

ДО ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Кихтюк Оксана

Волинський національний університет ім. Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

kuhtuik.oksana@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8569-1896>

Мета. Стаття присвячена комплексному теоретичному аналізу взаємозв'язку між психологічним благополуччям та самооцінкою жінок зрілого віку в умовах сучасних соціальних трансформацій та кризових викликів. Дослідження має на меті розкрити механізми трансформації самосприйняття жінки та визначити роль внутрішньої суб'єктності як ресурсу адаптації до екстремальних умов сьогодення.

Методи. Для досягнення мети використано ретроспективний та порівняльний аналіз фундаментальних психологічних концепцій (Т. Титаренко, Д. Мак-Адамса, К. Ріфф). Застосовано метод теоретичного моделювання для інтеграції понять «генеративність» та «резильєнтність», а також аналіз емпіричних звітів (зокрема платформи Qui.help та розвідок Б. Леві) для вивчення впливу самоприйняття на біологічні та психологічні показники здоров'я в період 2022–2026 рр.

Висновки. У ході дослідження доведено, що зрілість є періодом якісного переходу самооцінки від зовнішньої детермінації (залежності від соціальних оцінок) до внутрішньої суб'єктності. Психологічне благополуччя жінки визначається її здатністю до авторства власного життя та конструювання нових сенсів. Ключовим ресурсом самоцінності визначено генеративність — успішну інтеграцію потреби в турботі про майбутні покоління (Communion) та самоствердженні (Agency). Окрему увагу приділено специфіці українського контексту, де самооцінка виступає критичним чинником резильєнтності та психологічного благополуччя. Високий рівень самоприйняття функціонує як когнітивний буфер, що на 40% знижує ризик розвитку ПТСР та запобігає емоційному виснаженню через стратегію «турботи про інших». Також виявлено біологічний аспект благополуччя: позитивне сприйняття власного віку сприяє зниженню рівня кортизолу та підтримці нейропластичності, що потенційно подовжує життя на 7,5 років. Водночас зафіксовано деструктивний тиск цифрового ейджизму, що створює конфлікт між внутрішньою компетентністю жінки та медійними стандартами «ідеальної незламності». Було з'ясовано, що оптимальне психологічне благополуччя базується на тріаді «автономія —

генеративність – наративна цілісність», де самооцінка стає інструментом життєвої навігації.

Ключові слова: психологічне благополуччя, самооцінка, жінки зрілого віку, генеративність, резильєнтність, самоприйняття, ейджизм

Oksana Kyhtuik. Self-Esteem and Psychological Well-Being in Middle-Adulthood Women: Issues and Perspectives.

Purpose. The article is devoted to a comprehensive theoretical analysis of the relationship between psychological well-being and the self-esteem of middle-aged women in the context of modern social transformations and crisis challenges. The study aims to reveal the mechanisms of transformation in a woman's self-perception and to determine the role of internal subjectivity as a resource for adaptation to the extreme conditions of today.

Methods. To achieve this goal, a retrospective and comparative analysis of fundamental psychological concepts (T. Tytarenko, D. McAdams, C. Ryff) was employed. The method of theoretical modeling was applied to integrate the concepts of «generativity» and «resilience», alongside an analysis of empirical reports (specifically from the Qui.help platform and research by B. Levy) to study the impact of self-acceptance on biological and psychological health indicators during the period of 2022–2026.

Conclusions. The study proves that maturity is a period of qualitative transition in self-esteem from external determination (dependence on social evaluations) to internal subjectivity. A woman's psychological well-being is determined by her capacity for the authorship of her own life and the construction of new meanings. Generativity—the successful integration of the need for belonging (Communion) and self-assertion (Agency)—is identified as a key resource for self-worth.

Particular attention is paid to the specifics of the Ukrainian context, where self-esteem acts as a critical factor in resilience and psychological well-being. A high level of self-acceptance functions as a cognitive buffer that reduces the risk of developing PTSD by 40% and prevents emotional exhaustion through the «caring for others» strategy. Additionally, a biological aspect of well-being was identified: a positive perception of one's own age contributes to lower cortisol levels and supports neuroplasticity, potentially extending life by 7.5 years. At the same time, the destructive pressure of digital ageism was recorded, creating a conflict between a woman's internal competence and media standards of «ideal resilience». It was concluded that optimal psychological well-being is based on the triad of «autonomy – generativity – narrative integrity», where self-esteem becomes a tool for life navigation.

Keywords: psychological well-being, self-esteem, middle-aged women, generativity, resilience, self-acceptance, ageism.

Вступ. Проблема самооцінки жінок зрілого віку є міждисциплінарною і охоплює вікову, гендерну, загальну, клінічну та

соціальну психологію. Звертаючись до наукових досліджень класичних теорій розвитку особистості, так і сучасних емпіричних досліджень, що стосуються «кризи середини життя» та психологічного благополуччя можна зробити теоретичний аналіз головних аспектів цієї проблеми та перспективи дослідження.

Мета статті – теоретичний огляд сучасних наукових джерел та дослідження впливу самооцінки жінок зрілого віку на психологічне благополуччя.

Методи та процедура дослідження базувалася на комплексному теоретичному аналізі, синтезу та узагальненні зарубіжних та вітчизняних наукових джерел із цієї проблематики.

Обговорення результатів. Згідно із концепцією Еріка Еріксона, самооцінка жінки у зрілому віці (40–65 років) є прямим відображенням того, наскільки успішно вона долає сьому стадію свого життєвого шляху – вибір між генеративністю та стагнацією (Erikson, 1963). У цей період самовідчуття жінки багато в чому залежить від її здатності трансформувати свій досвід у щось нове: коли вона відчуває власну потрібність, передаючи мудрість, любов або професійні знання наступним поколінням, її самооцінка стає стійкою, адже вона усвідомлює себе справжнім «творцем» свого життя. Натомість, якщо жінка відчуває ізоляцію від соціального прогресу чи не бачить сенсу у своєму внеску в майбутнє, настає період стагнації, що часто супроводжується болючим відчуттям «глухого кута», збіднілістю емоційного світу та зниженням внутрішньої впевненості. Таким чином, гармонійна самооцінка в цей відповідальний період життя вибудовується як тендітний баланс між турботою про оточення та здатністю берегти власну ідентичність, не розчиняючись у ролях, які вимагає від неї соціум. Дослідження Дона Котса Мак-Адамса та Еда де Сент-Обіна, представлене у праці «Генеративність та розвиток дорослих» (1998), є однією з найбільш фундаментальних спроб сучасної психології емпірично переосмислити та розширити класичну концепцію Еріка Еріксона. Автори пропонують багатовимірну модель генеративності, яка дозволяє глибше зрозуміти, як дорослі люди (зокрема жінки) підтримують свою самооцінку через внесок у майбутнє. У своєму дослідженні Д. Мак-Адамс та Е. де Сент-Обін пропонують принципово новий погляд на генеративність, розглядаючи її не як статичну вікову стадію, а як складний, багатовимірний

психосоціальний конструкт, що виникає на динамічному перетині індивідуальної особистості та соціокультурного контексту. Автори обґрунтовують це тим, що самооцінка та поведінка жінки зрілого віку формуються під одночасним тиском двох фундаментальних сил: внутрішнього мотиваційного прагнення, що поєднує в собі потребу в причетності (*Communion* — бажання бути потрібною іншим, дарувати турботу) та потребу в самоствердженні (*Agency* — прагнення залишити по собі символічний слід, виявити свою автономність і компетентність), а також зовнішніх культурних вимог, які диктують суспільні очікування щодо відповідальності дорослої особистості за благополуччя наступних поколінь (McAdams, & de St. Aubin, 1998).. Таким чином, успішна інтеграція цих внутрішніх потягів із соціальними ролями стає для жінки ключовим механізмом підтримки психологічної стабільності та формування наративної ідентичності, де власна корисність і значущість виступають головними мірилами самоцінності (McAdams & de St. Aubin, 1998). У своїй праці «Середина життя» Мюррей Галл концептуалізує період 40–60 років як фундаментальну фазу внутрішньої трансформації, під час якої самооцінка жінки проходить через болісний, але необхідний етап «деспіритуалізації» – руйнування старих ідеалів та відмови від ілюзій молодості щодо власної всемогутності чи нескінченності ресурсів. Для жінки цей час часто знаменується гострою кризою ідентичності, оскільки звичні соціальні ролі, як-от інтенсивне материнство («синдром порожнього гнізда») чи активний кар’єрний експансіонізм, втрачають свою колишню значущість, змушуючи самооцінку ставати вразливою через перехід від зовнішніх підкріплень – оцінок соціуму, статусу чи фізичної привабливості – до глибинного внутрішнього самоприйняття. Згідно з М. Галлом, зріла особистість здатна вийти з цієї кризи через переоцінку цінностей, де замість зовнішнього блиску центром стає реалістичне сприйняття власних обмежень і водночас прихованих можливостей, що зрештою формує нову, стійку до зовнішніх впливів самооцінку, засновану на автентичності та примиренні з плином часу (Галл, 2004; Hollis, 1993). Дослідниця психології жінки, Тетяна Титаренко розглядає самооцінку у жінок зрілого віку через призму здатності бути автором власного життя, тобто як динамічний результат активного життєвого конструювання, де ключовим фактором стає суб’єктність – здатність жінки залишатися свідомим автором власної долі, а не пасивним об’єктом

обставин. Самооцінка в цей період виступає не як статичне схвалення себе, а як гнучкий інструмент навігації у складному життєвому просторі, що дозволяє жінці адаптувати свій внутрішній світ до неминучих змін, таких як професійні трансформації чи синдром «порожнього гнізда». Високий рівень самооцінки, за Титаренко, безпосередньо пов'язаний із психологічною нелінійністю: здатністю бачити множинність альтернатив, вчасно відмовлятися від неактуальних життєвих сценаріїв та самостійно наповнювати новим змістом кожен наступний етап дорослості, що перетворює процес старіння на простір для нових особистісних досягнень і самореалізації (Титаренко, 2012; 2018). У праці «Внутрішній світ людини та його становлення» вітчизняний дослідник Микола Папуча обґрунтовує самооцінку жінки зрілого віку як фундаментальний результат становлення її суб'єктивності, де головним механізмом самосприйняття стає не порівняння себе з іншими чи відповідність соціальним стандартам, а глибокий внутрішній діалог, що набуває у цей період філософського та рефлексивного характеру. Згідно з автором, зрілість знаменується переходом від зовнішньої детермінації (залежності від думок оточення, кар'єрних досягнень чи сімейних очікувань) до внутрішньої опори, завдяки чому самооцінка жінки набуває стійкості та автономності. Це дозволяє особистості вибудувати міцний «внутрішній стрижень», де самоцінність базується на усвідомленні власної цілісності та унікальності внутрішнього світу, що робить жінку менш вразливою до зовнішніх криз чи вікових змін і дозволяє їй зберігати психологічну стабільність через гармонію із собою (Папуча, 2011). Взаємозв'язок між психологічним благополуччям та самооцінкою у зрілому віці є комплементарним, тобто ці два конструкти не просто корелюють, а динамічно підсилюють один одного через механізми генеративності та суб'єктності. Опираючись на дослідження Д. Мак-Адамса, Е. де Сент-Обіна та концепцію Керол Ріфф (на яку посилаються сучасні вітчизняні дослідники, як-от Т. Титаренко), цей зв'язок можна структурувати. Ми вбачаємо, що взаємозв'язок між психологічним благополуччям та самооцінкою жінки розглядається як складна синергетична система, де самоприйняття виступає фундаментом особистісної цілісності. Згідно з багатовимірною моделлю К. Ріфф (Ryff, 1989), саме самоприйняття є ключовим предиктором благополуччя, оскільки у зрілому віці фокус самооцінки зміщується з

юнацького соціального порівняння («чи краща я за інших?») на екзистенційне прийняття власної історії, помилок та здобутків. Цей процес тісно корелює з дослідженнями Д. Мак-Адамса та Е. де Сент-Обіна (McAdams & de St. Aubin, 1998), які доводять, що жінки, здатні інтегрувати свій досвід у цілісний «життєвий наратив», демонструють значно вищі показники самоцінності. В зарубіжних дослідженнях емпірично встановлено, що генеративна діяльність дарує жінці специфічне «соціальне підтвердження», яке не залежить від зовнішньої привабливості чи кар'єрного статусу, створюючи позитивну петлю зворотного зв'язку, тобто стійка самооцінка дає ресурс для турботи про інших, що, у свою чергу, зміцнює відчуття реалізованості та благополуччя (McAdams, 2001). Суголосними є думки та напрацювання українських учених, які зазначають, що важливим медіатором у цьому зв'язку виступає автономія та внутрішня суб'єктність, описана у працях М. Папучі (Папуча, 2011) та Т. Титаренко (Титаренко, 2018). Психологічне благополуччя у зрілості є неможливим без когнітивної та емоційної незалежності від зовнішніх оцінок; якщо низька автономія занурює жінку у стан кризи ідентичності (за М. Галлом), то висока суб'єктність перетворює самооцінку на внутрішній інструмент навігації в складному життєвому просторі. Сучасні соціально-психологічні дослідження (наприклад, праці про «самостверджувальну суб'єктність» у зрілому віці) підтверджують, що здатність жінки самостійно конструювати сенси та відмовлятися від неактуальних сценаріїв є головним ресурсом збереження психологічного благополуччя навіть у періоди вікових втрат, роблячи самооцінку резистентною до зовнішніх деструктивних впливів. Зарубіжні дослідження самооцінки та благополуччя жінок зрілого віку (Middle Adulthood) за останні роки (2020–2026) фокусуються на концепції «позитивного старіння», ролі соціальних мереж та нейропластичності. На відміну від традиційних підходів, сучасна західна наука розглядає цей період як «другий розквіт», де самооцінка стає ключовим предиктором довголіття. Так, дослідження Бекки Леві, викладене у праці «Breaking the Age Code» (2022), здійснило переворот у розумінні старіння, довівши, що самооцінка та внутрішні переконання щодо власного віку діють як потужний біологічний чинник. Модель «Тріумфу зрілості» базується на ідеї, що старіння – це не лише занепад, а період розвитку, якщо особистість має високий рівень самоприйняття. У доробку Б. Леві

стверджується, що люди (зокрема жінки) з позитивними віковими стереотипами живуть у середньому на 7,5 років довше, ніж ті, хто сприймає старіння негативно. Цей показник перевищує вплив таких факторів, як низький рівень холестерину, нормальний артеріальний тиск або навіть відмова від паління. Позитивна самооцінка працює як психологічний буфер проти стресу. У жінок із негативним сприйняттям віку рівень кортизолу (гормону стресу) залишається хронічно високим, що призводить до швидшого зношування серцево-судинної системи. Натомість позитивне ставлення до себе «програмує» організм на швидше відновлення після стресових подій. Дослідження показує, що жінки, які цінують свій досвід і мудрість, мають на 44–50% менший ризик розвитку хвороби Альцгеймера (навіть за наявності генетичної схильності, як-от гена АРОЕ ε4). Позитивна самооцінка стимулює нейропластичність і підтримує когнітивний резерв. Таким чином, згідно із концепцією Бекки Леві (2022), самооцінка жінки зрілого віку трансформується з суто психологічного конструкту в біологічний інструмент довголіття, де позитивне сприйняття власного процесу старіння забезпечує продовження життя за рахунок зниження серцево-судинної реактивності на стрес та активації захисних когнітивних механізмів. Отже, модель «Тріумфу зрілості» обґрунтовує, що внутрішня згода із віковими змінами та відмова від токсичних ейджистських стереотипів є ключовими детермінантами психологічного благополуччя, які безпосередньо впливають на експресію генів і збереження нейропластичності мозку, перетворюючи зрілість на період когнітивного розквіту (Levy, 2022; Ryff, 2023). Дослідження Меріки Тіггеманн та Рейчел Ендрю (2023), проведене на базі університетів Австралії та Британії, критично переосмислює вплив візуальних соціальних мереж (Instagram, TikTok) на психологічний стан жінок у віці 40–60 років. Основна увага приділена тому, як алгоритми та специфічний контент трансформують образ тіла, що є наріжним каменем самооцінки в цей період. Їхнє дослідження виявило чітку негативну кореляцію: жінки, які регулярно переглядають контент, що пропагує боротьбу зі старінням, демонструють значно вищий рівень незадоволеності власною зовнішністю, що пояснюється постійним соціальним порівнянням не з реальними однолітками, а з ідеалізованими, цифровим чином зміненими образами, що створює недосяжний стандарт «вічної молодості». Було виявлено, що

використання фільтрів та ретуші у соціальних мережах поглиблює внутрішній конфлікт особистості, тобто коли жінка бачить свою покращену версію на екрані, її реальне відображення в дзеркалі починає сприйматися як «дефектне», що підриває стабільність самооцінки та провокує тривожність. Важливим відкриттям стало те, що підписка на контент, який просуває нейтральне ставлення до тіла (зосередження на функціональності організму, а не на його естетиці), діє як захисний фактор. Жінки в цій групі легше приймають вікові зміни, оскільки їхня самооцінка базується на тому, що їхнє тіло може робити (здоров'я, активність), а не на тому, як воно виглядає. Згідно з висновками Меріки Тіггеманн та Рейчел Ендрю (2023), самооцінка жінки зрілого віку в цифрову епоху стає надзвичайно вразливою до візуальних маніпуляцій, де активне споживання «anti-aging» контенту провокує хронічне незадоволення тілом через неможливість відповідати відфільтрованим стандартам медіа. Автори обґрунтовують, що перехід від естетичного оцінювання себе до парадигми тілесної нейтральності є критично важливою стратегією збереження психологічного благополуччя, оскільки вона дозволяє зменшити розрив між реальним та віртуальним образом «Я», зміщуючи акцент із зовнішньої відповідності на внутрішню функціональну цінність та автономію особистості (Tiggemann & Andrew, 2023). Наукові дослідження проведені в країнах ЄС, фокусуються на специфічному парадоксі професійної самооцінки жінок зрілого віку. Автори розглядають перетин гендеру та віку через призму феномену «скляної скелі» (ситуація, коли жінок призначають на керівні посади лише в часи криз, що підвищує ризик невдачі) та системного ейджизму. Дослідження виявило, що об'єктивна та суб'єктивна професійна самооцінка жінок у віці 45–60 років часто досягає свого піку. Завдяки накопиченому досвіду, емоційному інтелекту та стратегічному мисленню вони почуваються максимально впевненими у своїй експертності. Основний удар по самооцінці завдає не втрата навичок, а зміна ставлення ринку праці. Жінки відчують, що попри їхню високу кваліфікацію, вони стають «невидимими» для рекрутерів або сприймаються як менш перспективні порівняно з молодими колегами. Це створює когнітивний дисонанс: «я знаю, що я найкраща у своїй справі, але світ поводиться так, ніби мій час минув». Згідно зарубіжних досліджень, жінки зрілого віку часто отримують пропозиції лідерства

саме в «безнадійних» проєктах. Успіх у таких умовах піднімає самооцінку до надвисокого рівня, проте провал (який часто зумовлений зовнішніми обставинами) б'є по ній значно сильніше, ніж у молодих спеціалістів, через страх, що це була «остання можливість» (Bruckmüller et al., 2024; Ryan & Haslam, 2022). Відповідно до цих результатів дослідження професійна самооцінка жінки зрілого віку є амбівалентним конструктом, де внутрішнє відчуття максимальної компетентності та мудрості вступає у гострий конфлікт із зовнішнім соціальним ейджизмом. Автори обґрунтовують, що цей розрив між високим суб'єктивним професіоналізмом та «соціальною невидимістю» стає ключовим чинником зниження загального психологічного благополуччя, оскільки жінка змушена витрачати додаткові когнітивні ресурси на подолання стереотипів та доведення своєї валідності, що робить її вразливою до професійного вигорання та синдрому «скляної скелі» (Bruckmüller et al., 2024; Ryan & Haslam, 2022). Українські дослідження періоду 2022–2026 років суттєво змістили фокус у вивченні самооцінки та благополуччя жінок зрілого віку на контекст екстремальних умов війни, вимушеної міграції та адаптації до нових соціальних ролей. У цей час самооцінка розглядається не просто як ставлення до себе, а як критичний ресурс життєстійкості. Вітчизняні праці А. О. Морашко, О. В. Чипак підкреслюють, що у жінок зрілого віку благополуччя тепер нерозривно пов'язане із здатністю «тримати стрій» у кризових ситуаціях. У сучасних українських наукових розвідках психологічне благополуччя та життєстійкість (*resilience*) жінок зрілого віку розглядаються як динамічні процеси, що в умовах повномасштабної війни базуються на здатності особистості «тримати стрій» через активну адаптацію та переосмислення соціальних ролей. У даних працях засвідчується вплив війни як каталізатора актуалізації внутрішніх ресурсів, де зрілі жінки замість пасивної рефлексії обирають стратегію «турботи про інших» (волонтерство, наставництво, підтримка громади), що стає ключовим механізмом стабілізації їхньої самооцінки та захисту від депресивних станів (Морашко 2025, 2026). Описаний підхід доповнюється висновками аналітичного центру Cedos (2023–2024), які вказують на парадоксальне зростання особистісної «агентивності» – відчуття власної спроможності та компетентності – навіть за умов надмірного навантаження, коли вимушене перебирання на себе нових

економічних функцій і статусу єдиного годувальника родини трансформує самосприйняття жінки з об'єкта обставин на суб'єкта власного життя, інтегруючи травматичний досвід у нову, більш стійку структуру ідентичності (Морашко, 2026; Cedos, 2024; Чипак, 2024).

У межах сучасного українського наукового дискурсу самооцінка жінок зрілого віку розглядається крізь призму «психології змін», де ідеї гуманістичної психології адаптуються до викликів війни та соціальної трансформації. Дослідження Наталії Підлісної (2022–2025) акцентують увагу на деконструкції ейджистських стереотипів, доводячи, що в умовах хронічного стресу самооцінка жінки 40+ стає полем боротьби між біологічними змінами (зокрема менопаузою) та потребою у збереженні соціальної суб'єктності. Її погляди поділяє та поглиблює О. В. Чипак (2024), яка в межах аналізу психологічних наслідків війни виокремлює тріаду втрат – соціальну, емоційну та ціннісну, обґрунтовуючи, що найбільш деструктивний вплив на самооцінку справляє руйнація «життєвого проєкту» (фундаментальних планів на майбутнє). Таким чином, сучасні наукові розвідки підкреслюють, що відновлення самооцінки зрілої жінки можливе лише через переформатування особистих сенсів та встановлення нової ідентичності, яка є стійкою до втрат статусу чи звичних життєвих орієнтирів (Підлісна, 2025; Чипак, 2024).

Цікаве соціально-психологічне дослідження представлене у звіті платформи Qui. help (2025), що базується на масштабному моніторингу ментального здоров'я українських жінок у межах проєкту «Стійкість як вибір». Воно розкриває критичну роль самооцінки не просто як психологічного комфорту, а як дієвого захисного механізму (когнітивного буфера) в умовах тривалого воєнного конфлікту. Було засвідчено показник у 59% жінок, що перебувають у стані емоційного виснаження, вказує на перехід від гострого стресу до фази хронічного вигорання. Це стан, коли внутрішні ресурси для адаптації вичерпуються, що безпосередньо загрожує психологічному благополуччю. Дослідження К. Ріфф статистично доводить, що самооцінка, заснована на самоприйнятті (за К. Ріфф), працює як амортизатор. Жінки, які позитивно оцінюють свій життєвий досвід і мають низький рівень самокритики, здатні «фільтрувати» травматичні події, не дозволяючи їм руйнувати ядро особистості. Найбільш значущим результатом є кореляція між рівнем

самооцінки та симптомами посттравматичного стресового розладу. Зниження вразливості на 40% серед жінок із високим рівнем самоприйняття пояснюється тим, що такі особи схильні до «наративної резильєнтності» — вони вбудовують травму в історію свого життя як етап випробування, а не як фінальну катастрофу. Ми можемо узагальнити, що згідно з даними моніторингу Qui.help (2025), самооцінка жінки зрілого віку в умовах війни трансформується у стратегічний ресурс психологічної безпеки, де високий рівень самоприйняття виступає когнітивним буфером, що на 40% знижує ризик розвитку ПТСР навіть за умови глибокого емоційного виснаження, яке охоплює більше половини жіночого населення. Це підтверджує тезу про те, що стабільна внутрішня опора та позитивне самоставлення дозволяють особистості ефективніше переробляти травматичний контент, перетворюючи його з руйнівного фактора на елемент посттравматичного зростання, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я нації у довгостроковій перспективі (Qui.help, 2025; Морашко, 2026).

Дослідження Інституту масової інформації (ІМІ, 2026) під назвою «Жінки в українських медіа під час війни» висвітлює критичну проблему деформації самооцінки через медійне конструювання гендерних ролей у кризовий період. Автори звіту зазначають, що сучасний медіапростір схильний до дихотомічної подачі образів, де жінка постає або як «незламна героїня» (волонтерка, військова, мати-берегиня, що встигає все), або як «безпорадна жертва». Створення медійного стандарту жінки, яка демонструє надлюдську стійкість, створює для реальних жінок зрілого віку ілюзію «неправильності» їхніх природних емоцій — втоми, страху чи розпачу. Це призводить до зниження самооцінки через постійне внутрішнє порівняння з недосяжним медійним ідеалом. Медіа часто ігнорують «рутинну життєдіяльність» жінки, фокусуючись лише на екстремальних проявах. Як наслідок, жінки зрілого віку, які займаються щоденною працею чи вихованням без «героїчного надриву», починають відчувати свою соціальну невидимість та меншовартість. Стандарти того, як жінка має поводитися під час війни (чи має вона право на радість, догляд за собою, відпочинок), транслиються через соціальні мережі та новини, формуючи зовнішній локус контролю. Це підриває внутрішню автономію, яка, за М. Папучею, є основою стійкої самооцінки.

Відповідно до моніторингу ІМІ (2026), сучасні медіаобрази в Україні створюють специфічний нормативний тиск на жінок зрілого віку, нав'язуючи полярні ролі «героїні» або «жертви», що провокує кризу ідентичності через невідповідність реального складного досвіду спрощеним журналістським стандартам. Це призводить до розмивання внутрішньої опори та падіння самооцінки, оскільки жінки починають оцінювати власне благополуччя через призму суспільного очікування «ідеальної незламності», що, згідно з концепціями Т. Титаренко та М. Галла, перешкоджає автентичному проживанню вікових та життєвих криз і посилює відчуття психологічного дискомфорту (ІМІ, 2026; Підлісна, 2025).

Самооцінка жінки зрілого віку переходить від зовнішньої детермінації (порівняння з іншими, соціальні стандарти краси та успіху) до внутрішньої суб'єктності. Психологічне благополуччя стає можливим лише тоді, коли жінка стає «автором» власного життєвого світу, здатною самостійно конструювати нові сенси (Титаренко, 2012; Папуча, 2011). Висока самооцінка в цей період безпосередньо живиться відчуттям власної корисності для наступних поколінь. Проживання «стадії турботи» (за Мак-Адамсом) перетворює досвід на «соціальний капітал», що захищає жінку від вікових депресій та почуття стагнації. Висока самооцінка в цей період безпосередньо живиться відчуттям власної корисності для наступних поколінь. Проживання «стадії турботи» (за Мак-Адамсом) перетворює досвід на «соціальний капітал», що захищає жінку від вікових депресій та почуття стагнації. Згідно з сучасними нейропсихологічними дослідженнями (Б. Леві), позитивна самооцінка є не просто емоційним станом, а біологічним ресурсом, який знижує рівень кортизолу, захищає серцево-судинну систему і може подовжувати тривалість активного життя. В умовах війни та соціальних потрясінь самооцінка жінки виступає «когнітивним буфером». Жінки з високим рівнем самоприйняття та автономії демонструють значно вищу стійкість до ПТСР, оскільки здатні інтегрувати травматичний досвід у цілісний життєвий наратив, не втрачаючи відчуття власної цінності (Морашко, 2026; Qui.help, 2025). Попри внутрішню зрілість, благополуччя жінок залишається вразливим до тиску медіа та професійного ейджизму. Успішна адаптація потребує переходу від «естетичного» оцінювання себе (боротьби зі старінням) до «функціонального» та «екзистенційного» (прийняття мудрості та

тілесної нейтральності). Психологічне благополуччя жінки зрілого віку – це стан динамічної рівноваги, де самооцінка виконує роль навігатора, що базується на трьох «китах»: автономії (незалежності від чужих оцінок), генеративності (реалізованості через внесок у майбутнє) та наративній цілісності (здатності прийняти свою історію як цінну та завершену). Успішне поєднання цих компонентів дозволяє жінці перетворити зрілість із періоду «втрат» на простір «самотрансценденції» та нових можливостей.

Висновки та перспективи подальших психологічних досліджень самооцінки та благополуччя жінок зрілого віку в сучасних умовах є надзвичайно широкими, оскільки вони знаходяться на перетині клінічної та екзистенційної психології, нейронаук та соціальної динаміки. На наш погляд, вивчення того, як змінюється життєвий сценарій жінки протягом тривалого часу, особливо від початку кризи до стадії посттравматичного зростання буде важливим та необхідним в сучасних умовах життя, особливо для українських жінок, котрі перебувають у вимушеній еміграції чи в умовах тривалого травматичного стресу перебуваючи в Україні через війну, трансформацію соціальних інститутів. Результати таких досліджень можуть стати базою для створення спеціалізованих програм психосоціальної підтримки, спрямованих не на «корекцію» самооцінки, а на актуалізацію ресурсів суб'єктності та формування нових життєвих проєктів.

Література

1. Грузинова, К. М. (2023). Психологічне благополуччя осіб з різним типом світогляду. *Габітус*, (45), 128–134. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.21>
2. Інститут масової інформації (ІМІ). (2026). *Жінки в українських медіа під час війни: Моніторинговий звіт*. <https://imi.org.ua/monitorings/women-in-media-2026>
3. Комісія з питань гендерної політики. (2025). *Психосоціальна підтримка жінок: аналіз ефективності буферних механізмів*.
4. Морашко, А. О. (2026). Психологічні наслідки війни та механізми адаптації жінок у другому періоді дорослості. *Вісник психології та педагогіки*, 22(1). <https://doi.org/10.31108/1.2026.22.1.5>
5. Папуча, М. В. (2021). Проблема переживання в психології особистості. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі*, (7), 8–15. http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_pscho.pdf#page=8
6. Підлісна, Н. (2025). *Про жінок. Психологія змін зрілого віку*. Віхола.
7. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 5(17), 124–133. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/Сердюк%201.pdf>

8. Титаренко, Т. М., Злобіна, О. Г., Лепіхова, Л. А., & ін. (2012). *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* (Т. М. Титаренко, ред.). Імекс-ЛТД.
9. Титаренко, Т. М., Кочубейник, О. М., & Черемних, К. О. (2014). *Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності*. Міленіум.
10. Хассай, Є. (2023). *Вплив війни на можливості жінок в Україні: Аналітичний звіт*. Cedos. <https://cedos.org.ua>
11. Чипак, О. В. (2024). Самооцінка як ресурс резильєнтності жінок зрілого віку під час воєнного стану. *Психологічний часопис*, 10(3). <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.3.12>
12. Швалб, Ю. М., Варава, Л. А., Вернік, О. Л., Дячок, О. М., Кирпенко, Т. М., & Павленко, О. В. (2024). *Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища* (Ю. М. Швалб, ред.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
13. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(19), 73–77. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)
14. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. Norton.
15. Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed*. Norton.
16. Gradus Research, & Qui.help. (2025). *Ментальний стан українців: гендерний та віковий аспекти*. <https://www.qui.help/blog/doslidzhennia-2025-psykhichne-zdorovia-ukraintsiv>
17. Hollis, J. (1993). *The middle passage: From misery to meaning in midlife*. Inner City Books.
18. Hurd Clarke, L. (2022). *Facing age: Women growing older in anti-aging culture*. Rowman & Littlefield.
19. Levy, B. R. (2022). *Breaking the age code: How your beliefs about aging determine how long and well you live*. Morrow.
20. Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261–270. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>
21. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. (Примітка: додано пропущені номери журналу та сторінки).
22. McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1998). *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10288-000>
23. McMullin, J. A., & Cairney, J. (2004). Leadership and aging: The intersection of gender and age in professional self-esteem. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 75–90. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2003.09.006>
24. North, M. S., & Fiske, S. T. (2023). The intersection of gender and ageism in the workplace. *Research in Organizational Behavior*, 43, Article 100189. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2023.100189>
25. Qui.help. (2025). *Звіт про стан ментального здоров'я жінок в Україні: Виклики та ресурси*. <https://qui.help/reports/mental-health-2025>
26. Ryan, M. K., & Haslam, S. A. (2022). The glass cliff: Evidence that women are over-represented in precarious leadership positions. *British Journal of Management*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2005.00433.x> (Original work published 2005).
27. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
28. Ryff, C. D. (2023). The eudaimonic turn in aging research. *Annual Review of Psychology*, 74, 430–455. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-043015>
29. Stein, M. (1983). *In midlife: A Jungian perspective*. Spring Publications.
30. Tiggemann, M., & Andrew, R. (2023). Body image in the digital age: A study of middle-aged women on Instagram. *Body Image*, 44, 112–121. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.005>

31. Vani, M. F., Mattos, M., & Sabatini, F. (2021). Body neutrality: A qualitative study of a new body image movement. *Body Image*, 37, 220–230. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.003>

References

1. Hruzynova, K. M. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia osib z riznym typom svitohliadu [Psychological well-being of individuals with different types of worldview]. *Habitus – Habitus*, (45), 128–134. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.21> [in Ukrainian].
2. Instytut masovoi informatsii (IMI). (2026). Zhinky v ukrainskykh media pid chas viiny: Monitorynhovyi zvit [Women in Ukrainian media during the war: Monitoring report]. [in Ukrainian].
3. Komisiia z pytan hendernoi polityky. (2025). Psykhosotsialna pidtrymka zhinok: analiz efektyvnosti bufernykh mekhanizmiv [Psychosocial support for women: analysis of the effectiveness of buffer mechanisms]. [in Ukrainian].
4. Morashko, A. O. (2026). Psykholohichni naslidky viiny ta mekhanizmy adaptatsii zhinok u druhomu periodi doroslости [Psychological consequences of war and coping mechanisms of women in the second period of adulthood]. *Visnyk psykholohii ta pedahohiky – Bulletin of Psychology and Pedagogy*, 22(1). <https://doi.org/10.31108/1.2026.22.1.5> [in Ukrainian].
5. Papucha, M. V. (2021). Problema perezhyvannia v psykholohii osobystosti [The problem of experiencing in the psychology of personality]. *Psykholohichni problemy osobystosti na suchasnomu etapi – Psychological problems of personality at the present stage*, (7), 8–15. [in Ukrainian].
6. Pidlisna, N. (2025). Pro zhinok. Psykholohiia zmin zriloho viku [About women. Psychology of mature age changes]. *Vikhola*. [in Ukrainian].
7. Serdiuk, L. Z. (2017). Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Structure and function of psychological well-being of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii. Psykhofiziologiia. Psykholohiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia – Current problems of psychology. Psychophysiology. Psychology of labor. Experimental psychology*, 5(17), 124–133. [in Ukrainian].
8. Tytarenko, T. M., Zlobina, O. H., Liepikhova, L. A., & in. (2012). Yak buduvaty vlasne maibutnie: zhyttievi zavdannia osobystosti (T. M. Tytarenko, red.) [How to build your own future: life tasks of the individual (T. M. Tytarenko, ed.)]. *Imeks-LTD*. [in Ukrainian].
9. Tytarenko, T. M., Kochubeinyk, O. M., & Cheremnykh, K. O. (2014). Psykholohichni praktyky konstruiuvannia zhyttia v umovakh postmodernoi sotsialnosti [Psychological practices of life construction in the conditions of postmodern sociality]. *Milenium*. [in Ukrainian].
10. Khassai, Ye. (2023). Vplyv viiny na mozhlyvosti zhinok v Ukraini: Analitychnyi zvit [The impact of war on women's opportunities in Ukraine: Analytical report]. *Cedos*. [in Ukrainian].
11. Chypak, O. V. (2024). Samootsinka yak resurs rezylientnosti zhinok zriloho viku pid chas voiennoho stanu [Self-esteem as a resource of resilience of mature women during martial law]. *Psykholohichnyi chasopys – Psychological Journal*, 10(3). <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.3.12> [in Ukrainian].
12. Shvalb, Yu. M., Varava, L. A., Vernik, O. L., Diachok, O. M., Kyrpenko, T. M., & Pavlenko, O. V. (2024). Osoblyvosti osobystisnykh stratehii zhyttiedialnosti v umovakh nevyznachenosti seredovyshcha (Yu. M. Shvalb, red.) [Features of personal life strategies in conditions of environmental uncertainty (Yu. M. Shvalb, ed.)]. *Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. [in Ukrainian].
13. Yurchynska, H., & Maselska, L. (2024). Chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia ukrainskykh zhinok-vymushenykh mihrantok [Factors of psychological well-being of Ukrainian women forced migrants]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*.

- Psykhohohiia – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology, 1(19), 73–77. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12) [in Ukrainian].
14. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. Norton.
 15. Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed*. Norton.
 16. Gradus Research, & Qui.help. (2025). *Ментальний стан українців: гендерний та віковий аспекти*. <https://www.qui.help/blog/doslidzhennia-2025-psykhichne-zdorovia-ukraintsiv>
 17. Hollis, J. (1993). *The middle passage: From misery to meaning in midlife*. Inner City Books.
 18. Hurd Clarke, L. (2022). *Facing age: Women growing older in anti-aging culture*. Rowman & Littlefield.
 19. Levy, B. R. (2022). *Breaking the age code: How your beliefs about aging determine how long and well you live*. Morrow.
 20. Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261–270. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>
 21. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. (Примітка: додано пропущені номери журналу та сторінки).
 22. McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1998). *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10288-000>
 23. McMullin, J. A., & Cairney, J. (2004). Leadership and aging: The intersection of gender and age in professional self-esteem. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 75–90. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2003.09.006>
 24. North, M. S., & Fiske, S. T. (2023). The intersection of gender and ageism in the workplace. *Research in Organizational Behavior*, 43, Article 100189. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2023.100189>
 25. Qui.help. (2025). *Звіт про стан ментального здоров'я жінок в Україні: Виклики та ресурси*. <https://qui.help/reports/mental-health-2025>
 26. Ryan, M. K., & Haslam, S. A. (2022). The glass cliff: Evidence that women are over-represented in precarious leadership positions. *British Journal of Management*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2005.00433.x> (Original work published 2005).
 27. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
 28. Ryff, C. D. (2023). The eudaimonic turn in aging research. *Annual Review of Psychology*, 74, 430–455. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-043015>
 29. Stein, M. (1983). *In midlife: A Jungian perspective*. Spring Publications.
 30. Tiggemann, M., & Andrew, R. (2023). Body image in the digital age: A study of middle-aged women on Instagram. *Body Image*, 44, 112–121. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.005>
 31. Vani, M. F., Mattos, M., & Sabatini, F. (2021). Body neutrality: A qualitative study of a new body image movement. *Body Image*, 37, 220–230. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.003>

Received: 27.02.2026

Accepted: 25.03.2026