

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Державний інститут економіки і технологій
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Бабакової Інни Анатоліївни

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему

Роль самоприйняття в подоланні кризи середнього віку

(повна назва теми)

за матеріалами

(повна назва бази дослідження)

Науковий
керівник:

к. геол.н., доцент

Н. БАГАШОВА

*(наук. ступінь,
вчене звання)*

(підпис)

(ініціал, прізвище)

Робота допущена до захисту в ЕК

Протокол засідання кафедри
від 16 січня 2026 р. № 6

Завідувач кафедри

(підпис)

к.е.н., доцент

Г. ПУРІЙ

Наук. ступінь, вчене звання

Ініціал, прізвище

Кривий Ріг – 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ**

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач
кафедри

Г. ПУРІЙ

(підпис)

(ініціал, прізвище)

«19» січня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

Бабакової Інни Анатоліївни

- Тема роботи **Роль самоприйняття в подоланні кризи середнього віку**
Керівник роботи **Багашова Наталя Володимирівна, к.геол. н., доцент**
затверджено наказом закладу вищої освіти від **«20» жовтня 2025 р. № 720-ст**
- Строк подання здобувачем роботи до **«15» січня 2026 р.**
- Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об'єкт, предмет та мета дослідження:

Розділ 1. Теоретичні основи вивчення кризи середнього віку та самоприйняття

- 1.1. Психологічні особливості періоду середнього віку
- 1.2. Криза середнього віку: сутність, чинники та прояви
- 1.3. Самоприйняття як психологічна категорія: структура, функції, значення

Розділ 2. Емпіричне дослідження ролі самоприйняття в подоланні кризи середнього віку

- 2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження ролі самоприйняття в подоланні кризи середнього віку
- 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Розділ 3. Психологічні засоби підвищення самоприйняття як ресурсу подолання кризи середнього віку

- 3.1. Психологічні стратегії та техніки підвищення рівня самоприйняття
- 3.2. Розвивальна програма «Гармонізація рольової позиції сучасної жінки»

Об'єкт дослідження: криза середини життя.

Предмет дослідження: роль самоприйняття як внутрішнього ресурсу особистості в подоланні кризових переживань середнього вікового періоду.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі самоприйняття як соціально-психологічного ресурсу, що визначає рівень адаптації особистості до конструктивного подолання кризи середнього віку.

5. Дата видачі 15 жовтня 2025 р.
завдання

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2025	29.12.2025
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026-06.01.2026	05.01.2026-06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 16.01.2026	16.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	до 20.01.2026	20.01.2026

Завдання підготував науковий керівник

Н. БАГАЩОВА

(прізвище та ініціали)

Завдання одержав

І. БАБАКОВА

(прізвище та ініціали)

Декларація
про дотримання академічної доброчесності під час написання
кваліфікаційної магістерської роботи
здобувачем вищої освіти
Державного університету економіки і технологій

Я, **Бабакова Інна Анатоліївна**, студентка 2 курсу, групи ЗПС-24м Державного університету економіки і технологій розумію і підтримую політику закладу із академічної доброчесності. Я не надавала і не одержувала заборонену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



(підпис)

25.12.20

(дата)

І. А. Бабакова
(Ініціал,ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувачки спеціальності 053 «Психологія» Бабакової І.А. Роль самоприйняття в подоланні кризи середнього віку. – Державний університет економіки і технологій. – 2026 р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 74 сторінки, 5 таблиць, 2 рисунка. При підготовці роботи використано 43 джерела.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі самоприйняття як соціально-психологічного ресурсу, що визначає рівень адаптації особистості до конструктивного подолання кризи середнього віку.

Завдання дослідження: розкрити психологічні особливості середнього віку та специфіку вікової кризи; проаналізувати самоприйняття як особистісний психологічний ресурс; розглянути теоретичні засади формування самоприйняття у зрілому віці; провести емпіричне дослідження ролі самоприйняття в подоланні вікової кризи, проаналізувати та інтерпретувати отримані результати; запропонувати розвивальну програму з гармонізації рольової позиції сучасної жінки.

Об'єкт дослідження: криза середини життя.

Предмет дослідження: роль самоприйняття як внутрішнього ресурсу особистості в подоланні кризових переживань середнього вікового періоду.

Одержані результати (практичне значення): полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів. Виявлені взаємозв'язки між самоприйняттям та рівнем депресії, тривоги та стресу можуть слугувати основою для створення індивідуальних та групових програм психологічної підтримки, консультативній роботі з клієнтами середнього віку, а також у використанні сучасних психотерапевтичних технік (нейрографіка, арт-терапія). Формування самоприйняття як психологічного ресурсу для підтримки психічного здоров'я осіб середнього віку, у контексті українського соціокультурного простору.

Ключові слова: *самоприйняття, криза середнього віку, особистісний розвиток, ідентичність, самосвідомість, психологічна адаптація, життєві кризи, внутрішні ресурси особистості, психологічне благополуччя, рефлексія, самореалізація, емоційна зрілість.*

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи вивчення кризи середнього віку та самоприйняття	10
1.1. Психологічні особливості періоду середнього віку	10
1.2. Криза середнього віку: сутність, чинники та прояви	17
1.3. Самоприйняття як психологічна категорія: структура, функції, значення	24
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження ролі самоприйняття в подоланні кризи середнього віку	31
2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження ролі самоприйняття в подоланні кризи середнього віку	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	34
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3. Психологічні засоби підвищення самоприйняття як ресурсу подолання кризи середнього віку	42
3.1. Психологічні стратегії та техніки підвищення рівня самоприйняття	42
3.2. Розвивальна програма «Гармонізація рольової позиції сучасної жінки» Висновки до розділу 3	46
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність теми. Швидкий розвиток технологій, зміни на ринку праці, демографічні зміни та соціальні трансформації - створюють умови, що потребують від людини емоційної стійкості та високої адаптивності.

Таким чином, обрана тема нашого дослідження є *актуальною* не лише через її значення для окремої людини, але й через можливості підвищення якості життя в цілому та поліпшення зокрема психологічного благополуччя суспільства.

У сучасній віковій психології кожен етап життя передбачає свої певні виклики та труднощі, з якими стикається особистість. Період, який може супроводжуватися втратою сенсів, переосмисленням життєвих цілей, зниженням самоцінності та переживанням незадоволеності від життя, руйнуванням старого і такого, що заважає - називається кризою.

Термін «криза середини життя» вперше був описаний в 70-х роках минулого століття Д. Левінсоном як перехідний етап у житті людини, під час якого відбувається переоцінка цінностей минулого життя, їх руйнація і зведення нових прагнень та домагань. Криза середини життя не має чітких певних вікових меж, оскільки вона може виявлятися пізніше або раніше призначеного терміну або взагалі минати непомітно для людини. Основним протиріччям психологічного розвитку на кризовому етапі є необхідність самостверджуватись у нових сферах життя, тому проблема ролі самоприйняття в подоланні кризи середини життя, є актуальною та потребує наукового аналізу.

Вивченням особливостей кризи середнього віку займалися (О.Г. Асмолов, Б. Лівехуд, В. Франкл), внутрішніх станів та патернів поведінки людини під час кризи (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова), вплив біографічних подій і фактів на виникнення кризи середнього віку (Р.А. Ахмеров, О.В. Бацилева, О.В. Толстих), вивчення впливу критичних ситуацій

на розгортання життєвої кризи (І.В. Бринза, Ф.Ю. Василюк, Е.Ф. Зеєр), аналіз життєвих криз спричинених віковими змінами (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, І.С. Кон, Ф. Райс, Т.М. Титаренко, Ст. Холл, О.В. Хухлаєва).

Чи не найважливішим ресурсом, що допомагає пройти непростий етап переживання кризи середнього віку із психологічною цілісністю є самоприйняття – як здатність приймати себе таким, яким є, з усіма сильними та слабкими сторонами. В останні роки, особливо у стані війни, науковий інтерес загалом до кризи середнього віку постійно зростає, проте роль самоприйняття як психологічного ресурсу досліджене недостатньо, що і визначає актуальність даного дослідження.

У сучасній психології виокремлюються різні підходи до розуміння поняття самоприйняття та інших в структурі Я-концепції, однак центральне значення психологічна категорія прийняття набула в екзистенційно гуманістичній психології (Дж. Бьюдженталь, Ш. Бюлер, С. Джуард, А. Ленгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл та ін.).

Аналіз психологічної літератури виявив, що прийняття себе – складний, активний процес, який інтегрує різні структурні компоненти та є запорукою психічного здоров'я особистості. Прийняття себе та інших – це складова психологічного благополуччя людини, яка ґрунтується на саморозумінні, реалістичному, хоча й суб'єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких властивостей.

Самоприйняття – як базова складова Я-концепції, визначає здатність людини приймати себе з усіма перевагами та недоліками, минулим досвідом і реальними обмеженнями. Низький рівень самоприйняття пов'язаний із надмірною самокритикою, знеціненням власних досягнень і хронічним почуттям незадоволеності. Навпаки, сформоване позитивне ставлення до себе дає змогу гнучко реагувати на життєві виклики, які особливо гостро сприймаються при будь-якій кризі загалом та під час кризи середнього віку зокрема.

Об'єктом дослідження є криза середини життя.

Предметом дослідження є роль самоприйняття як внутрішнього ресурсу особистості в подоланні кризових переживань середнього вікового періоду.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі самоприйняття як соціально-психологічного ресурсу, що визначає рівень адаптації особистості до конструктивного подолання кризи середнього віку .

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

- розкрити психологічні особливості середнього віку та специфіку вікової кризи;
- проаналізувати самоприйняття як особистісний психологічний ресурс;
- розглянути теоретичні засади формування самоприйняття у зрілому віці;
- провести емпіричне дослідження ролі самоприйняття в подоланні вікової кризи, проаналізувати та інтерпретувати отримані результати;
- запропонувати розвивальну програму з гармонізації рольової позиції сучасної жінки.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що самоприйняття виступає значущим чинником психологічного благополуччя особистості середнього віку.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз літератури, емпіричні (Шкала самооцінки Розенберга, Субшкала психологічного благополуччя К.Ріфф «Самоприйняття», DASS-21, Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера), методи описової статистики.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів. Виявлені взаємозв'язки між самоприйняттям та рівнем депресії, тривоги та стресу можуть слугувати основою для створення індивідуальних та групових програм психологічної підтримки, консультативній роботі з клієнтами середнього віку, а також у використанні сучасних психотерапевтичних технік (нейрографіка, арт-

терапія). Формування самоприйняття як психологічного ресурсу для підтримки психічного здоров'я осіб середнього віку, у контексті українського соціокультурного простору.

Апробація результатів кваліфікаційної магістерської роботи. Результати дослідження оприлюднені на II Всеукраїнській науково-методичній інтернет-конференції «Сучасний науково-педагогічний досвід при викладанні фундаментальних дисциплін у закладах освіти», 11.12.2025, м. Кривий Ріг, Криворізький фаховий коледж Державного некомерційного підприємства «Державний університет «Київський авіаційний інститут»».

Публікація. Бабакова І. А. Роль самоприйняття в подоланні кризи середнього віку: збірник тез II Всеукраїнської науково-методичної інтернет-конференції «Сучасний науково-педагогічний досвід при викладанні фундаментальних дисциплін у закладах освіти», 11.12.2025, м. Кривий Ріг, Криворізький фаховий коледж Державного некомерційного підприємства «Державний університет «Київський авіаційний інститут»», С. 12–13.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що нараховує 43 найменувань (37 українською та 6 англійською мовами) та 5 додатків. Робота викладена на 68 сторінках друкованого тексту, вміщує 5 таблиць та 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ

1.1. Психологічні особливості періоду середнього віку

У структурі життєвого шляху особистості наявні дві протилежні тенденції - руйнування старого, що заважає, і водночас створення нового, гармонійного та цілісного. Період руйнування старих психічних якостей, які певною мірою втратили своє розвивальне значення, і формування нових особистісних функцій - є кризою. Саме через вікові кризи відбувається перехід від одного вікового періоду до іншого. Будь яка криза характеризується наявністю сильного супротиву стосовно того, що минає, і тривоги з приводу чогось нового та невідомого. Китайське слово 危机 (wēijī), яке позначає поняття «криза», перекладається двояко – «небезпека» і «можливість». Отже, конструктивно розв'язана криза здатна забезпечити якісні прогресивні зміни психічного розвитку особистості, в той же час як занедбана -привести до загострення внутрішніх конфліктів, зниження рівня задоволеності життям та розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Окремо потрібно наголосити, що є багато вікових класифікацій, розроблених фахівцями з різних галузей людського знання (і по різних підставах). По стародавній китайській класифікації, наприклад, зрілість поділяють на 4 періоди: з 20 до 30 років – вік вступу в шлюб; з 30 до 40 – вік виконання суспільних обов'язків; з 40 до 50 – пізнання власних помилок; з 50 до 60 – останній період творчого життя. Піфагор порівнював вік з порами року і, відповідно, зрілість охоплювала періоди літа (20-40) та осені (40-60). Вікова періодизація Д. Б. Бромлей відносить зрілість до четвертого циклу і ділить її

на чотири стадії: 1) рання дорослість 21-25 років; 2) середня дорослість 25-40 років; 3) пізня дорослість 40-55 років; 4) передпенсійний вік 55-65 років [24].

Стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном включають в себе: ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). Ерік Еріксон теоретично допускав, що середній вік, як і інші періоди життя, ставить перед людьми певні завдання розвитку і вимагає від них оволодіння певними вміннями і навичками, щоб отримати позитивний досвід і знайти душевний спокій на наступній стадії життя. Згідно Е. Еріксону, головне завдання розвитку у середньому віці полягає у виборі між стагнацією ЕГО і тим, що сам Еріксон називав генеративністю, тобто поширенням інтересів ЕГО за межі інтересів до себе – на більш широкі області ідентифікації з іншими людьми, зі всією сукупністю людей в цілому і з майбутніми поколіннями [2].

Схема періодизації індивідуального розвитку, що була заснована на антропологічних та морфологічних ознаках, була запропонована Бунаком В.В., [9] та відносить зрілість до другої (стабільної) стадії розвитку, яка включає в себе два періоди, що підрозділяються на два віку. Дорослий період: перший вік – 22-28 років для чоловіків, 21-26 для жінок і другий вік – 29-35 років для чоловіків, 27-32 – для жінок. Зрілий період: перший вік – 36-45 років для чоловіків, 33-40 років для жінок і другий вік – 46-55 років для чоловіків, 41-50 – для жінок [10, стор. 17].

Особливо важливим є розуміння проблеми розвитку особистості, аналіз можливих варіантів проживання особистістю цього етапу з метою вироблення ефективних методів подолання кризи середнього віку. Розвиток особистості в онтогенезі відбувається у чергуванні періодів відносної стабільності та кризових періодів. Ми розглядаємо період 45-55 років, як один з найважливіших, оскільки результат проходження кризової фази надає визначальний вплив на подальше життя людини.

Слід зауважити, що відсутність загальноприйнятої системи періодизації пояснюється різним розумінням детермінації вікових ступенів та критеріїв їх

визначення. У вітчизняній віковій психології основні періоди психічного розвитку визначаються за психолого-педагогічними критеріями, які включають соціальну ситуацію, зміст і форми навчання й виховання, провідну діяльність у її співвідношенні з іншими видами діяльності, рівень розвитку особистісних новоутворень, зокрема свідомості й самосвідомості особистості, провідну потребу, динаміку переходу від одного віку до іншого, шляхи подолання негативних моментів цих переходів.

Було встановлено, що розвиток дорослої людини у віці зрілості (40-60 років), пов'язаний насамперед з динамікою її психологічного віку [10]. Так, наприклад, аналізуючи проблему взаємозв'язку між зрілістю й психологічним віком особистості, можна виділити наступні варіанти співвідношення психологічного віку з хронологічним:

1) Відставання (тип «вічного юнака», який не може і не хоче дорослішати. Наприклад може зустрічатися в симбіотичних стосунках єдиної дитини з матір'ю: ставши дорослою, ця «дитина» залишається пасивною, безпомічною та вимагає постійної турботи близької людини. Зріла за паспортним віком людина з яскраво вираженими рисами інфантильності цікаво описана у роботах К.Г. Юнга. Як зауважує автор, «доволі часто зустрічаються невротичні розлади у людей зрілого віку, які мають дещо спільне: вони намагаються перенести психологію фази молодості через поріг зрілого віку. Невротиком швидше за все стає той, кому ніколи не вдавалося здійснити в теперішньому те, чого б йому хотілося, й тому він не спроможний радіти минулому. Він не в змозі позбавитися фази молодості. Напевно, він так само не спроможний знайти себе у похмурих думках старіння й тому напружено озирається назад, оскільки дивитися вперед йому нестерпно...» [13]. У такому випадку відставання психологічного віку призводить до реалізації інфантильних установок особистості, а орієнтація на давно сформовані стереотипи, штучне продовження стилю життя, набуває захисного механізму [13].

2) Випередження (характеризується відчуттям передчасної старості, найчастіше пов'язано з кінцем поставлених та реалізованих життєвих цілей. Таке сприйняття дійсності немов би «відбирає» подальші перспективи, та нерідко пов'язане з нещасним випадком чи ситуацією).

3) Адекватність. У випадках відставання та випередження у людини середнього віку спостерігається відсутність контакту зі своїм теперішнім, що супроводжується викривленням суб'єктивних одиниць виміру психологічного часу. Тут науковці фіксують гендерні відмінності: у чоловіків такою одиницею стає кількість досягнень; у жінок – дорослішання їхніх дітей. За таких умов перспективи для чоловіків визначаються подальшими досягненнями, а для жінок – майбутнім їхньої дітей. Однак згодом, коли продовження досягнень стає неможливим, а діти починають будувати власне життя, у таких людей можлива повна втрата майбутнього й теперішнього. Натомість формується занурення в минуле, яке, зазвичай, супроводжується глибокими негативними переживаннями [10].

Як вже було зауважено, криза середнього віку – це період тривалої емоційної депресії, що виникає в результаті переоцінки минулого досвіду. Це час прийняття рішень та зміни власних думок і переконань; це період переходу на інший рівень життя. Це особливий період у житті, після якого ніщо вже ніколи не буде таким, як раніше. Під час кризи середнього віку людина назавжди залишається зі своїми проблемами. Невирішені питання з попередніх криз, свідки незакінченої розлуки, повертаються до неї. Якщо свого часу підліток не зміг звільнитися від батьківського впливу та повстав проти нав'язаного їм способу життя, то в середньому віці він раптово усвідомлює, що все ще живе та діє за чужими правилами. Виникає природне бажання знайти свій власний шлях. Цей період передбачає глибоку та остаточну переоцінку власних цінностей (криза ідентичності). Найцікавіше, що більшість розумних та освічених людей навіть не підозрюють про можливість таких змін, поки не настане криза. Вони підходять до другої половини свого життя без жодних знань, переконані, що криза їх не стосується.

Криза середнього віку пов'язана з внутрішньою проблемою, що характеризується втратою сенсу життя. Людина вступає в стан, коли її особистість перестає функціонувати як раніше. Звичні моделі поведінки перестають функціонувати та приносити задоволення. За К. Юнгом, суть цієї кризи полягає в зустрічі індивіда зі своїм несвідомим. Але щоб мати змогу зустрітися зі своїм несвідомим, потрібно перейти від екстенсивної до інтенсивної позиції, від бажання розширитися та підкорити життєвий простір до зосередження уваги на своїй самотності. Друга половина життя тоді служитиме досягненню мудрості, кульмінації творчості, а не неврозу та відчаю [14].

Еріх Фромм говорив про екзистенційну кризу так: «Коли зв'язки, що давали людині впевненість, руйнуються, коли індивід стикається з навколишнім світом як з чимось абсолютно чужим, коли йому доводиться долати нестерпне відчуття безпорадності та самотності, перед ним відкриваються два шляхи. Один веде його до «позитивної» свободи; він може спонтанно з'єднатися зі світом через любов і працю, через справжній прояв своїх сенсорних, інтелектуальних та емоційних здібностей; таким чином він може відновити єдність з іншими, світом і собою, не відмовляючись від незалежності та цілісності власного «Я». Інший шлях – це шлях назад: відмова від свободи у спробі подолати свою самотність, долаючи розрив, що утворився між його особистістю та навколишнім світом» [15]. Цей другий шлях ніколи не повертає людину до органічної єдності зі світом, у якому вона була раніше, доки вона не стане «індивідом» – бо її відокремлення вже незворотне – це просто втеча від нестерпної ситуації, в якій вона більше не може продовжувати жити. Індивід розкриває себе... Бути «вільним» у негативному сенсі, тобто самотнім перед обличчям чужого та ворожого світу.

Пан Пек [10] наголошує на болісності переходу від одного етапу життя до іншого. Він бачить причину цього у складності позбавлення від упереджених уявлень, звичних методів роботи та звичних кутів підходу. За словами Пека, багато людей не бажають або не можуть терпіти психічні

страждання, пов'язані з процесом відпускання того, що вони переросли. Тому вони чіпляються за старі стереотипи мислення та поведінки, відмовляючись вирішувати кризу [10].

Період середнього віку, знову повертає погляд людини всередину себе, в сутність свого «Я». Усвідомлення наближення кінця свого існування викликає глибинну інвентаризацію життєвого досвіду та цінностей. В цей період знову актуалізується потреба остаточного визначення життєвих пріоритетів. В процесі інвентаризації особистість не рідко переживає жаль з приводу даремно витраченого часу, здійснює поведінкову корекцію яка надалі і буде визначати які патерни використовуватиме людина залишок життя.

Окремо потрібно наголосити на тому, що типове ставлення до криз може бути сформованим під впливом попереднього досвіду та визначатися індивідуальними особливостями людини. Зазвичай, для виникнення певної кризи, необхідні значні емоційні навантаження, блокування важливих потреб особистості та, як наслідок, емоційна відповідь на певні обставини.

У рамках різних психологічних теорій криза середнього віку розглядається по-різному. Наприклад, у концепції психосоціальної теорії Еріка Еріксона, однієї з найбільш впливових підходів, криза середнього віку відповідає стадії «продуктивність проти застою», коли людина або відчуває себе реалізованою, корисною або переживає втрату сенсу життя, застій, депресивні стани. На противагу класичному психоаналізу З. Фрейда, який переважно зосереджується на формуванні особистості в ранньому дитинстві, розглядаючи зрілий вік як період, коли людина переважно переживає наслідки минулого досвіду, Еріксон виокремив вісім етапів розвитку, останні з яких охоплюють дорослість і старість. Він наголошував, що розвиток триває впродовж усього життя, а зрілість характеризується центральною кризою продуктивності проти стагнації [35]. Успішне подолання цієї кризи забезпечує відчуття повноцінності життя, реалізацію творчого потенціалу та бажання передати набуті знання й досвід наступним поколінням (Еріксон, 1994). Таким чином, зрілий вік постає як час активного психологічного зростання і розвитку

нових рис. Доповнюючи уявлення про безперервність розвитку, Карл Юнг підкреслював, що особистісний розвиток не обмежується дитинством чи юністю, а має тривалий і циклічний характер. Він розглядав зрілість як період індивідуалізації – процесу усвідомлення та інтеграції різних сторін Я-концепції. Саме у другій половині життя, як зазначав Карл Юнг, особистість звертається до себе, осмислює пройдений шлях і шукає цілісності та гармонії [26].

У руслі гуманістичної психології А. Маслоу та К. Роджерс акцентують увагу на потенціалі особистості до самореалізації та особистісного зростання. Маслоу визначав самореалізацію як найвищу потребу, яка стає особливо актуальною у зрілому віці, коли людина прагне осмислити досягнення й набутий досвід, а також повніше розкрити свій потенціал [25]. Роджерс підкреслював значення відкритості до досвіду, самосприйняття й гнучкості як ознаку психологічної зрілості, наголошуючи на тому, що особистість здатна до змін на будь-якому етапі життя за умови внутрішньої відкритості та середовища, в якому буде здатна відчувати певну безпеку та підтримку [25].

Окремо варто наголосити на тому, що екзистенційний підхід, представлений зокрема В. Франклом, зосереджується на пошуку сенсу життя як центральному чиннику розвитку особистості у зрілому віці. Згідно з Франклом, “здатність знаходити сенс навіть у кризових обставинах є проявом зрілості та внутрішньої сили особистості, що дозволяє людині адаптуватися до змін та викликів дорослості” [35]. Цей аспект тісно переплітається з ціннісними орієнтаціями та самоактуалізацією, підкреслюючи значущість внутрішніх мотивацій та особистісних смислів. Когнітивний підхід, який репрезентують Ж. Піаже та Л. Виготський, розглядає особистість крізь призму мислення й інтелектуальної діяльності. Хоча Піаже [10] акцентував увагу на розвитку логічного мислення в дитинстві, у зрілому віці, за цим підходом, важливою є здатність до рефлексії, перегляду життєвих цілей та узагальненню досвіду. Однак, Л. Виготський підкреслював, що роль соціального середовища, мови та навчання у когнітивному становленні особистості є актуальною також

і для дорослих, які постійно засвоюють нові знання та навички. У зрілому віці посилюється кристалізований інтелект, що базується на практичному знанні особистості та її життєвому досвіді [23]. Саме ці когнітивні аспекти впливають на здатність особистості до ефективної емоційної регуляції та формування ціннісних орієнтацій. Циклічний (життєвих періодів) підхід, запропонований Д. Левінсоном, розглядає життя як низку стабільних та перехідних періодів. Згідно з його концепцією, «дорослість включає в себе чергування таких періодів, у яких особистість переглядає свої цілі, змінює життєві сценарії та адаптується до нових соціальних і внутрішніх викликів. Кожен перехід супроводжується особистісним перетворенням і новим етапом розвитку» [22].

Період середнього віку є важливим етапом психологічного розвитку особистості, який характеризується глибокою переоцінкою цінностей, життєвих досягнень та перспектив. Людина опиняється на “роздоріжжі”: позаду - молодість, перші успіхи та невдачі, кар’єра, попереду ж - старість, зі всіма її обмеженнями. Психологія розвитку зрілої особистості є однією з найменш розроблених галузей психології. Не існує єдиного підходу до визначення стадіальності криз середнього віку, періодизація та хронологія в онтогенезі в різних джерелах різняться, так само в різних джерелах зміст кризи визначається по-різному.

1.2. Криза середнього віку: сутність, чинники та прояви

У сучасному світі глобалізація, урбанізація, зміни соціальних ролей і культурні відмінності трансформують уявлення про зрілість, розширюючи можливості для самореалізації та психологічного зростання [13].

Важливо зазначити, що розвиток особистості відбувається у складній взаємодії біологічних, соціальних і психологічних чинників, що мають динаміку протягом усього життя [39]. Так, наприклад, відома українська

науковиця та автор багатьох публікацій з «кризової проблематики» Т. М. Титаренко визначає життєву кризу як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення» [33, с. 72]. На думку вченої, форми переживання кризи залежать не лише від типу особистості (минулого досвіду, ресурсів особистості), але й від конкретної життєвої ситуації. Також авторка зазначає, що життєва криза має особливості, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Такими особливостями є: сильне суб'єктивне переживання, що призводить до реконструкції ставлення до себе, до минулого, сьогодення та майбутнього; зачіпає та призводить до перебудови найбільш значущі цінності та потреби людини, так би мовити «криза стає домінантою внутрішнього життя особистості» і супроводжується сильними емоційними переживаннями; криза завжди порушує звичний хід життя, змінює його, призводить до переосмислення людиною свого життя [33]. Окрім визначення «кризи середнього віку», як певного перехідного періоду від одного вікового етапу до іншого, що характеризується прагненням до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних та фізичних здібностей людини Т. М. Титаренко пропонує поділяти її на поверхову, середню та глибоку, а також на нормальні та аномальні. Нормальна криза авторка пропонує називати ту, яка відбувається при переході від одного вікового етапу до іншого. А от життєва криза (або патологічна) виникає в складних життєвих ситуаціях, умовах, коли доля людини змінюється раптово [31, с. 92].

Суті кризи (за Т.М. Титаренко) [32]:

- недооцінка проблеми, відмахування провокує її ускладнення та втрату часу на вирішення. Ілюзія благополуччя викликає соматизацію проблеми;
- перебільшена паніка на фоні применшення своїх можливостей прискорює негативний розвиток подій. Тому при перебільшувальному ставленні особистість суб'єктивно ускладнює перебіг кризи, втрачаючи віру в себе та замислюючись на неприємностях;

- реалістичність сприймання кризи доповнюється при демонстративному ставленні підкресленням для оточуючих складності та унікальності несприятливих обставин. Особистість прагне таким чином перекласти відповідальність на іншого або хоча б зменшити її, однак водночас пригнічує власне особистісне зростання;

- керуючись девізом «все під контролем», особистість з Волунтаристським (спрямованість поведінки або прийняття рішень, що базуються на волі, бажанні та суб'єктивних намірах людини, навіть всупереч об'єктивним бажанням чи логіці) ставленням докладає надмірних вольових зусиль, щоб спів-існувати в кризі. Власну негнучкість людина подає як силу волі, твердість характеру; не визнаючи неминучість кризового стану, особистість з продуктивним типом шукає виходу з нього через засвоєння нової конструктивної життєвої стратегії, аналізуючи позитивні та негативні сторони скрутної ситуації.

На рис. 1.2.1. наведено типи ставлень особистості до кризи [32].



Рис. 1.2.1. Типи ставлень особистості до кризи за Титаренко

Джерело: [32]

Якщо людина відмовляється реструктуризувати досвід та цінності під час кризи, то почуття спаду переросте у почуття покірності та нереалізованості.

Розгортання ж життєвої кризи відбувається за трьома стадіями [33]:

Перша стадія кризи характеризується індивідуальними проявами внутрішньої напруги (тривожність, дратівливість, апатія, байдужість, стомлення). Але спільне одне – незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми. Втрачається внутрішня збалансованість, зростає напруженість, зникає почуття гумору.

Друга стадія кризи дає про себе знати перед усім появою страхів, пов'язаних із майбутнім: «Не знаю, як житиму далі», «Як жив досі, вже не можу, а якось інакше не вмію». Людина відчуває себе у пастці серед звичних, буденних обов'язків, переживає безсилля. Все виходить з-під контролю, навіть у дрібницях. З оточуючими – суцільні непорозуміння, спалахи гніву й каяття загострюють конфлікти. Під час переживання кризи середнього віку людина не лише відмовляється від цілей, які раніше ставила, до того ж вона розчарована власними вміннями, звичними засобами досягнення тих цілей. Те, що раніш виходило легко, майже непомітно, у теперішньому стані потребує неабияких зусиль, величезних витрат енергії. Включення досвіду переживання кризи у власний внутрішній світ, оновлення особистості, поновлення соціальної взаємодії. Серед важливих симптомів цієї стадії слід назвати порушення сну, апетиту, хронічну втому, пригнічений настрій, агресивність. Постійним фоном всіх переживань стає почуття відчуженості, самотності, байдужості до всього. У ставленні до себе особливо неприйнятним стає власне «Я» – фізичне.

Третя – найглибша стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування. Все, що відбувається, здається якимось нереальним, безглуздим, нікчемним. Власне минуле сприймається як суцільна помилка, яку вже пізно виправляти. Здатність планувати майбутнє втрачається, життєві перспективи катастрофічно звужуються. Відбувається руйнація найважливіших життєвих цінностей, які поки що нема чим замінити. Згасають симпатії та прихильності, зникає вміння любити. Все стає тяжким обов'язком, який вже не можна витримати. Гостро переживається власна

неповноцінність. Виникають суїцидальні думки і наміри. Глибока криза може стати однією з суттєвих причин тяжких захворювань, серед яких не лише класично психосоматичні (цукровий діабет, гіпертонія, ревматоїдний артрит, виразкова хвороба, бронхіальна астма, виразковий коліт) [34], але й такі складні і небезпечні, як онкологічні. За даними деяких досліджень, онкохворі, згадуючи останній рік перед захворюванням, описують чимало стресових ситуацій, життєвих невдач, тяжких кризових станів, які не вистачило сил подолати.

Психологічний контекст кризи середнього віку, ґрунтується на кількох ключових факторах, що визначають емоційний і поведінковий стан людини в кризовій ситуації. Ці чинники безпосередньо впливають на її здатність адаптуватися до змін, приймати рішення та справлятися з невизначеністю, відіграють важливу роль у сприйнятті кризи як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. Розуміння їхньої дії допомагає краще реагувати на виклики, зменшувати стрес та розвивати стійкість до зовнішніх змін.

Прояви кризи середини життя можна визначити за наступною симптоматикою:

- відчуттям не контрольованості того, що відбувається;
- короткочасною втратою почуття реальності і больових відчуттів;
- порушенням сну (або його втратою);
- втратою апетиту, порушенням процесу травлення;
- м'язовим напруженням;
- загостренням хронічних або виникненням нових соматичних хвороб;
- тривогою і депресією;
- порушенням мислення і концентрації уваги;
- психічною захопленістю проблемою;
- уникненням труднощів (подумки і в реальних подіях);
- суб'єктивним відчуттям тягара відповідальності;
- відчуттям втрати;
- гнівом, соромом і відчуттям провини;

- різкі зміни в поведінці (екстремальні хобі, покупка дорогих речей, роман на стороні);
- переоцінка кар'єри (бажання все кинути або, навпаки, фанатична віддача роботі);
- пошук сенсів, захоплення духовними практиками.

У табл. 1.2.1 наведені основні психологічні чинники, що визначають емоційний та поведінковий стан людини в кризі середнього віку.

Таблиця 1.2.1

Основні психологічні чинники, що визначають емоційний та поведінковий стан людини в кризі середнього віку

Психологічні чинники кризи середнього віку	Характеристика
Усвідомлення скінченності життя	Усвідомлення того, що більша частина життя вже минула а час, що залишився є обмеженим, може викликати у людини глибокий екзистенційний страх та тривогу.
Розрив між реальністю та мріями	Під час кризи середини життя, люди починають оцінювати свої досягнення, та порівнювати їх з тими цілями, які ставили перед собою на початку. Якщо цей розрив занадто великий, виникає відчуття розчарування, втрати.
Зміна пріоритетів	Враховуючи зміну пріоритетів, людина може шукати більш глибокі сенси: духовний розвиток, внутрішню гармонію.
Фізичні зміни	Перші ознаки старіння, зниження фізичної витривалості та енергії можуть посилювати відчуття тривоги та незадоволеності життям.
Соціальний тиск	Суспільство повсякчас нав'язує певні ідеали успіху (матеріальне благополуччя, кар'єрні досягнення), і люди можуть відчувати що не відповідають загальноприйнятним стандартам.
Емоційні та психологічні проблеми	Посилення симптомів депресії та тривоги, як результат накопичення стресів та проблем.

У різних культурах ставлення до старіння та життєвих етапів відрізняється. Наприклад, у західних культурах, де велика увага приділяється індивідуальному успіху та матеріальним здобуткам, криза середнього віку

може бути більш вираженою, оскільки акцент робиться на особисті досягнення та суспільні стандарти [26].

Період середнього віку – це не «закінчення життя», а важливий перехід, своєрідний «екватор». Це час, коли людина має шанс відмовитися від «життя за сценарієм» і почати жити більш свідомо та автентично. Успішне подолання кризи веде до нового етапу гармонії, самоприйняття та генеративності, коли досвід перетворюється на мудрість, а життя набуває нового, глибшого сенсу.

Отже, поняття кризи середнього віку є складним та багатовимірним. Її перебіг залежить від індивідуальних, соціальних, культурних та психологічних факторів. Різні психологічні школи підкреслюють динамічний характер розвитку особистості у зрілому віці, де ключовими аспектами виступають реалізація потенціалу, інтеграція досвіду та пошук цілісності. У цьому контексті особливої значущості набуває такий психологічний ресурс як самоприйняття що є предметом нашого дослідження. Самоприйняття, як ключовий ресурс, дозволяє особистості зберегти цілісність, переглянути в період кризи життєві орієнтири (при необхідності), та адаптуватися до нового етапу життя. Період зрілості розглядається як етап наймасштабнішої інтеграції та реалізації особистісного потенціалу. Саме в середньому віці відбувається поглиблення самосвідомості, закріплення певних життєвих цінностей та особистісної стабільності.

Конструктивне подолання кризи середнього віку завершує досягнення особистісної зрілості, що формує у людини почуття різниці між розумом і мудрістю, гордістю та скромністю, кар'єрою і продуктивною працею, товаришами та друзями, існуванням і життям. Відновлення сил внаслідок розв'язання кризи дозволить втілити життєву енергію у справді суттєві речі.

Як вже було зауважено вище, вітчизняні дослідники, що активно вивчають це явище, зокрема, Л. Іванова, І. Титаренко, Н. Немикіна зазначають, що криза середнього віку в українському соціокультурному середовищі має свою специфіку: відкладені очікування, економічні труднощі, міжпоколіннєвий стрес — все це поглиблює переживання кризи.

1.3. Самоприйняття як психологічна категорія : структура, функції, значення

Одним із центральних аспектів психологічного благополуччя у період середнього віку є концепція самоприйняття. Незважаючи на те, що поняття самоприйняття було введено у науковий обіг наприкінці XX століття, у літературі найповніше представлено починаючи з 2001 року, хоча витoki дослідження даного феномену простежуються в далекій античності в працях Арістотеля, Платона та інш. Самоприйняття привернуло увагу як потужний ресурс у вирішенні важливої проблеми в психології особистості та психотерапії гармонізації самосвідомості.

Керуючись принципом холістичності (вивчення людини як інтегрованої системи тілесних, когнітивних, духовних та емоційних складових) психологи у самоприйнятті особистості виокремлюють чотири взаємопов'язані складові: духовне, тілесне, когнітивне та емоційно-мотиваційне самоприйняття. Вважаємо, що окремо можна виокремити ще конативну складову – готовність діяти (наприклад, наближатись чи віддалятись від інших). Як показали дослідження у галузі загальної, вікової та соціальної психології, на розвиток самоприйняття та соціальної ідентичності суттєво впливає безумовне ставлення та прийняття дитини батьками, підліткова криза, розбіжності між загальноорганічним, статевим та соціальним дозріванням, формування ідентичності особистості. [7]

Самоприйняття – це центральна складова «Я-концепції», що означає безумовне прийняття людиною всіх своїх якостей, загальне уявлення людини про себе, своє «Я» – як вона себе бачить, усвідомлює свої риси, емоції, ролі, можливості, включає свідоме і несвідоме сприйняття особистості та відображає цілісність образу себе, включно з позитивними та негативними аспектами, може бути більш гнучким і змінним, залежить від ситуації, самоусвідомлення та є важливою умовою для розвитку особистості [7]. В

межах психологічного підходу поняття «самоприйняття» розглядають як ключовий механізм становлення цілісної ідентичності та адаптації особистості в соціальному й внутрішньому середовищі та виокремлюють різні підходи до розуміння поняття прийняття себе та інших в структурі Я-концепції: гуманістичний підхід (Р. Бернс, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл та ін.); психодинамічний підхід (Е. Берн, Дж. Марсія, Г. Саллівен, А. Фройд, Е. Фром, К. Горні та ін.); інтеракціоністський підхід (В. Вундт, Н. Грот, П. Жане, Ч. Кулі, Т. Ліппс, Дж. Мід та ін.) тощо [7].

Як вже було зауважено вище особливої уваги заслуговує Я-концепція, як внутрішній психологічний процес, за допомогою якого людина порівнює певні свої власні дії, якості та досвід з певними еталонами, нормами або цінностями, інтегрованими в її Я-образ. В структурі Я-концепції виокремлено три компоненти: когнітивний – уявлення особистості про себе; емоційно-оцінний – її самооцінки та автентичності; поведінковий – саморегуляція і самоконтроль.

Провідним чинником розвитку «Я-концепції» особистості є її взаємодії зі значущими іншими, психологічними механізмами – рефлексією, ідентифікацією та самоконтролем» [7]. Слід уточнити, що образ власного «Я» може змінюватися у сферах: пізнавальної спрямованості, що залежить від можливостей когнітивного самоаналізу та результатів життєдіяльності, особливостей ментальної оцінної системи, особливостей світобачення на тлі вітальної активності; емоційного сприйняття дійсності, що оточує, інтерпретаційної парадигми особистісних емоцій та постійного емоційного стану, до якого вони призводять, емоційної регуляції як домінуючої можливості емоційного інтелекту. Можна стверджувати, що ці сфери визначальним чином впливають на процес формування самоцінності особистості й саме через неї того типу Я-концепції, що з'являється в результаті їх динамічної взаємодії [6].

Отже, вплив Я-концепції можна вважати частиною більш загального процесу: самореалізації особистості як цілісного об'єкта та побудови

психологічного конструкту професійної самореалізації людей зрілого віку. провідними психологічними чинниками виступають: особистісний потенціал, цілепокладання, активність, рефлексія; та чотири відносні виміри прояву: суб'єктний, нереалізованості (кризи самореалізації), самовідчуження та саморозвитку/самоствердження» [9]. Свідомість людини, зокрема та її частина, що відповідає за конфігурацію Я-концепції та процес її формування, хоча і не може виконувати роль точного рефлексора дійсності, проте залежить від ефективності протікання екзистенційних процесів, що торкаються особистості, та великою мірою – від ефективності самоствердження та самореалізації, проте, позитивний контекст Я-концепції одночасно спонукає прискорення розвитку зазначених параметрів. Тому цілком передбачувано, що Я-концепція людини має бути адекватним психічним утворенням, що дасть змогу підвищувати ефективність поступального розвитку людини не лише в процесі здійснення певної функції, а й в усій сукупності ментальних утворень [9]. Позитивна Я-концепції не лише можлива та реальна, а й необхідна, оскільки здатна відіграти одну із ключових ролей в процесі оптимізації подальшого функціонування особистості. Окремо потрібно наголосити на тому, що позитивна Я-концепція є похідною від високого рівня самоприйняття, тоді як негативна формується на ґрунті внутрішнього неприйняття себе.

Засновник гуманістичної психології Карл Роджерс [31] зробив фундаментальний внесок у розвиток теорії самоприйняття. У його особистісно-орієнтованому підході самоприйняття (безумовне позитивне ставлення до себе) не вважається самостійним конструктом, а радше необхідною умовою психологічного здоров'я, цілісності та повноцінного функціонування особистості. За К. Роджерсом, самоприйняття починає розвиватися в ранньому дитинстві. Воно ґрунтується на безумовній любові та прийнятті з боку батьків. Однак батьки не завжди приймають своїх дітей беззастережно, особливо коли вони демонструють риси особистості, які їм не підходять. З раннього віку діти набувають переконання, що їх будуть любити та приймати лише тоді, коли вони навчаться відповідати очікуванням інших.

Для цього вони повинні постійно пригнічувати деякі свої почуття, бажання, імпульси та думки. В результаті вони не приймають себе [31].

Основною мотивацією людини, за К.Роджерсом, є її прагнення до самоактуалізації – вроджене бажання розвиватися, реалізувати свій потенціал та процвітати. Однак це прагнення гальмується, коли людина починає приймати себе умовно, тобто вона відчуває свою цінність лише тоді, коли відповідає певним вимогам («ціннісним умовам»), що висуваються зовнішнім середовищем [31]. З цієї точки зору Роджерс по суті розкриває ключові функції самоприйняття такі як:

- функція психологічного звільнення та цілісності. Коли людина відчуває безумовну позитивну повагу (спочатку від терапевта, потім від себе), вона отримує дозвіл бути автентичною. Це дозволяє їм інтегрувати раніше відчужені або спотворені переживання, почуття та риси характеру у свою «самостійну концепцію». Як зазначав Роджерс, коли людина приймає себе, вона стає повністю функціональною – більш цілісною, відкритою до досвіду та конгруентною (відповідність між досвідом, его та ідеальним «я») [7];

- функція психологічного захисту та адаптації. Самоприйняття усуває потребу в психологічному захисті, зокрема спотворенні або запереченні власного досвіду, щоб зберегти схвалення інших. Людині, яка приймає себе, не потрібно одягати «фасад» і вона може вільно та гнучко реагувати на життєві виклики, що підвищує її адаптивний потенціал. Вона «наближається до людини, якою хоче бути, і, таким чином, наближається до психологічного здоров'я» [31];

- функція розвитку та регулювання. Для Роджерса самоприйняття — це не стан, а динамічний процес. Воно створює безпечний психологічний простір, з якого може вільно виникати тенденція до актуалізації. Іншими словами, приймаючи себе такою, якою вона є сьогодні, людина має можливість удосконалюватися. Це дозволяє здійснювати внутрішню, а не зовнішню, регуляцію поведінки: індивід керується власними оціночними процесами, а не

зовнішніми стандартами, що робить його більш автономним та автентичним [38].

Таким чином, згідно з теорією К. Роджерса, самоприйняття виконує інтегративну, захисну та адаптивну функцію, а також є регулятором розвитку та є важливим елементом у формуванні психологічно зрілої та повноцінно функціонуючої особистості.

Загалом, необхідно наголосити на тому, що самоприйняття особистості як багатогранне явище, вивчається крізь призму багатьох наукових підходів. Про те, немає чітко визначеної термінології, яка б всеохопно та чітко розкривала змістовно-функціональну суть цього полімодального явища.

Важко переоцінити роль індивідуально-психологічної специфіки психоструктури кожного індивіда. Саме це визначає ефективні характеристики та когнітивні стилі поведінки, спрямовані або на повне самопізнання, або на хаотичний пошук власних індивідуальних модальностей, що, до речі, часто призводить до набуття неадекватних або хибних ідентичностей (особливо в умовах різних депривацій). Особистісна неконгруентність є прямим наслідком порушень самоприйняття атрибуції та є результатом помилок та недосконалостей у самоприйнятті. [7] Через психотипові характеристики, специфічні для індивіда (наприклад, сильні акцентуації характеру, аутизм, депресія, непереносимість фрустрації тощо), або емоційне та некритичне засвоєння чужих оцінок часто виникає афективно-когнітивний дисбаланс, що стимулює розлад самооцінки та загального самоприйняття особистості. Функціональна семантика самоприйняття зводиться до того, що воно регулює складну систему мікро- та макро-відносин з іншими, і перш за все з собою, роблячи особистість цілісною чи амбівалентною, гармонійною чи дисгармонійною, зрештою нормальною чи девіантною. Самоприйняття, незалежно від того, чи є воно дихотомічним, незбалансованим, неадекватним, фрагментарним, дифузним тощо, здійснює гнітючий та гальмівний тиск на весь психогенез особистості. Адекватне та цілісне самоприйняття допомагає стабілізувати позитивний та гармонійний

образ себе та пом'якшити ймовірний емоційно-когнітивний конфлікт, який загрожує стабільності самосприйняття та міжособистісних стосунків через негативне самоприйняття. Слід зазначити, що негативне самоприйняття часто межує із самовідторгненням і може бути одним із показників почуття зневаги, презирства, неповноцінності, а іноді, в особливо гострих випадках, симптомом суїцидальних намірів. Високий рівень самоприйняття як здатність людини об'єктивно та адекватно відображати свою специфіку та унікальність тісно пов'язаний з її здатністю розрізняти та абстрагуватися від суб'єктивності та стереотипів, а головним функціональним та суттєвим завданням є здатність розвивати власний унікальний суб'єктивний спосіб життя та навчитися будувати чіткі та точні системи ідентифікації [7].

Висновки до розділу 1

Криза середнього віку – це етап переоцінки та подолання внутрішньо особистісних конфліктів. Це перехід від одного етапу розвитку до іншого, що залишає позаду прожитий період життя. Переживання кризи середнього віку призводить до змін в особистісній, емоційній та вольовій сферах, а також у міжособистісних стосунках.

Основними ознаками кризи середнього віку є усвідомлення невідповідності між мріями, прагненнями, планами та їх реалізацією; незадоволення соціальними, професійними чи сімейними досягненнями; переоцінка цінностей, пошук нового сенсу життя; зміна суб'єктивного сприйняття віку; поява страхів, пов'язаних з майбутнім. Вивчення характеристик кризи середнього віку дає можливість виявити її нерегулярний перебіг, що характеризується внутрішніми конфліктами, дратівливістю, нейровегетативними проявами та, водночас, поступовим формуванням

незалежності, стабільності та впевненості в собі в процесі переходу до нового етапу життя.

Отже, узагальнюючи вищевикладене, можна говорити, що Я-концепція, будучи складним багаторівневим феноменом, який перебуває в центрі уваги великого кола дослідників, по-різному розглядається в межах різних напрямів і концепцій, але незважаючи на це, має багато суперечностей та невирішених питань, які потребують свого розв'язання. Про надзвичайну проблемність вибраної тематики свідчить той факт, що саме трансформація особистості і зміни Я-концепції, відповідно до особистісних та вікових змін, через обставини, що супроводжують людину протягом життя, характеризують як рух суб'єктогенезу особистості в напрямі досягнення власної ідентичності, так і стають важливою детермінантою її психологічного благополуччя.

Самоприйняття — як базова складова Я-концепції визначає здатність людини приймати себе з усіма перевагами та недоліками, минулим досвідом і реальними обмеженнями. Низький рівень самоприйняття пов'язаний із надмірною самокритикою, знеціненням власних досягнень і хронічним почуттям незадоволеності. Навпаки, сформоване позитивне ставлення до себе дає змогу гнучко реагувати на життєві виклики, які особливо гостро сприймаються при будь-якій кризі загалом та під час кризи середнього віку зокрема.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САМОПРИЙНЯТТЯ В ПОДОЛАННІ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження ролі самоприйняття в подоланні кризи середнього віку

У дослідженні ролі самоприйняття як психологічного ресурсу особистості середнього віку було обрано комплексний підхід до організації емпіричного дослідження, що охоплював кілька методик збору та аналізу даних.

Мета емпіричного дослідження зосереджена на вивченні образу “Я” та встановлення ролі самоприйняття як базового компонента психологічного благополуччя, що допомагає подолати кризу середнього вікового періоду. Дослідити взаємозв’язок між самоприйняттям, задоволеністю життям та рівнями депресії, тривоги та стресу у осіб середнього віку, оцінити його вплив як чинника психологічної адаптації.

Основними завданнями нашого дослідження є:

- 1) Провести діагностику рівня самоприйняття та психоемоційного стану (депресія, тривога, стрес) у осіб середнього віку;
- 2) Виявити взаємозв’язок між рівнем самоприйняття та ключовими проявами кризи середнього віку, такими як депресія, тривога та стрес;
- 3) Оцінити прогностичну роль самоприйняття у визначенні інтенсивності кризових переживань.

Гіпотеза нашого дослідження полягає у визначенні того, яким чином такий психологічний ресурс як самоприйняття має значний негативний зв’язок із симптомами кризи середнього віку (депресія, тривога, стрес) та визначає здатність особистості до конструктивного її подолання.

Дослідження проводилось за участю 35 добровольців, з яких 68% жінок та 32% чоловіків, віком від 40 до 60 років. Дану вибірку вважаємо достатньою, оскільки наше дослідження має розвідувально-емпіричний характер. Учасники були відібрані на основі таких критеріїв:

- віковий діапазон – середній вік (40–60 років);
- професійна зайнятість – активність у професійній сфері або ж її відсутність для аналізу можливих соціальних впливів;
- соціальний статус – різні соціально-економічні рівні для більш точного розуміння умов життя та їхнього впливу на самоприйняття.

Проведення нашого емпіричного дослідження відбувається у військовий час, тому, для отримання даних обраних нами методик використовувався онлайн-сервіс Google форми.

Усім учасникам було надано інформовану згоду на участь у дослідженні, що відповідало етичним стандартам, забезпечуючи добровільність і конфіденційність. Для дослідження ролі самоприйняття в подоланні кризи середнього віку були обрані наступні емпіричні методи:

1. Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф (Додаток А). Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф є одним із найбільш популярних та надійних інструментів для оцінки загального психологічного стану та самоприйняття людини [17] Цей інструмент був розроблений американською психологинєю Керол Ріфф у 1989 році та з тих пір став ключовим методом у дослідженнях, пов'язаних з самоприйняттям та труднощами в адаптації до життєвих умов.

Самоприйняття є однією з шести складових психологічного благополуччя, яку досліджує опитувальник К. Ріфф. Воно відображає ставлення людини до самої себе, а саме її здатність приймати себе з усіма перевагами та недоліками. Люди з високим рівнем самоприйняття зазвичай мають позитивне ставлення до своєї особистості, вони цінують свої досягнення та не драматизують минулі помилки [17]. У свою чергу, низький

рівень самоприйняття може свідчити про схильність до самокритики, невпевненість у собі, труднощі з прийняттям власних слабкостей.

В нашій роботі пропонуємо використати субшкалу «Самоприйняття» з опитувальника «Психологічного благополуччя К. Ріфф» в адаптації Карсканова С.В. [17]. Оскільки мета нашого дослідження зосереджена на вивченні образу «Я» та встановленні ролі самоприйняття як базового компоненту психологічного благополуччя, що допомагає подолати кризу середнього вікового періоду. Саме використання субшкали «Самоприйняття» дозволить нам сконцентруватися на ретельному дослідженні конкретного конструкту - самоприйняття, та не розпилювати увагу насамперед респондентів на інші, менш релевантні для нашої мети дослідження складові психологічного благополуччя та безпосередньо оцінити ступінь, у якому особистість дотримується позитивного погляду на себе та приймає різні свої сторони. Методика складається з 14 тверджень що дозволяє комплексно оцінити рівень самоприйняття, врахувати як особистісні, так і соціальні аспекти функціонування індивіда. Надійність (внутрішня узгодженість) субшкали в згаданому дослідженні складає $A=0,750$, що дозволяє стверджувати про її високу надійність [17].

2. Наступною в нашому дослідженні використовувалася така методика як «Шкала самоповаги Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale). (Додаток Б). Оскільки на нашу думку саме самоповага є ключовим компонентом самоприйняття. Використання даних двох методик дозволить перевірити дані на конвергентну валідність (результати обох опитувань мають бути високо корельовані) [5] (кореляція з параметрами RSES -0, 685, дані з вказаної статті).

3. «Шкала депресії, тривоги та стресу» україномовна версія опитувальника Depression Anxiety Stress Scales - DASS -21 (Psychology Foundation of Australia, 2022) що складається із 21 пунктів (Додаток В), розділених на три підшкали: депресія, тривожність та стрес, по 7 пунктів у кожній підшкалі. Кожен пункт оцінюється за шкалою Лікерта з 4 градаціями, від 0 («Це зовсім не стосується мене») до 3 («Це точно стосується мене»).

Питання спрямовані на оцінку почуттів та симптомів, які людина відчувала протягом останнього тижня. [3] Використання даної шкали дозволить нам дослідити такі ключові емоційні симптоми кризи середнього віку як стрес (пов'язаний з плинністю часу), тривогу (за майбутнє) та депресію (втрата сенсу життя). DASS-21 демонструє високу надійність та валідність у різних контекстах. Дослідження показують сильну внутрішню узгодженість, з коефіцієнтами альфа Кронбаха в межах від 0,85 до 0,95 для підшкал [3].

4. Останнім методологічним інструментом в нашому дослідженні є «Шкала задоволеності життя (SWLS) Е. Дінера» (Додаток Г). [2] Дана методика розглядається нами як ключовий критерій психологічної адаптації та успішного подолання кризи середнього віку. Якщо самоприйняття розглядати як внутрішній ресурс, то задоволеність життям, на нашу думку, виступає важливим його результатом та свідченням ефективного подолання кризи середнього вікового періоду.

Також проводилася математична обробка отриманих емпіричних даних та статистична перевірка гіпотез.

Таким чином, обрані етапи нашого дослідження, дозволять отримати збалансовану картину впливу самоприйняття на негативні стани (тривога, депресія, стрес), які є ключовими психологічними індикаторами кризового періоду, а також зрозуміти, наскільки образ власного «Я» сприяє формуванню позитивного ставлення до життя осіб середнього віку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Враховуючи те, що в дослідженні приймали участь різні за соціальним статусом та психологічними характеристиками респонденти, що збір даних відбувався в умовах повномасштабного вторгнення (екстремальні умови можуть призводити до загострення внутрішніх конфліктів, підвищення рівня

стресу та тривожності), таким чином виявлені кореляції можуть відображати не лише внутрішній психологічний стан, але й адаптацію до екстремальних зовнішніх умов.

У таблиці 2.2.1 представлено основні статистичні показники психологічного стану респондентів.

Таблиця 2.2.1

Основні статистичні показники психологічного стану респондентів

Характеристика	Mean (сер. знач)	Мінімум	Максимум	Шкала
Тривожність	13,21	0	36	DASS-21
Депресія	13,22	0	28	DASS-21
Стрес	20,94	0	38	DASS-21
Самоприйняття	63,95	42	81	Ріфф
Задоволеність життям	24,03	0	35	SWLS
Самооцінка	20,83	11	29	RSES

Встановлено наступне:

- отримані статистичні показники свідчать про неоднорідний психологічний стан респондентів та поєднання як ресурсних, так і уразливих характеристик;

- середні значення **тривожності (M = 13,21)**, **депресії (M = 13,22)** та **стресу (M = 20,94)** за шкалами DASS-21 перебувають у межах **помірного рівня**, що вказує на наявність емоційного напруження та психологічного дискомфорту у значної частини вибірки. Досить широкий діапазон мінімальних і максимальних значень (від 0 до високих показників) свідчить про індивідуальні відмінності у переживанні негативних емоційних станів;

- водночас показник **самоприйняття (M = 63,95)** за шкалою К. Ріфф відповідає **середньо-високому рівню**, що може розглядатися як важливий внутрішній ресурс особистості. Це свідчить про здатність більшості

респондентів позитивно ставитися до себе, приймати власні риси та життєвий досвід, навіть за умов психологічної напруги;

- **задоволеність життям (M = 24,03)** за шкалою SWLS відповідає **середньому рівню**, що вказує на відносно стабільну, але не максимально позитивну суб'єктивну оцінку якості життя. Подібна тенденція узгоджується з наявністю помірних показників тривожності, депресії та стресу;

- рівень **самооцінки (M = 20,83)** за шкалою Розенберга також перебуває в межах **середніх значень**, що свідчить про загалом адекватне ставлення до себе без виражених крайнощів – як заниження, так і завищення;

- узагальнюючи, результати таблиці демонструють, що респонденти перебувають у стані **помірної психологічної напруги**, однак водночас зберігають достатній рівень **самоприйняття, самооцінки та задоволеності життям**, які можуть виконувати компенсаторну та захисну функцію у подоланні кризових переживань. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі самоприйняття як ресурсу психологічної стійкості.

Для проведення кореляційного аналізу на основі результатів дослідження (Додаток Є), проведемо розрахунок кореляції між змінними, що дозволить нам визначити ступінь та напрямок лінійного зв'язку. Використовуючи наступну формулу для розрахунку коефіцієнта кореляції [4]:

$$r = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2 \sum(Y - \bar{Y})^2}}$$

де: X і Y – змінні

$\bar{X}$ і $\bar{Y}$ – середні значення змінних

Отримані дані кореляційних зв'язків представлено в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Кореляційна матриця показників психологічного благополуччя

	Самоприйняття	Депресія	Стрес	Тривожність	Задов. життям	Самооцінка
Самоприйняття	1					
Депресія	-0,534	1				
Стрес	-0,414	0,854	1			
Тривожність	-0,400	0,943	0,834	1		
Задоволеність життям	0,780	-0,624	-0,505	-0,484	1	
Самооцінка	0,738	-0,560	-0,453	-0,434	0,860	1

Примітка. Всі кореляції, представлені в таблиці, є статистично значущими ($p < 0,05$)

Встановлено наступне:

1) Самоприйняття:

- кореляція з депресією ($r = -0,534$). Помірно сильний негативний зв'язок.

Це означає, що чим вищий рівень самоприйняття, тим нижчі симптоми депресії у респондентів. Особливо важливо, що середній показник депресії (13,22) у вибірці досить високий, тому самоприйняття виконує протективну функцію;

- кореляція зі стресом ($r = -0,414$). Помірний негативний зв'язок. Самоприйняття допомагає знижувати стрес, але ефект менш виражений, ніж для депресії. Це може свідчити, що стрес у середньому віці під впливом багатьох зовнішніх факторів (робота, сім'я, соціальна нестабільність), і самоприйняття лише частково його пом'якшує;

- кореляція з тривожністю ($r = -0,400$). Також помірний негативний зв'язок. Люди з високим самоприйняттям рідше переживають сильну тривогу, але вплив самоприйняття трохи слабший, ніж на депресію;

- кореляція із задоволеністю життям ($r = 0,780$). Сильний позитивний зв'язок. Це показує, що самоприйняття значно сприяє формуванню позитивного сприйняття життя та загального психологічного благополуччя;

- кореляція з самооцінкою ($r = 0,738$). Високий позитивний зв'язок. Підкреслює, що самоприйняття тісно пов'язане з позитивною оцінкою себе, самоповагою, відчуттям власної компетентності.

2) Депресія:

- стрес ($r = 0,854$) і тривожність ($r = 0,943$). Дуже сильні позитивні зв'язки. Це класичний психометричний результат: депресивні стани часто супроводжуються високим стресом і тривожністю. У респондентів проявляються одночасно як емоційне виснаження, тривога та депресивний настрій;

- задоволеність життям ($r = -0,624$). Помірно сильний негативний зв'язок. Більш високі депресивні симптоми асоціюються з меншою задоволеністю життям. Це логічно: депресія знижує позитивне сприйняття власних досягнень та життєвих цінностей;

- самооцінка ($r = -0,560$). Помірно сильний негативний зв'язок. Високий рівень депресії пов'язаний з низькою самооцінкою.

3) Стрес:

- тривожність ($r = 0,834$). Дуже сильний позитивний зв'язок. Стрес і тривога часто співіснують і посилюють один одного;

- задоволеність життям ($r = -0,505$). Помірний негативний зв'язок. Стрес зменшує задоволеність життям;

- самооцінка ($r = -0,453$). Помірний негативний зв'язок. Більший стрес асоціюється з нижчою самооцінкою.

4) Тривожність:

- задоволеність життям ($r = -0,484$). Помірний негативний зв'язок. Люди, які більше тривожаться, відчувають менше задоволення життям;

- самооцінка ($r = -0,434$). Помірний негативний зв'язок. Тривога знижує відчуття власної цінності.

5) Задоволеність життям:

- самооцінка ($r = 0,860$). Дуже сильний позитивний зв'язок. Це показує, що задоволеність життям і самооцінка взаємопов'язані, утворюючи стабільний позитивний психологічний фон.

Схематично результати кореляції самоприйняття представлені на рис 2.2.1.

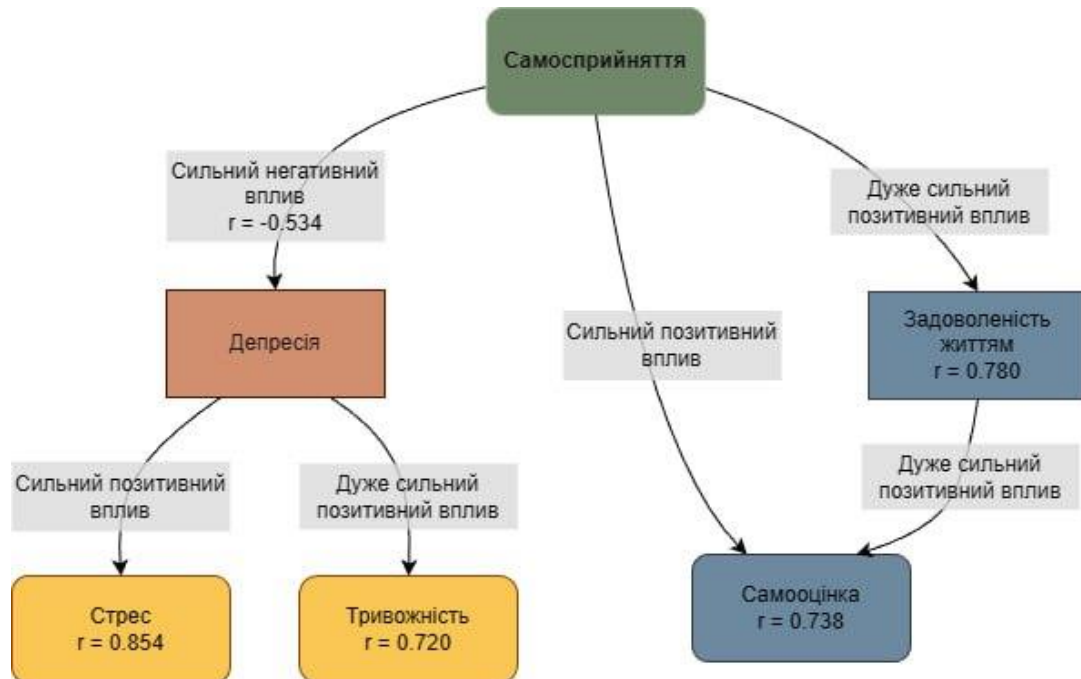


Рис. 2.2.1. Кореляційні зв'язки самоприйняття як центрального чинника психологічного благополуччя.

Джерело: складено автором

Самоприйняття є центральним чинником психологічного благополуччя: воно негативно корелює з депресією, стресом та тривожністю і позитивно – із самооцінкою та задоволеністю життям. Депресія, стрес і тривожність утворюють єдиний «негативний блок», де високі показники одного стану практично завжди супроводжуються високими показниками інших.

Задоволеність життям і самооцінка формують «позитивний блок», тісно пов'язаний із самоприйняттям.

Найсильніший негативний вплив самоприйняття виявляється на депресію, а найсильніший позитивний – на задоволеність життям. Це підкреслює роль самоприйняття як протективного психологічного ресурсу середнього віку.

Висновки до розділу 2

Отримані результати показали, що середній рівень самоприйняття у досліджуваній вибірці становить 63,95 бала, що свідчить про переважно позитивне ставлення учасників до себе та їх здатність приймати власні сильні і слабкі сторони. Також відзначено високий рівень самооцінки (середній бал 20,83) та задоволеності життям (24,3), що разом формують стійкий психологічний ресурс для подолання вікових кризових явищ.

Статистичний аналіз показав наявність значущих негативних кореляцій між рівнем самоприйняття та показниками депресії ($r = -0,534$), стресу ($r = -0,414$) та тривожності ($r = -0,400$). Це означає, що вищий рівень самоприйняття асоціюється з менш вираженими симптомами депресії, тривоги та стресу, підтверджуючи протективну функцію самоприйняття як психологічного ресурсу під час кризи середнього віку. Найсильніший зв'язок спостерігається з депресією, що вказує на те, що самоприйняття особливо ефективно у зменшенні апатії, втрати сенсу та відчуття безнадії.

Виявлено високі позитивні кореляції між самоприйняттям і самооцінкою ($r = 0,738$), а також самоприйняттям і задоволеністю життям ($r = 0,780$). Ці результати свідчать про те, що розвинене самоприйняття сприяє формуванню позитивного психологічного фону та стійкого відчуття благополуччя, що, у свою чергу, може слугувати опосередкованим ресурсом для подолання негативних симптомів кризи середнього віку. Крім того, підтверджено статистично значущі позитивні зв'язки між самооцінкою та задоволеністю життям ($r = 0,64$), що узгоджується з класичними уявленнями про психологічну адаптацію особистості.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що самоприйняття проявляє подвійний ефект:

- 1) безпосередній – зменшує інтенсивність негативних симптомів депресії, тривожності та стресу;
- 2) опосередкований – сприяє підвищенню загальної задоволеності життям та формуванню позитивного психологічного фону.

Такий подвійний вплив підкреслює роль самоприйняття як ключового психологічного ресурсу особистості середнього віку, що забезпечує внутрішню стабільність та адаптаційні механізми у період вікових криз.

Аналіз кореляційної матриці вказує на те, що негативний зв'язок між самоприйняттям та депресією є більш вираженим, ніж із тривогою та стресом, що дозволяє припустити, що позитивне ставлення до себе найефективніше захищає від депресивних станів. Негативні зв'язки між самоприйняттям та стресом та тривожністю підтверджують, що самоприйняття сприяє більш ефективній емоційній регуляції та здатності адаптуватися до екстремальних умов, таких як повномасштабне вторгнення, що супроводжувало проведення дослідження.

Виявлені статистично значущі кореляції підтверджують коректність обраних методик, їхню внутрішню узгодженість та конвергентну валідність. Використання кількох інструментів для вимірювання самоприйняття, самооцінки та задоволеності життям дозволило отримати достовірну картину взаємозв'язків між психологічними характеристиками респондентів.

Подальші дослідження можуть зосередитися на з'ясуванні механізмів, які пояснюють негативний кореляційний зв'язок між самоприйняттям і депресією, зокрема ролі румінацій, дисфункціональних установок та стадій кризи середнього віку. Важливим є також дослідження впливу соціальних та професійних факторів на ефективність протективної функції самоприйняття.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Психологічні стратегії та техніки підвищення рівня самоприйняття

Самоприйняття розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка відображає здатність людини визнавати власну цінність, приймати свої сильні й слабкі сторони, а також підтримувати внутрішню цілісність у ситуаціях життєвих викликів. У період середнього віку саме порушення узгодженості між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» часто стає ядром кризи, що супроводжується знеціненням власних досягнень, посиленням самокритики, почуттям нереалізованості та зниженням життєвої задоволеності. Тому розвиток самоприйняття виступає одним із ключових ресурсів конструктивного подолання кризи середини життя.

Психологічні стратегії, спрямовані на підвищення самоприйняття, охоплюють когнітивний, емоційний, поведінковий та екзистенційно-смысловий виміри функціонування особистості.

У межах дослідження виокремлено такі стратегічні напрями й відповідні техніки їх реалізації:

Стратегія 1. Розвиток самоспівчуття (self-compassion) та трансформація внутрішнього критика. Самоспівчуття – це здатність ставитися до себе з доброзичливістю, турботою та прийняттям у ситуаціях невдач чи страждання. Воно протистоїть надмірній самокритиці та сприяє формуванню реалістичного ставлення до власних помилок. Розвинене самоспівчуття знижує рівень емоційної напруги, сприяє стабілізації самооцінки та підвищує психологічну гнучкість. [38]

Техніка «Лист самому собі». Епістолярна терапія передбачає письмове звернення до себе з позиції підтримки, розуміння й прийняття. Формулювання у письмовій формі дозволяє дистанціюватися від аутоагресії та активізувати внутрішній ресурс самопідтримки.

Техніка «Пом'якшення внутрішнього критика» передбачає ідентифікацію характерних «фраз» і способу дії внутрішнього критика, усвідомлення його функції (часто захисної), а також формування більш м'якого, підтримувального внутрішнього діалогу. Це сприяє зменшенню інтенсивності самозвинувачувальних установок і формуванню більш дружнього ставлення до себе.

Стратегія 2. Когнітивно-рефлексивне переосмислення дезадаптивних переконань. У багатьох випадках низький рівень самоприйняття підтримується стійкими когнітивними схемами («маю бути ідеальним», «помилка = невдача», «інші важливіші, ніж я»). Зміна таких установок є одним з ефективних напрямів підвищення самоприйняття.

Техніка «Когнітивне реструктурування» передбачає виявлення автоматичних негативних думок, оцінку їх достовірності, аналіз логічних помилок та формування альтернативних, більш адаптивних переконань. Це допомагає знизити силу внутрішніх вимог, пов'язаних із перфекціонізмом чи самознеціненням.

Техніка «Докази за і проти» дає можливість критично переосмислити власні негативні переконання, зіставляючи фактичні докази, що їх підтверджують або спростовують. У результаті людина отримує реалістичніше сприйняття власних можливостей і досягнень.

Стратегія 3. Екзистенційно-сміслова інтеграція досвіду. У період середнього віку особливо актуальними стають питання сенсу життя, результатів прожитого шляху, реалізації потенціалу та турботи про наступні покоління. Екзистенційно-сміслова інтеграція спрямована на узгодження особистісних цінностей, досвіду й подальших життєвих планів.

Техніка «Рефлексія життєвого шляху» передбачає створення «життєвої карти», де позначаються ключові події, досягнення, труднощі та уроки. Аналіз власного шляху дозволяє усвідомити послідовність розвитку, власні ресурси та зростання, що підвищує цілісність і позитивне ставлення до себе.

Техніка «Фокус на генеративності» базується на концепції Е. Еріксона. Людина вивчає, як може передати свій досвід іншим: через наставництво, підтримку молодших колег, участь у соціальних чи професійних ініціативах. Цей підхід зміщує фокус із переживання втрат на усвідомлення цінності внеску у спільне благо, що підвищує рівень самоцінності та сенсожиттєвих орієнтирів.

Стратегія 4. Розвиток тілесного та емоційного самоприйняття. Зміни у фізичному та емоційному стані, характерні для середнього віку, можуть спричиняти додаткові труднощі у прийнятті себе. Тому робота з тілом та емоціями є невід’ємною компонентною підвищення самоприйняття.

Техніка «Усвідомлена присутність (mindfulness) та сканування тіла». Регулярна практика спостереження за відчуттями без оцінювання і спроб змінити їх сприяє зниженню тривоги, підвищенню стресостійкості та прийняттю природних вікових змін.

Техніка «Робота з внутрішнім дитячим Я» спрямована на інтеграцію ранніх емоційних переживань та зцілення внутрішніх травм, що стали основою негативних переконань про себе. Звернення до «внутрішньої дитини» дозволяє сформувати досвід безумовної підтримки та прийняття, який раніше був дефіцитарним.

Розвиток самоприйняття є багатовимірним процесом. Він охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та смислові аспекти функціонування особистості. Систематичне застосування зазначених стратегій сприяє гармонізації образу «Я», формуванню внутрішньої стійкості, зниженню рівня самокритики та посиленню відчуття власної цінності. Це, у свою чергу, забезпечує конструктивне подолання кризи середнього віку та сприяє досягненню зрілості, мудрості та генеративності.

У таблиці 3.1.1 надано психологічні стратегії підвищення самоприйняття у період кризи середнього віку.

Таблиця 3.1.1

**Психологічні стратегії підвищення самоприйняття у період кризи
середнього віку**

Стратегія	Техніка	Очікуваний психологічний ефект
1. Розвиток самоспівчуття та трансформація внутрішнього критика	«Лист самому собі» (епістолярна терапія)	Формування підтримувального внутрішнього діалогу; зниження рівня самокритики та аутоагресії; підвищення емоційної стійкості.
	«Пом'якшення внутрішнього критика»	Усвідомлення автоматичних самозвинувачувальних думок; зниження інтенсивності внутрішнього критицизму; формування доброзичливого ставлення до себе.
2. Когнітивно-рефлексивна переробка негативних переконань	«Когнітивне реструктурування»	Заміна дезадаптивних установок на більш реалістичні; зниження перфекціонізму та тривожності; підвищення гнучкості мислення.
	«Докази за і проти»	Критичний перегляд негативних переконань; формування об'єктивнішої самооцінки; посилення раціонального контролю над емоційними реакціями.
3. Екзистенційно-смилова інтеграція досвіду	«Рефлексія життєвого шляху»	Підвищення цілісності образу «Я»; усвідомлення власних ресурсів та досягнень; зростання життєвої задоволеності.
	«Фокус на генеративності»	Формування відчуття значущості та цінності власного досвіду; зменшення концентрації на вікових втратах; підсилення сенсожиттєвих орієнтирів.
4. Розвиток тілесного та емоційного самоприйняття	Mindfulness та «сканування тіла»	Прийняття природних фізичних змін; зниження стресу та тривожності; відновлення зв'язку з тілесними відчуттями.
	Робота з «внутрішнім дитячим Я»	Інтеграція емоційних травм; зниження емоційної вразливості; формування досвіду безумовного самоприйняття.

3.2. Розвивальна програма «Гармонізація рольової позиції сучасної жінки»

Сучасні соціокультурні умови, зокрема збройний конфлікт та війна в Україні, істотно впливають на аксіологічні орієнтації, соціальні ролі та психологічний стан жінок. Війна змінює структуру повсякденності, актуалізує теми безпеки, відповідальності, самозбереження, а також спричиняє переоцінку життєвих пріоритетів. У цих умовах жінка часто змушена одночасно виконувати розширений спектр ролей – материнських, професійних, волонтерських, доглядових, управлінських. Зростання рольового навантаження нерідко супроводжується підвищенням тривожності, втомою, емоційним виснаженням та зниженням рівня самоприйняття.

Крім того, у воєнних реаліях відбувається трансформація традиційних гендерних ролей: жінки беруть на себе функції, які раніше асоціювалися переважно з чоловічими соціальними позиціями, що посилює потребу в психологічній адаптації та переосмисленні власної рольової ідентичності. У таких обставинах особливої актуальності набуває цілеспрямована психокорекційна робота, спрямована на стабілізацію емоційної сфери, подолання ригідності психологічних захистів, розвиток зрілого ставлення до себе й формування інтегрованої Я-концепції [11].

З урахуванням зазначених викликів була розроблена розвивальна програма «Гармонізація рольової позиції сучасної жінки», що передбачає системний вплив на ключові компоненти самоставлення, комунікативної поведінки та емоційної регуляції. Її зміст спрямований на:

- підвищення рівня самооцінки;
- корекцію образу «Я»;
- формування ефективних копінг-стратегій;
- стабілізацію Его-структур та емоційного реагування;

- подолання деструктивних когнітивних схем;
- розвиток самоприйняття, включно з прийняттям власної зовнішності та тілесності;
- інтеграцію архетипічних жіночих моделей у структуру Я.

Рольова позиція особистості визначається як комплексна характеристика, що відображає систему міжособистісних і соціальних взаємозв'язків, а також спосіб реалізації індивідом власного рольового репертуару в різних сферах життєдіяльності [11]. Таким чином, робота з ролевою позицією передбачає як усвідомлення, так і гармонізацію взаємодії між численними ролями, їхніми очікуваннями та вимогами.

Розвивальна програма реалізується у форматі 10 послідовних модулів, які утворюють логіко-психологічний ланцюг: діагностика – трансформація – інтеграція. Вона поєднує положення класичних психологічних теорій (К. Г. Юнг, А. Фройд, когнітивно-поведінковий підхід) із сучасними методами практичної психології (арт-терапія, тілесноорієнтовані техніки, метафоричні асоціативні карти).

У таблиці 3.2.1 представлено структура розвивальної програми.

Зміст окремих модулів:

Модуль №1. Діагностика рольового поля «Хто я зараз?»

Мета: створити безпечний простір, познайомити учасниць, сформувати довіру та визначити індивідуальні ролеві профілі.

Ключові вправи:

1) Метод рольової карти Учасниці зображають кола, що відповідають їхнім основним ролям (професійним, сімейним, соціальним), визначаючи їхню значимість і навантаження.

2) Методика 20 відповідей «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд). Відповіді класифікуються за чотирма рівнями Я: фізичне, соціальне, рефлексивне, трансцендентальне [27].

Отримані дані дають можливість психологу побудувати індивідуальний профіль Я-концепції та визначити потенційні зони внутрішньої напруги.

Таблиця 3.2.1.

Структура розвивальної програми

№ модуля	Назва модуля	Ключові техніки та інструментарій	Прогнозований ефект
1	Діагностика ролевого поля «Хто я зараз?»	«Рольова карта», методика «Я-реальне/Я-ідеальне» (М.Кун, Т. Макпартленд).	Визначення початкової ролевої структури, зони напруження та міжролевих конфліктів.
2	Архітектура захисту: від ригідності до гнучкості.	Аналіз механізмів захисту (Анна Фройд), техніка «Ціна мого щита», рефлексивний щоденник.	Усвідомлення власних захистів, зниження їх ригідності.
3	Фундамент самоствавлення.	«Лист собі від люблячого друга», «Мій внесок», шкала самоповаги (М. Розенберга)	Посилення самоповаги та аутосимпатії
4	Корекція образу «Я».	КПТ техніки, «Суд над Внутрішнім Критиком», «Карти сильних сторін».	Формування більш об'єктивного образу «Я».
5	Емоційна стійкість.	Техніки: «Дихання», «Заземлення», «Щоденник емоцій», реєстр копінгів	Зниження тривожності, розвиток саморегуляції
6	Діалог з тінню.	Арт-терапевтична техніка «Без маски», керована візуалізація.	Інтеграція витіснених аспектів «Я»
7	Сила архетипів.	Робота з архетипами (за К.Г. Юнгом: Аніма, Персона, Тінь), метод «Внутрішня Рада» , МАК.	Розширення ролевого репертуару.
8	Тіло – дім душі.	«Сканування тіла», письмова практика «Діалог із тілом», танцювально - рухову техніки.	Підвищення прийняття власного тіла.
9	Мистецтво бути впевненою.	Тренінг асертивності, «Я – повідомлення», рольові ігри	Розвиток комунікативної компетентності
10	Інтеграція.	Повторна «Ролева карта», письмова практика «Маніфест гармонійної жінки», групова рефлексія .	Закріплення нової ролевої структури

Модуль №2. Архітектура захисту: від ригідності до гнучкості.

Мета: усвідомлення власних автоматичних захисних патернів та зменшення їх ригідності, формування адаптивних реакцій на стрес та внутрішні конфлікти.

Аналіз механізмів захисту (Анна Фройд)

Концептуальним фундаментом виступає теорія механізмів психологічного захисту, систематизована Анною Фройд у праці «Его та механізми захисту». Механізми захисту розглядаються як несвідомі стратегії Его, спрямовані на зменшення тривоги та внутрішніх конфліктів, що виникають між інстинктивними бажаннями, супер-Его та вимогами реальності. В контексті кризи середнього віку найбільш релевантними є такі механізми, як раціоналізація (неусвідомлене підведення логічної основи під неприйнятні почуття або вчинки), проекція (приписування власних неприйнятих мотивів, почуттів або якостей іншим), регресія (повернення до більш ранніх, дитячих моделей поведінки під стресової ситуації) та заперечення (відмова усвідомлювати неприємні аспекти реальності). Мета їх аналізу – перевести несвідомі автоматизми в поле свідомості, що є першою умовою для їх подальшої корекції.

Техніка «Ціна мого щита» (авторська адаптація концепції)

Ця техніка є авторською розробкою, що ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та схема-терапії, спрямованих на виявлення та модифікацію дисфункціональних схем і стратегій подолання. Її метою є двоаспектний аналіз захисного механізму: виявлення його короткострокової функції («вигоди») та довгострокових дезадаптивних наслідків («ціни»).

Процедура: Учасниці пропонується ідентифікувати типовий захисний механізм (наприклад, «щит раціоналізації»), візуалізувати його та структуровано дослідити:

Функція (Вигода): «Від якої емоції чи конфлікту цей щит мене захищав? Яку потребу він задовольняв?» (Наприклад, захист від почуття власної некомпетентності).

Ціна: «Що я втрачаю, використовуючи цей щит? Які можливості для розвитку, автентичні контакти або новий досвід він блокує? Як він спотворює моє сприйняття себе та інших?».

Рефлексивний щоденник як інструмент консолідації та переносу

Метод ведення рефлексивного щоденника є емпірично підтвердженим інструментом у рамках терапії, орієнтованої на усвідомлення (mindfulness-based therapy) та КПТ. В контексті програми він слугує зв'язковою ланкою між груповою роботою та повсякденним досвідом. Систематичне письмове відтворення та аналіз стресових ситуацій сприяє структуруванню емоційного досвіду, зменшує його інтенсивність (ефект експозиції та когнітивної переробки) і формує нові, більш адаптивні нейронні зв'язки. Це підтверджується дослідженнями в області екстералізації та нарративної реконструкції досвіду.

Учасниці фіксують ситуації, в яких спрацьовував вивчений механізм захисту, аналізують його «ціну» та експериментують із гіпотетичною альтернативною реакцією. Це перетворює щоденник на «лабораторію для вправ» у новій моделі поведінки, закріплюючи навичку усвідомленого вибору реакції замість автоматичного захисту.

Модуль №4. Корекція образу «Я».

Мета: Дезактивувати деструктивний вплив внутрішнього критика (жорстких самозвинувачень, когнітивних спотворень) та зменшити рівень соціальної та ролевої тривоги шляхом їх раціоналізації, що безпосередньо сприятиме зниженню емоційного стресу та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Метод «Суд над Внутрішнім Критиком» - це когнітивна техніка, розроблена для виявлення, об'єктивізації та раціонального аналізу неадаптивних автоматичних думок та різких самозвинувачень. Систематично аналізуючи та переосмислюючи аргументи внутрішнього критика, цей метод допомагає зменшити його вплив, зменшити інтенсивність негативних

внутрішніх розмов та розвинути більш збалансований та співчутливий образ себе.

Техніка «Карти сильних сторін» слугує інструментом візуалізації та консолідації позитивного «Я-образу». Вона орієнтована на усвідомлення та структурування індивідуальних ресурсів, досягнень і вмінь, що часто маргіналізуються під впливом когнітивних спотворень. Її використання сприятиме підвищенню рівня самоповаги, формуванню адаптивної самооцінки та створенню опори на власні сили в ситуаціях невизначеності чи кризи.

Модуль №6. Діалог з тінню.

Мета: інтеграція прихованих, неусвідомлених аспектів особистості; розвиток прийняття й цілісності.

Техніка «Без маски»

Учасниці створюють маску, яка символічно відображає їхнє істинне Я. Після виконання творчого завдання кожна отримує картку з незавершеним реченням, яке необхідно продовжити спонтанно. Висловлювання аналізуються в групі з позицій щирості, відкритості та готовності приймати власні емоційні прояви.

Рефлексивні питання:

- «Мені подобається, коли люди...»
- «Насправді мені хочеться...»
- «Мене дратує, коли я...»
- «Я боюся...»
- «Я обожнюю себе за...»

Техніка сприяє актуалізації витіснених переживань, розвитку самоусвідомлення та готовності до глибинної роботи з Я-структурами.

Розвивальна програма «Гармонізація рольової позиції сучасної жінки» забезпечує комплексний підхід до формування зрілої, гнучкої та психологічно стійкої ролевої поведінки. Її впровадження сприяє:

- конструктивній переоцінці ролевих моделей;
- зниженню ригідності психологічних захистів;
- розвитку самоприйняття та позитивного образу Я;
- підвищенню комунікативної та емоційної компетентності;
- формуванню цілісної й адаптивної ідентичності.

У результаті жінка отримує ресурси для свідомого вибору, ефективної самореалізації та збереження психологічного благополуччя в умовах підвищених соціальних і життєвих викликів.

Висновки до Розділу 3

1) У сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнного конфлікту проблема розвитку самоприйняття у дорослих, зокрема жінок середнього віку, набуває особливої актуальності. Самоприйняття виступає ключовим ресурсом подолання кризових станів, зниження тривожності, підвищення емоційної стійкості та гармонізації ролевої поведінки.

2) Проаналізовано та систематизовано основні психологічні стратегії та техніки підвищення рівня самоприйняття: розвиток самоспівчуття та усунення внутрішнього критика, когнітивно-рефлексивна переробка негативних установок, екзистенційно-сміслова інтеграція досвіду, розвиток тілесного та емоційного самоприйняття. Використання цих методів дозволяє формувати більш адаптивну Я-концепцію, підвищувати самооцінку, позитивно впливати на міжособистісні взаємодії та соціальні ролі.

3) Розроблено комплексну розвивальну програму «Гармонізація рольової позиції сучасної жінки», яка реалізується у 10 модульних блоках, що

поєднують діагностичні, трансформаційні та інтеграційні етапи. Програма включає класичні психологічні концепції (Юнг, Фройд, когнітивно-поведінковий підхід) та сучасні практики (арт-терапія, тілесно-орієнтовані техніки, робота з МАК).

4) Впровадження програми спрямоване на підвищення рівня самоприйняття та самоповаги, формування позитивного образу «Я», розвиток комунікативних і емоційних компетентностей, інтеграцію прихованих аспектів особистості, усвідомлення та адаптацію ролевих позицій, стабілізацію емоційної сфери та підвищення психологічної стійкості.

5) Систематичне застосування запропонованих стратегій та технік забезпечує формування цілісної, гнучкої та зрілої ролевої ідентичності, що є важливим для подолання кризи середнього віку та досягнення внутрішньої гармонії, генеративності та психічного благополуччя сучасної жінки.

ВИСНОВКИ

На основі здійсненого теоретичного аналізу наукової психологічної літератури та проведеного емпіричного дослідження, можемо зробити такі висновки:

1. Аналіз теоретичних джерел демонструє еволюцію поняття «самоприйняття» у філософській та психологічній науці. У різних школах воно концептуалізувалося через низку ключових аспектів:

- феноменологічний — прийняття речей (у тому числі себе) такими, які вони є;
- поведінковий — відмова від уникнення дискомфортного досвіду за відсутності реальної загрози;
- когнітивний — свідома відмова від категоричного оцінювання («добре/погано»);
- емоційний — здатність витримувати та сприймати негативні переживання;
- вольовий — надання собі свободи вибору та автономії.

Синтезуючи ці підходи, у даному дослідженні самоприйняття визначається як стабільна, усвідомлена позиція особистості щодо себе, що ґрунтується на оцінці власних якостей відповідно до внутрішніх критеріїв та інтегрує життєвий досвід минулого, теперішнього і майбутнього. Це визначає його як центральний компонент Я-концепції та психологічного благополуччя.

2. Емпірична частина дослідження була реалізована на вибірці з 35 респондентів за допомогою комплексу валідних та надійних методик:

- субшкали «Самоприйняття» з «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф;
- Шкали самооцінки Розенберга;
- Шкали задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера;

- «Шкала депресії, тривоги та стресу» українськомовна версія опитувальника Depression Anxiety Stress Scales - DASS (Psychology Foundation of Australia, 2022) .

Аналіз даних виявив переважно позитивний рівень самоприйняття (середнє значення 63,95 бала), що свідчить про здатність учасників до адекватного сприйняття власних якостей. Цей показник корелює з високими рівнями самооцінки (20,83 бала) та задоволеності життям (24,3 бала), формуючи таким чином сукупний психологічний ресурс. Отримані дані підтверджують теоретичне положення про те, що самоприйняття є фундаментальною складовою психологічного благополуччя, основою для реалістичної самооцінки та формування цілісної життєвої перспективи.

3. На основі теоретичних положень та емпірично виявлених закономірностей було розроблено авторську розвивальну програму «Гармонізація ролєвої позиції сучасної жінки». Програма має модульну структуру (10 модулів), побудовану за логікою послідовного впливу: від діагностики через трансформацію до інтеграції нового досвіду. Її змістове наповнення ґрунтується на синтезі класичних психологічних теорій (аналитична психологія К.Г. Юнга, психодинамічний підхід, когнітивно-поведінкова терапія) та сучасних практико - орієнтованих методів (арт-терапія, тілесно-орієнтовані техніки, робота з метафоричними картами).

Цільовими орієнтирами розвивальної програми є:

- трансформація самоприйняття: зростання рівня самоповаги та зниження інтенсивності критичного внутрішнього діалогу;
- зменшення дезадаптивних переживань: подолання ролєвої конфліктності та соціальної тривоги;
- формування нової ідентичності: конструювання цілісної, гнучкої та соціально інтегрованої ролєвої ідентичності, здатної виступати стійким психологічним ресурсом у новому життєвому етапі.

Отже, розроблена програма є науково обґрунтованою психологічною інтервенцією, основним об'єктом впливу якої виступає самоприйняття —

ключовий психологічний ресурс, протективна роль якого емпірично доведена у контексті подолання кризи середнього віку.

3. Розроблено та науково обґрунтовано комплексну розвивальну програму «Гармонізація ролєвої позиції сучасної жінки», яка є практичною апробацією отриманих результатів. Програма інтегрує класичні та сучасні психологічні підходи та спрямована на:

- трансформацію самоприйняття, зростання рівня самоповаги та зниженню інтенсивності негативного внутрішнього діалогу;
- зменшенню інтенсивності переживань, таких як ролєва конфліктність та соціальна тривога;
- формування цілісної, гнучкої та інтегрованої в сучасне суспільство ролєвої ідентичності, яка виступатиме психологічним ресурсом повноцінного конструювання нового життєвого етапу.

Отже, дане дослідження підтверджує, що самоприйняття є системоформуючим психологічним ресурсом, який забезпечує емоційну стійкість, адаптивність та слугує основою для конструктивного подолання кризи середнього віку через перебудову Я-концепції та формування нової ролєвої ідентичності. Отримані результати мають практичну цінність для психологічного консультування та розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки осіб у період вікових криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурбо Л. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 256 с.
2. Бурінська Т. М., Горбачова В. І. Адаптація шкали задоволеності життям Е. Дінера (The Satisfaction with Life Scale). *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. № 45. С. 50–70. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.50-70>.
3. Біленко О. В., Федоренко Р. В. Психометричні характеристики україномовної версії опитувальника депресії, тривоги та стресу DASS-21. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2021. Т. 26. №2(50). С. 22–34. – DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2021.2\(50\).247945](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2021.2(50).247945).
4. Вдовенко В. В. Математичні методи в психології: навчально-методичний посібник. Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії» «Авангард», 2017. 112 с.
5. Візнюк Ю. М. Психологія самоприйняття особистості: до постановки проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 1. С. 45-53.
6. Гордієнко І. Феномен самоприйняття та його прояви: контент-аналіз творів-самозвітів *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2020. Вип. 9. С. 46-57. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series12.2020.9\(54\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series12.2020.9(54).04). Дата звернення: 24.11.2025.
7. Гречуха І. Психологічні особливості переживання сенсу життя особистістю в період зрілості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Т. 4, № 1. С. 59–64.
8. Гуменюк Щ. Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 309 с.

9. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2013. – 172 с.
10. Дучимінська А. С. Психологія зрілості та старіння. Львів: Видавництво Львівського університету, 2021. 218 с.
11. Дмитрієва О. Психологічні особливості самореалізації сучасної жінки. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 4–5 грудня 2020 р. Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. С. 115–117.
12. Завацький В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку особистісної зрілості. *Психологічні перспективи*. 2021. № 1 (37). С. 9–21.
13. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: методичні матеріали. 3-є вид., доп. Полтава, 2006. 100 с.
14. Засєкіна Л. В, Магдисюк В.З. Вікова психологія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 125 с.
15. Інфурна, Ф. Дж., Герсторф, Д. та Лахман, М. Е. (2020). Середній вік у 2020-х роках: можливості та виклики. *American Psychologist*, 75 (4), 470–485. <https://doi.org/10.1037/amp0000591>
16. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1 Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
17. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
18. Климчук В. О. Математичні методи в психології: навчальний посібник Київ: Освіта України, 2009. 280 с.
19. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лєпіхова Л. А. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

20. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
21. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. 2-ге вид., доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
22. Костіна А. І. Криза середнього віку як феномен особистісного розвитку. *Молодий вчений*. 2020. № 2 (78). С. 369–372.
23. Кузікова С. Б, Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 2. С. 132–138. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-18>.
24. Лахман, Марджі Е. «Зверніть увагу на розрив посередині: заклик до вивчення середнього віку». *Дослідження розвитку людини* 12. 3-4 (2015): 327-334.
25. Лисенко Н. М. Вікові кризи дорослості: Матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми, 22-23 лют. 2018 р. Суми, 2018. С.164–167.
26. Майструк В. М. Концептуальна матриця поняття самоприйняття в історії розвитку психології. *Психологічні перспективи*. 2017. № 29. С. 302–312.
27. Маєр Ю. В. Психологічні концепти розвивальної програми "Формування рольової позиції сучасної успішної жінки". *Габітус*. 2023. №47 С. 116-120. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_47_22. Дата звернення: 24.11.2025.
28. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023>
29. Метельська Н. Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти: методичні матеріали та рекомендації . Полтава, 2019. 105 с.

30. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
31. Роджерс К. Питання, які я собі поставив би, якби був викладачем. *Вітчизняний та зарубіжний досвід в освіті: проблеми, пошуки, перспективи*. 1994. № 2. С. 210–218.
32. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина Київ: Главник, 2007. 176 с.
33. Титаренко Т. М., Дворнік М. С., Кдимчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Київ: Імекс-ЛТД, 2019. 215 с.
34. Ушакова К. Ю. Психологічні чинники становлення професійної «Я-концепції» у студентів медичних коледжів Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 184 с
35. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу; пер. з англ. Н. Білохвост. Львів : Літопис, 2020. – 232 с.
36. Фромм Е. Мистецтво любові Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
37. Шкала самооцінки Розенберга Львів : УІКПТ, 2012. <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf>.
38. Germer C. The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive C. Germer. New York : Guilford Press, 2023.
39. Irmischer K., Cans M., Burke J. Self-compassion enhances intuitive eating patterns in middle-aged adults. *Journal of Happiness and Health*. 2024. Vol. 4, No. 2. P. 63–70. Mode of access: journalofhappinessandhealth.com.
40. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself K. Neff. New York : William Morrow, 2011. 256 с.

41. Oles P. K. Towards a psychological model of midlife crisis. *Psychological Reports*. 1999. Vol. 84, No. 3, Pt 2. P. 1059–1069. – DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.3c.1059>
42. Perun P. Structure and dynamics of the individual life course . *Life course: Integrative Theories and Exemplary Populations* Boulder, CO : Westview Press, 1980. P. 97–120.
43. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

ДОДАТКИ

Додаток А

**“Шкала психологічного благополуччя” К.Ріфф (субшкала
“Самоприйняття”)**

Наступні твердження щодо ваших відчуттів стосовно себе. Будь ласка, пам’ятайте що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7
1. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
2. Взагалі, я відчуваю впевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
3. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше аніж я.	6	5	4	3	2	1
4. Була б можливість я б багато що в собі змінив.	6	5	4	3	2	1
5. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
6. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
7. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті	6	5	4	3	2	1
8.Здебільшого я пишаюсь тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
9. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	6	5	4	3	2	1
10. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей	6	5	4	3	2	1
11. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	6	5	4	3	2	1
12. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
13. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю присмні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
14. У всіх є свої недоліки, але, здається у мене їх більш ніж достатньо.	6	5	4	3	2	1

Класичні ключі. Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить до низу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Самоприйняття»: 1,2, **3,4**, 5, 6, **7**, 8, **9, 10, 11**, 12, 13, **14**.

Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Самоприйняття»

Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді

Додаток Б

Шкала самооцінки Розенберга.

Бланк для опитування.

Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо повністю погоджуєтесь, обведіть “ПП”. Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть “П”. Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть “НП”. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть “ПНП”

№	Зміст твердження	Варіанти відповіді			
		Повніс тю погодж уюсь	Погодж уюсь	Не погодж уюсь	Повніс тю не погодж уюсь
1.	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	ПП	П	НП	ПНП
2.	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	ПП	П	НП	ПНП
3*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	ПП	П	НП	ПНП
4.	Я здатний/-а діяти так само успішно, як і більшість інших людей	ПП	П	НП	ПНП
5*.	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	ПП	П	НП	ПНП
6.	Я собі подобаюсь	ПП	П	НП	ПНП
7.	В цілому, я задоволений/-а собою	ПП	П	НП	ПНП
8*.	Мені б хотілося більше поважати себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*.	Часом, я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	ПП	П	НП	ПНП
10*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП=3 бали, П=2 бали, НП=1 бал, ПНП=0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП=0 балів, П=1бал, НП=2 бали, ПНП=3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів.

10 - 18 балів - вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самоприниження, яке не дозволяє вам ставити цілі та досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою та самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку та скидають вас у прірву, ваша думка про себе вагається то в один, то в інший бік.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої переваги та недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобічунням», що не передбачили, не помітили, «соломку не підстелили».

35 - 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе й надалі: розвиваєтесь, удосконалюєтесь у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері відносин, вмієте викладати уроки з помилок та важких ситуацій. Це норма, якої варто прагнути.

Додаток В

“Шкала депресії, тривоги та стресу” українськомовна версія
опитувальника Depression Anxiety Stress Scales - **DASS** (Psychology
Foundation of Australia, 2022) складається із **21** пунктів та проводиться з
метою дослідження особистого самопочуття.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати варіант відповіді (0-3). Дякуємо за ваш час та відповіді.

1. Мені було важко розслабитися.

- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

2. Я відчував сухість у роті.

- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.

- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

4. Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).

- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити

- 0;
- 1;
- 2;
- 3.

6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації

-0;

-1;

-2;

-3.

7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).

-0;

-1;

-2;

-3.

8. Я відчувала, що витрачаю багато нервової енергії.

-0;

-1;

-2;

-3.

9. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.

-0;

-1;

-2;

-3.

10. Я відчувала, що мені нема чого чекати.

-0;

-1;

-2;

-3.

11. Я помітив, що хвилююся.

-0;

-1;

-2;

-3.

12. Мені було важко розслабитися.

-0;

-1;

-2;

-3.

13. Я відчував себе пригніченим і похмурим.

-0;

-1;

-2;

-3.

14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.

-0;

-1;

-2;

-3.

15. Я відчувала, що близька до паніки.

-0;

-1;

-2;

-3.

16. Я не міг ні в чому захоплюватися.

-0;

-1;

-2;

-3.

17. Я відчував, що не вартий багато чого, як особистість.

-0;

-1;

-2;

-3.

18. Мені здалося, що я досить образлива.

-0;

-1;

-2;

-3.

19. Я усвідомлював дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти ударів).

-0;

-1;

-2;

-3.

20. Мені стало страшно без будь-якої причини.

-0;

-1;

-2;

-3.

21. Я відчувала, що життя безглузде.

-0;

-1;

-2;

-3.

Підрахунок балів за шкалами здійснюється шляхом сумування балів за питаннями

Шкала D (депресія) 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

Шкала A (тривожність) 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

Шкала S (стрес) 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Підрахунок результатів:

Попередній бал: Сума балів за всіма 7 пунктами в межах кожної шкали.

Фінальний бал: Помножте попередній бал на 2. Це необхідно, оскільки DASS-21 є скороченою версією повної шкали DASS-42. Цей крок дуже важливий!

Рівні	Депресія(D)	Тривога(A)	Стрес(S)
Нормальний	0-9	0-7	0-14
Помірний	10-13	8-9	15-18
Середній	14-20	10-14	19-25
Тяжкий	21-27	15-19	26-33
Надзвичайно тяжкий	28+	20+	34+

Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера

Інструкція. Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись.

Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень.

Намагайтесь бути максимально щирою, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

7 – повністю згодна

6 – згодна

5 – швидше згодна

4 – складно відповісти

3 – швидше не згодна

2 – не згодна

1 – абсолютно не згодна

Текст методики:

1. Переважно моє життя майже близьке до мого ідеалу
2. Обставини мого життя виключно сприятливі
3. Я задовольний (-на) своїм життям
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив (-ла) все без змін

Психометрична надійність шкали оцінена за допомогою α Кронбаха та ω МакДональда становила близько 0,81, що свідчить про високий рівень узгодженості запитань в опитувальнику, усі твердження спрямовані на оцінювання одного конструкту. Отриманий результат відповідає даним узагальнених оглядів психометричної надійності різномовних версій ШЗЖ (коефіцієнти варіювалися від 0,80 до 0,92) (Cerezo et al., 2022).

Інтерпритація та обробка результатів:

31-35 балів-повністю задоволений життям;

26-30 балів -задоволений життям;

21-25 балів майже задоволений життям

20 балів нейтральний, не визначений;

15-19 балів майже не задоволений життям;

10-14 балів незадоволений життям;

5-9 балів -вкрай незадоволений життям.

Додаток Д

Результати дослідження

№п/п	Самооцінка	Тривожність	Депресія	Стрес	Самоприйняття	Задовол. життям
1	20	2	8	14	76	28
2	17	36	18	36	58	17
3	18	14	18	22	56	23
4	27	12	8	12	78	29
5	16	12	18	24	50	22
6	17	16	24	28	57	22
7	11	36	26	30	48	12
8	17	10	14	18	51	21
9	25	8	10	18	76	25
10	20	0	2	0	61	28
11	28	20	16	32	81	35
12	18	4	2	14	62	0
13	18	10	8	20	59	18
14	18	26	28	34	55	23
15	22	4	10	10	74	28
16	21	4	0	6	67	20
17	21	8	10	22	67	32
18	25	0	12	20	80	30
19	22	18	20	26	54	16
20	20	4	4	12	67	30
21	29	0	0	2	80	32
22	24	10	8	16	66	21
23	18	8	26	28	51	19
24	27	0	6	10	68	28
25	20	22	22	28	58	24
26	23	26	16	28	69	28
27	18	18	18	20	53	22
28	24	30	28	38	60	31
29	23	26	14	30	66	30
30	18	18	4	16	71	26
31	18	0	0	2	68	21
32	22	6	14	14	79	30
33	18	12	16	28	42	22
34	22	20	18	30	65	26
35	24	22	16	36	65	28

ДОДАТОК Є

ЗГОДА здобувача(чки) освіти Державного університету економіки і технологій про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату
та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, *Бабакова Інна Анатоліївна*, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна магістерська (бакалаврська) робота (назва роботи повністю) виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформований(на), що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомлений(на) з умовами такого розміщення.

02.01.2026 р.



Бабакова І.А.