

Список використаних джерел:

1. Глобальні стандарти внутрішнього аудиту. Сайт Інституту внутрішнього аудиту (США). URL: <https://www.theiia.org/en/standards/2024-standards/global-internal-audit-standards/>.
2. Ханецька Т. І. Психологічні особливості культури мовленнєвого спілкування в діяльності практичного психолога. *Науковий часопис. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. пр. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. Вип. 4(28). С. 131–136.
3. Рахліс В. Л., Павленко О. О. Переговори і медіація : підручник для підготовки професійного переговорника. Дніпро : ТОВ «Дріант», видання 2-ге, перероблене, 2021. 344 с.
4. Фішер Роджер, Юрі Вільям. Шлях до згоди, або перемовини без поразки. Методичний посібник по веденню ділових перемовин. 81 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-7>

Болгарчук К. М.,

здобувач вищої освіти кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Науковий керівник: Кучманіч І. М.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЙ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. Дослідження присвячене аналізу особливостей Я-концепцій жінок зрілого віку, які перебувають на одному з найважливіших етапів особистісного розвитку. У зрілому віці накопичений життєвий досвід, соціальні ролі, а також фізіологічні та психологічні зміни значно впливають на формування самооцінки, емоційної стабільності та самосприйняття. У роботі досліджується, як саме ці фактори сприяють переосмисленню цінностей, корекції життєвих пріоритетів та трансформації соціальних установок. Особливу увагу приділено впливу вікових криз на зміну Я-концепції, оскільки вони виступають своєрідними каталізаторами для перегляду власної ролі у соціальному та особистісному контексті.

Особливістю дослідження є акцент на психологічному аспекті формування Я-концепції, що включає аналіз самооцінки, почуття компетентності, а також рівня емоційного балансу. Показано, що жінки зрілого віку часто переосмислюють життєвий шлях, аналізують досягнення, помилки та соціальні зв'язки. Значущим фактором є прагнення залишатися активними в суспільстві та родині, що позитивно впливає на їхнє самосприйняття.

Ключові слова: *Я-концепція, зрілий вік, вікові кризи, самооцінка, соціальні ролі, емоційна стабільність, самосприйняття.*

Bolharchuk K. The features of the self-concepts of mature women

Summary. The study is devoted to the analysis of the features of the self-concepts of mature women, who are at one of the most important stages of personal development. In adulthood, accumulated life experience, social roles, as well as physiological and psychological changes significantly affect the formation of self-esteem, emotional stability and self-perception. The work examines how these factors contribute to the rethinking of values, the correction of life priorities and the transformation of social attitudes. Particular attention is paid to the influence of age crises on the change in the self-concept, since they act as a kind of catalyst for reviewing one's own role in the social and personal context.

A feature of the study is the emphasis on the psychological aspect of the formation of the self-concept, which includes the analysis of self-esteem, a sense of competence, as well as the level of emotional balance. It is shown that mature women often rethink their life path, analyze achievements, mistakes and social connections. A significant factor is the desire to remain active in society and family, which has a positive effect on their self-perception.

Key words: *Self-concept, adulthood, age crises, self-esteem, social roles, emotional stability, self-perception.*

Зрілість є важливим етапом особистісного розвитку, коли накопичений життєвий досвід, соціальні ролі та психологічні зміни значно впливають на формування Я-концепції. У цьому віці жінки часто переглядають свої цінності, соціальні установки та самосприйняття, що призводить до змін у їхній самооцінці та образі себе. Однак, для глибшого аналізу особливостей Я-концепції жінок цього віку необхідно спершу визначити поняття «зрілості» і розглянути його в контексті психологічної науки.

Поняття «зрілості» не завжди правильно розуміється, і багато людей асоціюють цей період життя з негативними уявленнями. Часто його пов'язують із виходом на пенсію і прирівнюють до старості. Питання

ставлення до наближення завершального етапу життя турбує більшість людей, що робить його актуальним для кожного. Проте зрілість є найбільш тривалим і значущим періодом у житті багатьох осіб, коли досягається максимальний розвиток духовних, інтелектуальних та фізичних можливостей. Це період, до якого організм приходиться після завершення основного етапу свого розвитку [3, с. 134].

У процесі зміни життєвих етапів у психіці людини відбуваються різні зміни, які можуть розвиватися як швидко, так і поступово. Під час вікових криз, які настають у певні періоди, психологічні зміни стають більш інтенсивними, іноді досягаючи критичних моментів, що можуть мати серйозні наслідки. Це явище називається «віковими кризами» [6, с. 136]. Зрілість супроводжується значними фізіологічними та психологічними змінами, і цей період зазвичай починається з кризи середнього віку, що призводить до осмислення її наслідків. У цей час людина часто залишається сам на сам із собою, а такі сфери, як робота і сім'я, які раніше займали центральне місце в її житті, починають відходити на другий план [4, с. 206].

У цей період часто починають виникати проблеми зі здоров'ям, і життя здається позбавленим сенсу, оскільки здається, що вже немає до чого прагнути. Хоча багато людей середнього віку суб'єктивно сприймають свій психологічний вік, все ж є низка типових фізичних та когнітивних змін, які характерні для цього етапу життя. Е. Еріксон приділяв особливу увагу кризі зрілого віку, називаючи період від 30 до 40 років «десятиліттям фатальної межі». У цьому віці людина починає глибше усвідомлювати невідповідність своїх юнацьких мрій і реальних досягнень. Якщо у 20 років вона сприймається як перспективна, то в 40 років оцінюється за тим, наскільки вона реалізувала свої обіцянки та амбіції [7, с. 128].

Основною ознакою зрілості є посилена увага до виконання соціальних обов'язків, коли людина несе відповідальність не лише за себе, а й за інших. Приймаючи рішення, вона змушена враховувати не тільки свої інтереси, але й потреби оточуючих. У цей період багато чоловіків і жінок займають керівні посади, тому їх вміння приймати рішення має вплив на багатьох людей. Пізня зрілість характеризується стадією реінтеграції, коли знання та інтелект спрямовуються на вирішення повсякденних практичних завдань, і людина знову зосереджується на своїх особистих інтересах і цінностях [5, с. 103]. У цьому віці емоції стають більш врівноваженими, розвивається реалістична самооцінка, з'являється почуття компетентності та самоповаги, а мотиви та потреби формуються на основі соціального й сімейного статусу. У період зрілості особистість досягає піку розвитку, спрямованого на отримання задоволення від життя або винагороди від життєвих досягнень. Зростає

інтерес до суспільних, політичних та економічних питань, а також бажання зробити внесок у майбутнє покоління. Люди більше дбають про своїх дітей, оточуючих, намагаються зберегти родинні традиції та досягнутий професійний статус. Жінки приділяють значну увагу своїй зовнішності, а у чоловіків загострюється відчуття самоповаги [2, с. 11].

Для аналізу особливостей Я-концепції жінок старшого віку важливо врахувати дослідження Ю. Александрова, який глибоко вивчав психологічні аспекти цього етапу життя. Він підкреслює, що Я-концепція у жінок старшого віку формується під впливом комплексних факторів, серед яких важливу роль відіграють вікові зміни, соціальні ролі та емоційний досвід. Згідно з Александровим, однією з ключових характеристик є переосмислення свого місця у світі та нове усвідомлення власної цінності у межах існуючого соціального контексту.

Зміни, що відбуваються у старшому віці, змушують жінок адаптуватися до нових реалій, зокрема до виходу на пенсію, зміни соціальних ролей і зменшення соціальної активності. Цей період часто супроводжується зниженням фізичних можливостей, що впливає на самооцінку. Однак, як підкреслює Ю. Александров, важливою рисою Я-концепції жінок старшого віку є прагнення зберегти самоповагу через зосередження на духовних цінностях і соціальній підтримці [1, с. 270].

Автор зазначає, що жінки старшого віку більше звертають увагу на внутрішні аспекти свого життя, зокрема на емоційний баланс і відчуття задоволення від прожитого життя. Вони часто переосмислюють свій життєвий шлях, аналізуючи досягнення, помилки та соціальні взаємини. За дослідженням Александрова, цей період може супроводжуватися позитивними емоціями, якщо жінка відчуває себе корисною для сім'ї та суспільства. Важливим аспектом є прагнення до передачі свого досвіду та підтримка родинних зв'язків, що сприяє зміцненню почуття значущості.

Ю. Александров також звертає увагу на те, що жінки старшого віку часто зіштовхуються з викликами, пов'язаними з соціальним сприйняттям старості. Це може викликати певний внутрішній конфлікт між прагненням залишатися активними та суспільними стереотипами про обмеження, накладені віком. Однак, жінки, які знаходять способи зберегти активну участь у житті сім'ї чи суспільства, часто мають більш позитивну Я-концепцію.

Отже, Я-концепція жінок зрілого віку є складним і багатогранним психологічним явищем, що формується під впливом фізіологічних, соціальних і психологічних факторів. У цьому періоді життя жінки переосмислюють свою роль у суспільстві, родині та власну особистісну цінність, часто стикаючись із викликами, пов'язаними зі змінами тіла,

соціальними ролями та життєвими обов'язками. У зрілому віці жінки зіштовхуються з розривом між тим, як вони уявляли себе в молодості, і тим, як виглядають і відчують себе зараз. Це може викликати внутрішній конфлікт, невдоволення собою і навіть депресивні настрої. Фізіологічні зміни, такі як втрата пружності шкіри, поява зморшок або збільшення ваги, стають помітними і часто сприймаються як ознаки занепаду. Невідповідність між бажаним і реальним образом тіла може негативно впливати на самооцінку та емоційний стан жінки. Однак важливо зазначити, що цей період життя також відкриває нові можливості для розвитку внутрішнього самосприйняття. Багато жінок починають переосмислювати свої пріоритети, акцентуючи увагу на духовному розвитку, підтримці родинних цінностей і соціальної активності.

Список використаних джерел:

1. Александров Ю. В. Особливості я-концепцій жінок і чоловіків зрілого віку. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Харків, 30 берез. 2018 р.) / Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2018. С. 269–271.

2. Александров Ю. В. Поняття зрілості та особистісної зрілості в психології. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України ; Консультат. місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. С. 10–12.

3. Віговська О. Особистісна зрілість у суб'єктивному вимірі соціалізації. *Проблеми гуманітарних наук. Сер. Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 130–141.

4. Комар Т. В. Соціальна зрілість особистості як чинник становлення професійної зрілості психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 200–210.

5. Кулакевич Т. В. Особистісна зрілість як результат психологічного зростання: умови й методи її формування. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 99–122.

6. Максименко Ю. Особистісна зрілість у формовиявах ціннісного зорієнтування. *Психологія і суспільство*. 2017. Вип. 1. С. 133–138.

7. Erikson E. Identity: youth and crisis: Education guide. Flinta. Library of foreign psychologists. 2006. 341 p.