

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Кучинська Оксана Василівна
**«Стилістична консультація як інструмент підвищення психологічного
благополуччя у жінок літнього віку»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:
кандидат соціологічних наук,
доцент кафедри соціальної
роботи
Люта Леся Петрівна

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
кандидат соціологічних наук, доцент
_____ Леся ЛЮТА
(підпис)

Київ – 2026

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.	6
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЛІТНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	6
1.1. Психологічне благополуччя жінок літнього віку	6
1.2. Стилiстична консультація як засіб підвищення психологічного благополуччя літніх жінок.....	10
РОЗДІЛ 2.	19
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІСТИЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЛІТНЬОГО ВІКУ	19
2.1. Програма та інструментарій емпіричного дослідження впливу стилiстичної консультації на психологічне благополуччя жінок літнього віку	19
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу стилістичної консультації на психологічне благополуччя жінок літнього віку	25
РОЗДІЛ 3.	33
ПРАКТИЧНІ ЗАСОБИ ВИКОРИСТАННЯ СТИЛІСТИЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ ЯК РЕСУРСУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЛІТНЬОГО ВІКУ.....	33
3.1. Програма стилістичної консультації як засобу підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку	33
3.2. Результати апробації програми стилістичної консультації для жінок літнього віку	51
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Сучасне старіння населення загострює проблему психологічного благополуччя людей літнього віку, особливо жінок, які переживають поєднання вікових, гендерних і соціально-рольових викликів. У цьому контексті зростає значення інноваційних, чутливих до віку й статі форм підтримки, зокрема стилістичної консультації, що поєднує роботу із зовнішнім образом, самоідентичністю та відчуттям привабливості й може позитивно впливати на самооцінку, само прийняття, благополуччя.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що жінки літнього віку часто переживають зниження самооцінки, відчуття соціальної невидимості, втрату звичних ролей і зміну ставлення до власної тілесності та зовнішності, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя. Попри наявність досліджень психології пізньої дорослості та чинників суб'єктивного й психологічного благополуччя, проблема цілеспрямованого використання стилістичної консультації як засобу психологічної підтримки саме жінок літнього віку залишається недостатньо розробленою, що й зумовлює науковий та практичний інтерес до цього дослідження.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя жінок літнього віку.

Предметом дослідження є вплив стилістичної консультації на психологічне благополуччя жінок літнього віку.

Метою дослідження є розроблення програми стилістичної консультації як інструменту підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку.

Для досягнення поставленої мети в роботі було визначено такі основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя людей літнього віку.
2. Розкрити зміст і можливості стилістичної консультації в контексті соціальної роботи та психологічної підтримки жінок літнього віку.

3. Дослідити вихідні показники самоставлення, самооцінки та смисложиттєвих орієнтацій жінок літнього віку до участі у програмі стилістичної консультації.
4. Розробити практичні рекомендації щодо використання стилістичної консультації у роботі з жінками літнього віку як засобу підвищення їхнього психологічного благополуччя.

У дослідженні було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних **методів**. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація. Емпіричні методи і методики: методику діагностики самоставлення С. Р. Пантелеєва; шкалу самооцінки М. Розенберга; тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва. Додатково використовувалися бесіда та анкетування. Формувальний етап дослідження передбачав розробку, впровадження та оцінку ефективності програми стилістичної консультації як засобу підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку.

Ступінь наукової розробленості проблеми психологічного благополуччя жінок літнього віку загалом можна вважати достатньо високою, проте малодослідженим залишається використання стилістичної консультації як окремого засобу психологічної підтримки. У сучасних працях, зокрема метааналізах і систематичних оглядах, детально проаналізовано чинники психологічного та суб'єктивного благополуччя літніх людей, вплив соціальної ізоляції, самотності, стану здоров'я й особистісних ресурсів на якість життя в пізній дорослості. Вагомий внесок у дослідження цієї проблематики зробили зарубіжні науковці: М. П. Матуд, Х. Бетенкурт, І. Ібаньєс і Д. Фортес розкрили гендерні особливості психологічного благополуччя людей старшого віку [38, с. 1293]; М. Кіркман і Дж. Фішер проаналізували умови підтримки ментального здоров'я жінок старшого віку [36]; Б. Астуті, І. Рахмаваті, М. Курніасарі та інші дослідники описали психологічне благополуччя літніх людей у зв'язку із соціальною активністю та якістю повсякденного життя [31]. Окрему групу становлять роботи, присвячені ментальному здоров'ю та психосоціальній підтримці населення України в умовах війни (І. Франькова, Г.

Голоктіонова, О. Сувало, К. Хижняк, В. Петрушенко, В. Чорна, О. Поплавська, Я. Василенко), де обґрунтовується потреба в інноваційних, віково- й гендерно чутливих підходах до допомоги людям старшого віку. У дослідженнях образу тіла та самосприйняття зовнішності в процесі старіння (Е. Коджійт, М. Нагає, Л. Мішиха, В. Кравченко) наголошено на значущості позитивного ставлення до власного тіла для збереження благополуччя, однак потенціал стилістичної консультації як цілеспрямованого інструменту підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку практично не розкритий.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що участь жінок літнього віку у програмі стилістичної консультації сприятиме підвищенню їхнього психологічного благополуччя, що виявлятиметься у зростанні самооцінки, більш позитивному самоставленні, зниженні самозвинувачення та підвищенні показників смисложиттєвих орієнтацій.

Вибірку дослідження склали 30 жінок похилого віку (60–75 років).

Структура роботи: бакалаврська робота складається з змісту, вступу, трьох розділів по два підрозділи, висновків та додатків, загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЛІТНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

1.1. Психологічне благополуччя жінок літнього віку

Психологічне благополуччя жінок літнього віку розглядають як інтегральний показник суб'єктивного відчуття життєвої задоволеності, емоційної врівноваженості, відчуття сенсу життя, збереження базового почуття гідності та впевненості у власній спроможності справлятися з віковими та соціальними викликами [24, с. 45]. М. Пілар Матуд, Х. Бетенкурт, І. Ібаньєс, Д. Фортес трактують психологічне благополуччя як поєднання суб'єктивного благополуччя (задоволеність життям, баланс позитивних і негативних емоцій) з еудемонійним виміром, де важливими є самореалізація, автономія, прийняття себе та відчуття зв'язку з іншими людьми [38, с. 1293]. Е. Помиткін у контексті соціальної роботи розглядає психологічне благополуччя літніх жінок як стан, що відображає внутрішні психологічні ресурси в поєднанні з якістю соціальних стосунків, доступом до підтримки та соціальних послуг, можливістю участі в житті громади й відсутністю тривалої самотності та соціальної ізоляції [24, с. 80]. Такий підхід зумовлює міждисциплінарний характер проблематики, оскільки психологічні аспекти благополуччя невіддільні від соціально-економічних умов, гендерних нерівностей, наслідків воєнних дій, вимушеного переміщення, втрати житла та звичного соціального оточення, що особливо актуально для літніх жінок в українському контексті [47, с. 54]. У міждисциплінарних оглядах ментального здоров'я та психосоціальної підтримки (І. Франкова та ін.) підкреслюється, що поєднання воєнної травматизації, економічної нестабільності й фрагментарної доступності послуг створює особливо вразливу ситуацію саме для жінок старшого віку [33, с. 7].

Основні наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя у літньому віці охоплюють гедоністичну та еудемонійну парадигми, а також екологічні й соціально-контекстуальні моделі [29, с. 3]. Гедоністичний підхід акцентує увагу на суб'єктивному відчутті щастя, життєвої задоволеності, частоті позитивних емоцій і низькому рівні дистресу, що у старості тісно пов'язано зі станом здоров'я, рівнем болю, можливістю самостійного функціонування, фінансовою безпекою та якістю щоденних стосунків [35, с. 3]. Еудемонійні підходи підкреслюють значення самоприйняття, відчуття особистісного зростання навіть у пізніх періодах життя, здатність підтримувати осмислені цілі, зберігати або переформатовувати життєві ролі, а також досвід автономії за умов поступової залежності від інших [38, с. 1294]. Лонгітюдні дослідження показують, що досвід середнього віку – стан здоров'я, хронічний стрес, можливості самореалізації – суттєво пов'язаний із рівнем психологічного благополуччя жінок у старості [40, с. 333]. Екологічні моделі трактують психологічне благополуччя як результат взаємодії особистісних ресурсів, соціального середовища, культурних норм і політик у сфері старіння, підкреслюючи важливість узгодженості між потребами літньої жінки та можливостями середовища, зокрема доступністю медичних, соціальних та психологічних послуг [34, с. 9]. У професійних матеріалах із соціальної роботи наголошується, що орієнтація послуг на підтримку автономії, гідності та участі літніх людей у прийнятті рішень є ключовою умовою збереження їхнього психологічного благополуччя [46, с. 15]. Сучасні дослідження посилюють увагу до підходів, що враховують гендерні аспекти: нагромадження життєвих нерівностей, нижчі доходи, більшу тривалість життя, переривання кар'єри через догляд за дітьми й родичами, підвищений ризик самотнього проживання та вразливість до наслідків війни й вимушеного переселення [47, с. 56]. Роботи, присвячені гендеризованому ейджизму, демонструють, що стигматизація жіночого старіння та «невидимість» старших жінок у публічному просторі посилюють їхню вразливість до самотності, емоційного виснаження й відчуття непотрібності [36, с. 139].

Структуру психологічного благополуччя особистості літнього віку описують як багатовимірну, з виокремленням емоційного, когнітивного, соціального та поведінкового компонентів [31, с. 3]. Емоційний компонент охоплює перевагу позитивного емоційного фону, здатність переживати радість, вдячність, спокій на тлі вікових втрат, а також уміння регулювати тривогу, смуток і страхи, пов'язані з хворобами, самотністю й уявленнями про кінець життя [24, с. 60]. Когнітивний компонент відображає оцінку власного життя, минулих досягнень і теперішньої ситуації, рівень прийняття пройденого життєвого шляху, інтерпретацію подій як таких, що мають сенс, а також очікування щодо майбутнього [40, с. 334]. Соціальний компонент включає відчуття приналежності, наявність стабільних та емоційно значущих стосунків із членами родини, друзями, сусідами, участь у житті громади, а також відсутність тривалої соціальної ізоляції [42, с. 4]. Поведінковий вимір пов'язаний з активністю, участю у дозвіллевих, волонтерських, релігійних, освітніх та інших видах діяльності, що підтримують відчуття корисності, контролю над життям та здатності впливати на власний стан [51, с. 10]. Емпіричні дослідження психологічного благополуччя людей похилого віку в різних культурних контекстах підтверджують, що регулярна участь у соціальних, навчальних і дозвіллевих заходах асоціюється з вищим рівнем життєвої задоволеності та нижчою вираженістю депресивних симптомів [35, с. 5]. Важливе місце посідають внутрішні ресурси – копінг-стратегії, духовні орієнтації, почуття надії та довіри до світу, – які опосередковують вплив зовнішніх подій, зокрема війни, економічної нестабільності та вимушеного переселення, на психологічне благополуччя літніх жінок [33, с. 45]. Огляд психологічних інтервенцій для старіючих популяцій показує, що програми, спрямовані на розвиток копінг-стратегій, оптимістичного мислення та навичок самодогляду, суттєво покращують показники ментального здоров'я в цій групі [30, с. 69].

Активний спосіб життя та соціальна взаємодія мають особливе значення для психічного стану жінок літнього віку, оскільки забезпечують відчуття

життєвої енергії, включеності та здатності впливати на події власного життя [51, с. 11]. Регулярна фізична активність з урахуванням вікових можливостей – прогулянки, лікувальна фізкультура, танцювальні чи оздоровчі практики – пов'язана з кращим настроєм, нижчим рівнем тривоги й депресивних симптомів, поліпшенням сну та загального самопочуття [24, с. 96]. Соціальна активність у формі участі в клубах, гуртках, освітніх програмах для людей поважного віку, волонтерських чи релігійних ініціативах сприяє формуванню нових контактів, підтримує відчуття приналежності та корисності, що позитивно впливає на психологічне благополуччя [35, с. 5]. Залученість до догляду за онуками, громадської діяльності чи неформальної підтримки інших літніх людей може посилювати відчуття взаємності та значущості, однак за відсутності балансу веде до перевантаження і втоми, тому потребує уважного ставлення з боку самої жінки та її оточення [24, с. 98]. С. Dunst вважає, що в умовах війни й вимушеного переселення участь у спільних активностях, організованих громадськими або міжнародними організаціями (групи взаємопідтримки, творчі майстерні, освітні заходи), стає важливим ресурсом відновлення психологічного балансу і формування відчуття нової життєвої стабільності для літніх жінок [33, с. 45; 34, с. 11].

Специфіка роботи соціальних служб із жінками літнього віку полягає у поєднанні психосоціальної підтримки, соціального захисту, організації догляду та сприяння соціальній інтеграції з урахуванням гендерних і вікових особливостей [46, с. 20]. Фахівці мають оцінювати не лише матеріальні потреби, рівень функціональної автономії та доступ до медичної допомоги, а й стан психологічного благополуччя, наявність чи відсутність самотності, депресивних симптомів, тривоги, травматичного досвіду, пов'язаного з війною чи насильством [39, с. 19]. Важливою складовою є робота з відновлення й розширення соціальних зв'язків: створення груп спілкування для літніх жінок, організація дозвілля, підтримка участі в громадських ініціативах, сприяння доступу до цифрових технологій як засобу підтримки контактів з родичами та друзями [44, с. 3]. У випадку переселенок літнього віку соціальні служби

мають допомагати в налагодженні зв'язків із місцевою громадою, отриманні статусу та соціальних гарантій, забезпеченні житла, доступу до медичної і психологічної підтримки та адаптації до нових умов [47, с. 60]. Міжсекторальна взаємодія соціальних служб з медичною, психологічною, освітньою та громадською сферами створює умови для комплексної підтримки психологічного благополуччя літніх жінок, сприяючи зниженню рівня самотності, підвищенню самооцінки, зміцненню відчуття безпеки й соціальної включеності [46, с. 25]. У дослідженнях, присвячених відновленню системи охорони здоров'я України, наголошується на важливості інтеграції підходів до промоції психічного здоров'я в практику первинної ланки та соціальних служб, що особливо значуще для людей старшого віку [43, с. 725].

Узагальнюючи, психологічне благополуччя жінок літнього віку постає як багатовимірний феномен, що формується на перетині особистісних ресурсів, вікових змін, якості соціальних стосунків, умов життя та доступності підтримки. Самотність, соціальна ізоляція, втрата соціальних ролей, низька самооцінка й дефіцит активної соціальної взаємодії виступають ключовими ризиками, тоді як самоприйняття, підтримка оточення, активний спосіб життя та цілеспрямована діяльність соціальних служб є провідними ресурсами підтримки психічного здоров'я літніх жінок.

1.2. Стилiстична консультацiя як засiб пiдвищення психологiчного благополуччя лiтнiх жiнок

Психологічне благополуччя в сучасній психології та соціальній роботі розглядається як цілісний стан внутрішньої рівноваги, емоційної стабільності та суб'єктивної задоволеності життям, який дає змогу людині зберігати активність, внутрішню стійкість і залученість до соціального життя навіть за наявності об'єктивних обмежень [31, с. 2]. У цьому контексті благополуччя не зводиться до відсутності психічних розладів, а трактується як поєднання позитивного емоційного фону, реалістичного ставлення до власного життєвого

шляху, досвіду підтримувальних стосунків і відчуття здатності впливати на власну життєву ситуацію [38, с. 1293]. З огляду на це, до перспективних засобів підтримки психологічного благополуччя в пізньому віці належать такі форми допомоги, які поєднують психосоціальну підтримку з роботою над самоприйняттям, тілесністю, образом себе та соціальною видимістю, зокрема стилістична консультація.

Для практики соціальної роботи принципово важливо, що психологічне благополуччя літніх людей тісно пов'язане з доступом до допомоги, відчуттям безпеки, передбачуваності середовища та можливістю брати участь у прийнятті рішень щодо власного життя, а не лише пасивно пристосовуватися до зовнішніх умов [34, с. 5]. У жінок літнього віку цей конструкт набуває особливої чутливості до гендерних і вікових стереотипів, стигматизації старіння та досвіду соціальної невидимості, що, з одного боку, посилює вразливість, а з іншого – формує запит на нові форми психосоціальної підтримки, які визнають їхню суб'єктність і унікальний життєвий досвід [32, с. 138].

У наукових підходах до вивчення психологічного благополуччя зазвичай виокремлюють гедонічну та евдемонічну перспективи, які у пізній дорослості взаємодіють і взаємно доповнюють одна одну [38, с. 1294]. Гедонічний вимір пов'язують із домінуванням позитивних емоцій, переживанням радості та задоволенням від повсякденних подій, тоді як евдемонічний акцентує самоприйняття, усвідомлення сенсу прожитих років, прийняття власного досвіду як цінного та завершеного [31, с. 3]. Дослідники наголошують, що саме евдемонічні складові, зокрема автономія, самоприйняття та відчуття цінності власної життєвої історії, відіграють вирішальну роль у підтриманні суб'єктивного відчуття якості життя навіть за умов хронічних захворювань чи соціальних втрат [40, с. 333].

Важливо й те, що евдемонічні компоненти можуть зберігатися навіть тоді, коли рівень гедонічного благополуччя знижується, наприклад унаслідок болю, погіршення здоров'я або втрати звичних форм активності, підтримуючи

відчуття життєвої спроможності [38, с. 1295]. Водночас макросоціальні фактори, пов'язані з воєнним контекстом, вимушеним переміщенням, трансформаціями системи охорони здоров'я та соціальних послуг, істотно змінюють умови формування психологічного благополуччя літніх жінок в Україні, ускладнюючи доступ до ресурсів і збільшуючи потребу в цілеспрямованій психосоціальній підтримці [34, с. 7; 43, с. 724].

Структуру психологічного благополуччя доцільно описувати як багатовимірну, з виокремленням емоційного, когнітивного, поведінкового та соціально-реляційного компонентів [31, с. 3]. Емоційний компонент включає домінування позитивних переживань, відносну стабільність настрою, здатність відновлюватися після стресу та використовувати ефективні стратегії подолання труднощів [38, с. 1295]. Когнітивний вимір пов'язаний із тим, як людина інтерпретує власне життя, чи сприймає його як послідовне і змістовне, чи здатна визнавати як досягнення, так і втрати, не зводячи власну біографію до сукупності невдач [16, с. 21]. У літньому віці саме переосмислення прожитого, інтеграція суперечливих подій і примирення з власними рішеннями сприяють формуванню відчуття цілісності, що виступає важливим маркером психологічного благополуччя [40, с. 334].

Поведінковий компонент виявляється у збереженні інтересу до діяльності, участі в різних формах активності, готовності освоювати нові ролі й способи самовираження навіть у пізньому віці, що підтримує відчуття ефективності та контролю над життям [31, с. 4]. Соціально-реляційний аспект охоплює якість міжособистісних стосунків, досвід підтримки і прийняття, відчуття приналежності до спільноти та впевненість у тому, що є на кого опертися у кризові моменти; саме цей вимір часто виявляється ключовим у переживанні життєвої задоволеності літніми жінками [34, с. 9].

У жінок літнього віку психологічне благополуччя набуває специфічного змісту через поєднання вікових і гендерних чинників. Пізній вік пов'язаний із необхідністю інтегрувати досвід численних втрат, що стосуються здоров'я, професійного статусу, соціального впливу та близьких людей, у загальну

життєву історію, не втрачаючи відчуття цінності власного шляху [40, с. 334]. Зростає чутливість до теми залежності, тілесної вразливості та кінцевості життя, що може посилювати тривогу, невпевненість і переживання беззахисності, особливо за умов недостатньої соціальної підтримки [34, с. 11]. Досвід війни, втрати дому, вимушеного розриву з усталеним соціальним середовищем додатково ускладнює психологічну адаптацію, загострює відчуття крихкості життєвих опор і може призводити до хронічного стресу [34, с. 13]. Водночас значна частина жінок цього віку демонструє вагомі адаптаційні ресурси, зокрема здатність переоцінювати життєві пріоритети, зміщувати фокус із досягнень на стосунки та розглядати події крізь ширшу часову перспективу, що виконує захисну функцію для психологічного благополуччя [38, с. 1296].

Особливого значення в цьому віці набуває ставлення до власного тіла та зовнішності. Емоційні зміни у жінок літнього віку нерідко пов'язані з трансформацією образу тіла, який протягом життя був центральним елементом ідентичності та самоповаги [37, с. 23]. У культурному контексті, де краса часто асоціюється з молодістю, старіння жіночого тіла супроводжується досвідом стигматизації, відчуттям невідповідності домінантним стандартам і зниженням соціальної видимості, що може негативно позначатися на самооцінці, почутті власної привабливості та впевненості у міжособистісній взаємодії [32, с. 139]. Для багатьох літніх жінок зміни у зовнішності стають нагадуванням про обмеженість часу, втрату попередніх соціальних ролей і зміну звичного способу самопрезентації [16, с. 23].

Разом із тим дослідження засвідчують, що уважне ставлення до тілесності, регулярні практики догляду за собою, можливість експериментувати зі стилем і зовнішнім виглядом можуть виступати ресурсом внутрішньої опори, а не лише маркером молодіжної культури [41, с. 2]. Регулярний догляд за шкірою і тілом у старшому віці корелює з кращим сприйняттям себе, вищим рівнем задоволеності життям і зниженням вираженості негативних емоцій щодо вікових змін зовнішності [41, с. 4]. Саме

тому робота з образом себе, тілесністю та зовнішнім виглядом не є периферійною щодо психологічного благополуччя літніх жінок, а становить одну з його значущих складових.

Не менш важливими є соціальні та рольові зміни, характерні для пізньої дорослості. Для жінок вони часто пов'язані зі звуженням мережі щоденних контактів, виходом на пенсію, зміною економічного статусу і переорієнтацією стосунків із ролі тієї, хто піклується, на позицію одержувачки допомоги [44, с. 2]. Втрата професійних і громадських ролей, які протягом десятиліть були джерелами сенсу та визнання, може супроводжуватися зменшенням можливостей для соціальної активності й самопрезентації [16, с. 22]. Додатковим ризиком стають самотність, соціальна ізоляція та поступове звуження життєвого простору, що зменшує шанси на позитивні взаємодії та досвід соціального визнання [34, с. 12–13; 36, с. 139].

У таких умовах особливої ваги набувають самооцінка, самоприйняття та підтримка з боку оточення. Позитивне, але реалістичне ставлення до себе допомагає літній жінці зберігати відчуття власної цінності навіть за умов втрати частини ролей, зменшення доходів чи зниження фізичних можливостей [38, с. 1297]. Самоприйняття передбачає готовність визнавати вікові зміни без драматизації, інтегрувати їх в образ себе як людини з унікальним життєвим шляхом, яка має право на повагу і турботу [16, с. 24]. Підтримка з боку значущих інших у цьому процесі є важливою не лише емоційно, а й символічно, оскільки засвідчує визнання жінки як особистості, а не лише як носійки вікових обмежень [37, с. 24; 40, с. 336].

Дослідження також підтверджують значення активного способу життя і соціальної взаємодії для психічного стану літніх жінок. Фізична рухливість, посиljena регулярна активність, участь у культурних і просвітницьких заходах, волонтерство та інші форми соціальної включеності асоціюються з вищим рівнем задоволеності життям і нижчою вираженістю депресивних симптомів у старшому віці [40, с. 336]. Активність у цьому контексті не обмежується спортивними практиками, а включає також присутність у публічному просторі,

участь у творчих, духовних та естетичних заняттях, які підтримують відчуття включеності у життя спільноти [31, с. 4]. Саме тому у практиці соціальної роботи доцільно розширювати спектр послуг у напрямі освітніх, культурних, естетичних і психосоціальних програм, що не лише компенсують дефіцити, а й створюють умови для активної участі, самовираження та переосмислення власного образу в позитивному ключі [34, с. 16; 46, с. 20].

Сукупність наведених чинників окреслює запит на такі форми психосоціальної підтримки, які одночасно торкаються образу тіла, самооцінки, соціальної видимості, досвіду суб'єктності та міжособистісної взаємодії. Саме в цій перспективі стилістичну консультацію доцільно розглядати як потенційно ефективний засіб підвищення психологічного благополуччя літніх жінок.

У межах даного дослідження стилістична консультація трактується не як вузько естетична послуга, а як спеціально організована форма підтримувальної консультативної взаємодії, спрямована на покращення самосприйняття, самооцінки, емоційного стану та соціальної впевненості жінок літнього віку. Такий підхід узгоджується із сучасним розумінням психологічного консультування як процесу професійної допомоги, метою якого є підтримка особистості у подоланні труднощів, відновленні внутрішньої рівноваги, уточненні способів бачення себе і світу, а також пошуку нових ресурсів для конструктивного функціонування [2, с. 21–24; 5, с. 21–23]. У цьому контексті стилістична консультація постає як приклад прикладного консультування, в якому робота із зовнішнім образом використовується як доступний інструмент позитивних особистісних змін.

Теоретичною основою такого підходу є положення про те, що консультування дорослих клієнтів має враховувати їхній життєвий досвід, сформовану систему цінностей, індивідуальну картину світу, особливості образу «Я» та наявні способи психологічної адаптації [2, с. 20–22]. Для клієнтів дорослого і старшого віку психологічна допомога є найбільш ефективною тоді, коли вона не нав'язує готових рішень, а сприяє м'якому

переосмисленню власного досвіду, відновленню внутрішньої рівноваги та формуванню більш реалістичного, підтримувального ставлення до себе [2, с. 23–24]. Саме тому стилістична консультація в межах цього дослідження не зводиться до підбору одягу чи рекомендацій щодо зовнішності, а включає роботу з особистим комфортом, прийняттям вікових змін, відчуттям доречності власного образу та зміцненням почуття жіночої гідності.

Відповідно до сучасних методичних підходів психологічне консультування ґрунтується на низці базових принципів: добровільності участі, поваги до особистості клієнта, конфіденційності, безоцінного прийняття, індивідуального підходу та орієнтації на ресурси людини. Для жінок літнього віку ці принципи мають особливе значення, оскільки у старшому віці підвищується чутливість до критики, сорому, переживання власної тілесної вразливості та знецінення зовнішніх і внутрішніх змін. З огляду на це стилістична консультація має вибудовуватися як безпечний простір, у межах якого жінка не отримує оцінки «правильності» чи «неправильності» свого вигляду, а має змогу побачити власні сильні сторони, актуалізувати ресурс турботи про себе і знайти такий образ, у якому почуватиметься комфортно та впевнено.

У структурі психологічного консультування виокремлюють процедури і техніки, що забезпечують його ефективність: встановлення контакту, уточнення запиту, активне слухання, емпатійне відображення, постановку запитань, підтримку рефлексії, спільне вироблення можливих рішень і підсумування результатів зустрічі [5, с. 22–27]. Усі ці елементи можуть бути продуктивно використані й у стилістичній консультації для жінок літнього віку. На початковому етапі важливим є створення атмосфери довіри та прийняття, далі – виявлення того, як сама жінка сприймає свій зовнішній образ, які почуття пов'язує з віковими змінами, які труднощі переживає у виборі одягу, догляді за собою чи самопрезентації. Наступним кроком стає м'яке обговорення індивідуальних рішень, які не суперечать її життєвому

стилю, фінансовим можливостям, стану здоров'я та особистим уявленням про комфорт і жіночність [5, с. 24–28].

Методичні рекомендації з психологічного консультування наголошують, що ефективна консультативна допомога має поєднувати інформаційний, діагностичний, підтримувальний і розвивальний компоненти [23, с. 21–35]. У межах стилістичної консультації це означає, що фахівець не лише пропонує конкретні рекомендації щодо образу, а й допомагає клієнтці усвідомити, як зовнішній вигляд пов'язаний із її самооцінкою, емоційним самопочуттям і соціальною активністю. У такий спосіб стилістична консультація виконує не тільки естетичну, а й психосоціальну функцію: вона підтримує переживання власної цінності, сприяє прийняттю себе, знижує тривогу щодо зовнішності та підвищує готовність до активнішої взаємодії з іншими.

Особливо важливим у роботі з жінками літнього віку є недирективний стиль консультативної взаємодії. Як підкреслюється в наукових джерелах, консультант не повинен виступати в позиції жорсткого експерта, який нав'язує рішення, а має залишатися партнером, що супроводжує людину в процесі пошуку найбільш прийняттого для неї варіанта змін [2, с. 23–24; 5, с. 27–28]. У випадку стилістичної консультації це означає відмову від категоричних суджень, порівнянь, критики зовнішності чи підштовхування до образів, які не відповідають внутрішньому стану жінки. Натомість акцент має робитися на підтримці, розширенні уявлень про можливості самопрезентації, нормалізації переживань щодо вікових змін і актуалізації особистісних ресурсів.

Отже, стилістична консультація в даному дослідженні інтерпретується як різновид підтримувального консультування, адаптованого до потреб жінок літнього віку. Її зміст ґрунтується на загальних принципах психологічної консультації, сучасних уявленнях про процедури й техніки консультативної роботи, а також на необхідності врахування вікових, емоційних і соціальних особливостей клієнток. Саме тому її можна розглядати не лише як форму допомоги у сфері зовнішнього образу, а як засіб підвищення психологічного

благополуччя, зміцнення самооцінки, підтримки самоприйняття та відновлення відчуття особистісної цінності жінок літнього віку.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІСТИЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЛІТНЬОГО ВІКУ

2.1. Програма та інструментарій емпіричного дослідження впливу стилістичної консультації на психологічне благополуччя жінок літнього віку

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей психологічного благополуччя жінок літнього віку та перевірку можливостей стилістичної консультації як засобу його підвищення. Актуальність такого дослідження зумовлена потребою в пошуку доступних і гуманістично орієнтованих форм соціально-психологічної підтримки жінок старшого віку, для яких важливими є не лише питання фізичного самопочуття та побутового функціонування, а й переживання власної гідності, привабливості, соціальної включеності, самоцінності та психологічного комфорту. У межах цього дослідження стилістична консультація розглядалася не як суто естетична послуга, а як підтримувальна практика, що поєднує роботу із зовнішнім образом, тілесним самосприйняттям, навичками догляду за собою та відновленням позитивного ставлення до себе.

Базу дослідження становив територіальний центр соціального обслуговування Голосіївського району м. Києва. У дослідженні взяли участь 30 жінок літнього віку віком від 60 до 75 років, які були отримувачками соціальних послуг або відвідували заходи, організовані на базі центру. Саме територіальний центр соціального обслуговування було обрано як доцільне середовище для проведення дослідження, оскільки він працює з людьми старшого віку, забезпечує їм соціальну, консультативну та психологічну підтримку, а також об'єднує жінок із різним життєвим досвідом, рівнем соціальної активності та актуальними труднощами адаптації.

Вибірка дослідження мала цілеспрямований характер і не була випадковою. Для досягнення мети дослідження було важливо залучити саме тих учасниць, які належать до категорії жінок літнього віку, мають реальний досвід переживання вікових змін і потенційно можуть бути включені в програму стилістичної консультації як форму соціально-психологічної підтримки. Водночас така вибірка має певні обмеження: вона охоплює лише жінок, пов'язаних із діяльністю одного територіального центру соціального обслуговування, тому отримані результати не можуть автоматично поширюватися на всіх жінок літнього віку. Їх доцільно інтерпретувати в межах конкретної досліджуваної групи.

До складу вибірки увійшли жінки, які зверталися до територіального центру соціального обслуговування з приводу отримання соціальних послуг, відвідували групові заходи або перебували у полі супроводу фахівців. Отже, це були не абстрактні респондентки, а реальні отримувачки соціальної та психологічної допомоги, для яких питання емоційного благополуччя, ставлення до себе, прийняття вікових змін і соціальної адаптації мали безпосередню практичну значущість. Частина учасниць вела відносно активний спосіб життя і була включена в діяльність громади, частина переживала звуження соціальних контактів, втрату звичних ролей, самотність або труднощі прийняття власного віку й зовнішніх змін.

Критеріями включення до вибірки були: жіноча стать; вік 60–75 років; належність до групи отримувачок послуг територіального центру соціального обслуговування; здатність до усвідомленої участі у психодіагностичному обстеженні та консультативній програмі; добровільна згода на участь у дослідженні. Критеріями виключення були: наявність виражених когнітивних порушень, що унеможливлювали розуміння інструкцій; тяжкий психічний або соматичний стан на момент дослідження; відмова від подальшої участі на будь-якому етапі. Усі учасниці були поінформовані про мету дослідження, його зміст, умови конфіденційності, добровільність участі та право припинити

участь без пояснення причин, що відповідає базовим етичним принципам психологічного дослідження.

Соціально-демографічно вибірка була неоднорідною, що дало змогу отримати більш реалістичне уявлення про особливості психологічного благополуччя жінок літнього віку. До неї увійшли жінки з різним сімейним станом – одружені, вдови, розлучені, самотньо проживаючі; з різним рівнем освіти; з різним попереднім професійним досвідом; із різним ступенем соціальної включеності. Така варіативність була принципово важливою, оскільки дозволила врахувати, що психологічне благополуччя в літньому віці формується під впливом не лише індивідуально-психологічних, а й соціально-побутових та рольових чинників.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася поетапно. Підготовчий етап передбачав узгодження бази дослідження з адміністрацією територіального центру соціального обслуговування, визначення критеріїв добору, інформування потенційних учасниць про зміст роботи та отримання добровільної згоди. На другому етапі було проведено первинну психодіагностику для виявлення вихідного рівня самооцінки, самоставлення та смисложиттєвих орієнтацій учасниць. Третій етап включав реалізацію програми стилістичної консультації як формувального впливу. Четвертий етап передбачав повторну діагностику після завершення програми. На завершальному етапі здійснювався кількісно-якісний аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та формулювання практичних рекомендацій.

Для досягнення мети дослідження було використано три психодіагностичні методики, які дозволили комплексно охопити ключові компоненти психологічного благополуччя жінок літнього віку. Шкала самооцінки М. Розенберга застосовувалася для визначення загального рівня самооцінки та базового ставлення до себе. Методика самоставлення С. Пантелеєва дала змогу більш детально дослідити структуру ставлення до себе, зокрема самоповагу, самоприйняття, самоінтерес, внутрішню конфліктність і самозвинувачення. Тест смисложиттєвих орієнтацій

Д. Леонтьєва використовувався для оцінки осмисленості життя, цілеспрямованості, суб'єктивного відчуття контролю над подіями власного життя та емоційної насиченості життєвого шляху. Застосування саме цих методик було зумовлене тим, що вони дозволяють оцінити ті психологічні параметри, на які теоретично може впливати стилістична консультація: самоцінність, самоприйняття, зниження внутрішньої напруги, посилення переживання сенсу власного життя та відчуття особистої гідності.

У дослідженні стилістична консультація розумілася як спеціально організована форма соціально-психологічної підтримки жінок літнього віку, спрямована на покращення їхнього ставлення до себе через роботу із зовнішнім образом. Її зміст не зводився до порад щодо одягу чи зовнішності. Йшлося про створення безпечного простору, у якому жінка може переосмислити власний образ, прийняти вікові зміни, побачити привабливі та ресурсні сторони своєї зовнішності, відновити інтерес до себе та відчувати право на турботу про власне тіло й зовнішній вигляд. У практичному вимірі така консультація включала обговорення індивідуального стилю, вікової доречності та комфорту одягу, кольорових рішень, догляду за собою, особливостей самопрезентації, а також емоційного ставлення до зовнішніх змін.

Важливо наголосити, що для жінок літнього віку стилістична консультація повинна позиціонуватися не як «урок моди» чи спроба штучного «омолодження», а як форма турботи про себе, підтримки жіночої гідності, охайності, впевненості та психологічного ресурсу. Таке позиціонування є особливо важливим, оскільки в старшому віці частина жінок може сприймати тему зовнішності як другорядну, недоречну або навіть таку, що викликає сором. Саме тому під час набору учасниць програма презентувалася через близькі й прийнятні для них формулювання: «зустрічі про турботу про себе», «підтримка впевненості», «комфортний і охайний образ», «ресурсні жіночі зустрічі», «як відчувати себе добре у своєму віці». Такий спосіб подання

дозволяє знизити тривогу, уникнути захисної реакції та викликати інтерес без тиску й оцінювання.

Залучення учасниць до програми здійснювалося через працівників територіального центру соціального обслуговування. Ефективним виявився формат особистого запрошення або короткої попередньої бесіди, під час якої жінкам пояснювали, що програма не передбачає оцінювання їхньої зовнішності, не вимагає фінансових витрат, спеціальної підготовки чи кардинальних змін, а має на меті підтримати самопочуття, самооцінку й комфортне самосприйняття. Такий підхід відповідає специфіці психологічної допомоги людям похилого віку, для яких вирішальне значення мають атмосфера довіри, повага, безоцінність і відчуття особистої безпеки.

Проведення стилістичної консультації вимагає від фахівця не лише знань у сфері стилю, підбору одягу, кольорових поєднань, догляду за зовнішністю та основ імідж-консультування, а й низки важливих психологічних і комунікативних компетентностей. Насамперед фахівець має розуміти вікові особливості жінок літнього віку, бути здатним будувати взаємодію на засадах поваги, тактовності та недирективності, уникати критики зовнішності та вікових змін, не нав'язувати шаблонних естетичних рішень, а виходити з реальних можливостей, життєвого досвіду, фізичного стану, бюджету та звичного стилю життя конкретної жінки. Консультант повинен уміти підтримувати, а не оцінювати; підкреслювати ресурсність, а не дефіцити; працювати не з «виправленням недоліків», а з посиленням відчуття гідності, охайності, відповідності власному внутрішньому образу.

Практичні рекомендації щодо організації стилістичної консультації для жінок літнього віку полягають у такому. По-перше, консультація має відбуватися в доступному, фізично комфортному та психологічно безпечному просторі. По-друге, тривалість і формат роботи мають враховувати вікові особливості учасниць, зокрема підвищену втомлюваність, потребу в повільнішому темпі роботи та можливість робити перерви. У межах дослідження первинна психодіагностика проводилася з усіма 30

респондентками, а програма стилістичної консультації була апробована на 15 учасницях, відібраних за нижчими показниками психологічного благополуччя. Групові заняття тривали 90 хвилин і проводилися у форматі спільної роботи з усіма учасницями програми, тоді як індивідуальні консультації тривали 60 хвилин і проводилися окремо з кожною учасницею. Такий формат дав змогу поєднати групову підтримку, обмін досвідом і взаємодію між учасницями з індивідуальним урахуванням особистих потреб, особливостей зовнішності, стилю життя та психологічного стану кожної жінки.

По-третє, зміст консультації повинен поєднувати інформаційний, практичний і підтримувальний компоненти. По-четверте, усі рекомендації мають бути реалістичними, ненав'язливими та адаптованими до фінансових можливостей, стану здоров'я, побутових умов і стилю життя учасниці. По-п'яте, доцільно включати не лише стилістичні поради, а й елементи рефлексії: обговорення того, у якому образі жінка почувається впевнено, що допомагає їй відчувати себе доглянутою, що підтримує її жіночу ідентичність і позитивне самосприйняття.

Отже, емпіричне дослідження було організоване на базі конкретного соціально-психологічного середовища – територіального центру соціального обслуговування, через який було здійснено цілеспрямований добір 30 жінок літнього віку. Такий підхід дозволив сформувати реалістичну вибірку учасниць, для яких проблематика психологічного благополуччя, самооцінки, самоставлення і прийняття вікових змін має безпосереднє життєве значення. Використаний психодіагностичний інструментарій забезпечив комплексне вивчення відповідних психологічних показників, а стилістична консультація була обґрунтована як форма підтримувального впливу, що може бути інтегрована в практику соціальної роботи з жінками літнього віку.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу стилістичної консультації на психологічне благополуччя жінок літнього віку

У цьому підрозділі представлено аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок літнього віку до впровадження програми стилістичної консультації.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика респонденток

Показник	Кількість	%
60–65 років	11	36,7
66–70 років	12	40,0
71–75 років	7	23,3
Перебувають у шлюбі	14	46,7
Не перебувають у шлюбі/ без партнера	16	53,3
Проживають із родиною	18	60,0
Проживають окремо	12	40,0

Аналіз результатів таблиці 2.1 свідчить, що найбільшу частину вибірки становили жінки віком 66–70 років (40,0 %). Переважна більшість респонденток проживала разом із родиною, однак значна частина жінок проживала самотійно, що може впливати на їхній емоційний стан, самооцінку та рівень психологічного благополуччя. Отримані соціально-демографічні характеристики дозволяють вважати вибірку достатньо репрезентативною для дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок літнього віку.

Індивідуальні сирі результати респонденток за всіма використаними методиками подано в додатку Г. У тексті розділу наведено узагальнені статистичні показники та розподіли за рівнями.

Таблиця 2.2

Описова статистика досліджуваних показників

Показник	M	Me	SD	Min	Max
Самоповага	6,4	6,0	1,5	3	10
Самоприйняття	5,9	6,0	1,4	2	9
Самозвинувачення	7,2	7,0	1,7	3	11
Самооцінка	24,8	25,0	5,1	16	33
Осмисленість життя	87,6	88,0	13,7	62	108

Результати описової статистики засвідчили, що у досліджуваних жінок літнього віку переважають середні показники самоповаги, самоприйняття та самооцінки. Водночас показник самозвинувачення є дещо підвищеним, що може свідчити про наявність внутрішньої невпевненості та схильності до негативної самооцінки. Показники осмисленості життя перебувають у межах середніх значень, що свідчить про відносно сформовані життєві орієнтири та збереження відчуття життєвої цінності. Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між компонентами психологічного благополуччя та особливостями самоствавлення респонденток.

Таблиця 2.3

Розподіл респонденток за рівнем самоствавлення

Рівень	Кількість	%
Низький	8	26,7
Середній	16	53,3
Високий	6	20,0

Аналіз результатів показав, що більше половини респонденток мають середній рівень самоствавлення. Майже третина жінок продемонструвала низький рівень самоствавлення, що свідчить про недостатній рівень самоприйняття, невпевненість у собі та підвищену внутрішню конфліктність. Високий рівень самоствавлення було виявлено лише у 20,0 % опитаних. Отримані результати підтверджують актуальність використання стилістичної

консультації як засобу підтримки позитивного образу себе та психологічного благополуччя жінок літнього віку.

Таблиця 2.4

Розподіл респонденток за рівнем самооцінки

Рівень	Кількість	%
Низький	9	30,0
Середній	15	50,0
Високий	6	20,0

Результати дослідження самооцінки засвідчили, що половина респонденток має середній рівень самооцінки. Низький рівень самооцінки виявлено у 30,0 % жінок, що може проявлятися у невпевненості у власних можливостях, незадоволеності собою та труднощах самоприйняття. Високий рівень самооцінки спостерігається лише у п'ятій частині досліджуваних. Отримані дані підтверджують часткову гіпотезу про взаємозв'язок самооцінки та позитивного самоставлення жінок літнього віку.

Таблиця 2.5

Розподіл респонденток за рівнем смисложиттєвих орієнтацій

Рівень	Кількість	%
Низький	7	23,3
Середній	17	56,7
Високий	6	20,0

Результати таблиці свідчать про те, що у більшості респонденток переважає середній рівень смисложиттєвих орієнтацій. Це вказує на наявність життєвих цілей та загального усвідомлення цінності власного життя, однак частина жінок демонструє недостатню впевненість у майбутньому та знижену осмисленість життєвого досвіду. Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій виявлено майже у чверті респонденток. Отримані результати підтверджують гіпотезу про зв'язок між осмисленістю життя та психологічним благополуччям жінок літнього віку.

Таблиця 2.6

**Розподіл респонденток за рівнями вираженості показників
самоствлення за методикою В. Століна – С. Р. Пантелєєва**

Шкала	Низький рівень, осіб	Низький рівень, %	Середній рівень, осіб	Середній рівень, %	Високий рівень, осіб	Високий рівень, %
Інтеграл не самоста влення	8	26,7	16	53,3	6	20,0
Самопо вага	2	6,7	20	66,7	8	26,7
Аутоси мпатія	0	0	20	66,7	10	33,3
Самоінт ерес	3	10,0	25	83,3	2	6,7
Самопр ийняття	2	6,7	25	83,3	3	10,0
Самозви нувачен ня	2	6,7	17	56,7	11	36,7
Самороз уміння	6	20,0	23	76,7	1	3,3

Аналіз результатів таблиці 2.6 свідчить, що за інтегральним показником самоставлення більшість респонденток має середній рівень – 16 осіб, що становить 53,3 %. Низький рівень інтегрального самоставлення виявлено у 8 жінок (26,7 %), а високий – у 6 респонденток (20,0 %). Це свідчить про те, що у більшості досліджуваних ставлення до себе є помірно позитивним, однак у значної частини жінок літнього віку простежуються труднощі самоприйняття та недостатня впевненість у собі.

За шкалою самоповаги переважає середній рівень – 20 осіб (66,7 %), тоді як високий рівень мають 8 респонденток (26,7 %), а низький – 2 особи (6,7 %). Подібна тенденція спостерігається і за шкалою аутосимпатії: середній рівень виявлено у 20 жінок (66,7 %), високий – у 10 жінок (33,3 %), низького рівня не

зафіксовано. Це дає підстави стверджувати, що більшість респонденток загалом зберігають позитивне емоційне ставлення до себе, однак воно не завжди є достатньо стійким і вираженим.

За шкалами самоінтересу та самоприйняття також переважають середні показники. Середній рівень самоінтересу мають 25 респонденток (83,3 %), низький – 3 особи (10,0 %), високий – лише 2 особи (6,7 %). За шкалою самоприйняття середній рівень виявлено у 25 жінок (83,3 %), низький – у 2 жінок (6,7 %), високий – у 3 респонденток (10,0 %). Це свідчить про те, що більшість учасниць дослідження не демонструють різко негативного ставлення до себе, проте їм може бракувати глибшого інтересу до власних потреб, переживань і прийняття себе в умовах вікових змін.

Особливо показовими є результати за шкалою самозвинувачення. Високий рівень самозвинувачення виявлено в 11 респонденток (36,7 %), середній – у 17 осіб (56,7 %), низький – лише у 2 осіб (6,7 %). Оскільки високі показники за цією шкалою свідчать про схильність до самокритики, внутрішньої напруги та негативного самосприйняття, отримані дані підтверджують актуальність застосування підтримувальних форм роботи, спрямованих на підвищення самоприйняття та психологічного благополуччя жінок літнього віку.

За шкалою саморозуміння переважає середній рівень – 23 респондентки (76,7 %), низький рівень мають 6 жінок (20,0 %), високий – лише 1 особа (3,3 %). Це може свідчити про недостатню усвідомленість власних емоційних потреб, внутрішніх переживань і ресурсів. Отже, результати за методикою самоставлення підтверджують необхідність розроблення програми стилістичної консультації як форми соціально-психологічної підтримки, спрямованої на підвищення самоповаги, самоприйняття, самоінтересу та зниження рівня самозвинувачення у жінок літнього віку.

Середні показники за шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій

Д. О. Леонтєва

Шкала	Середній показник
Цілі в житті	27,8
Процес життя	26,9
Результативність життя	24,7
Локус контролю – Я	18,5
Локус контролю – Життя	27,1
Загальний показник	87,6

Результати тесту смисложиттєвих орієнтацій свідчать про те, що більшість респонденток загалом позитивно оцінюють власне життя та зберігають життєві цілі й інтерес до майбутнього. Найнижчі показники спостерігаються за шкалою «Локус контролю – Я», що може вказувати на недостатню впевненість у можливості самостійно впливати на події власного життя. Водночас достатньо високий загальний показник осмисленості життя свідчить про збереження життєвих орієнтирів та внутрішньої мотивації. Це підтверджує гіпотезу про зв'язок між осмисленістю життя та позитивним самостваленням респонденток.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між показниками дослідження (r-Спірмена)

Показники	Самооцінка	Самоповага	Осмисленість життя
Самооцінка	1	0,68**	0,57*
Самоповага	0,68**	1	0,49*
Осмисленість життя	0,57*	0,49*	1

Примітка:

$$p \leq 0,05$$

$$** p \leq 0,01$$

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між самооцінкою, самоповагою та осмисленістю життя респонденток. Найтісніший зв'язок виявлено між самооцінкою та самоповагою ($r = 0,68$), що свідчить про те, що зростання позитивного ставлення до себе супроводжується підвищенням рівня

самооцінки. Також встановлено позитивний зв'язок між самооцінкою та осмисленістю життя, що підтверджує висунуту гіпотезу про взаємозв'язок психологічного благополуччя, самоставлення та смисложиттєвих орієнтацій жінок літнього віку.

Таблиця 2.9

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками дослідження (r-Спірмена)

Показники	Самооцінка	Самоповага	Самоприйняття	Самозвинувачення	Осмисленість життя
Самооцінка	1	0,68**	0,61**	-0,57**	0,54*
Самоповага	0,68**	1	0,59**	-0,49*	0,47*
Самоприйняття	0,61**	0,59**	1	-0,52*	0,50*
Самозвинувачення	-0,57**	-0,49*	-0,52*	1	-0,41*
Осмисленість життя	0,54*	0,47*	0,50*	-0,41*	1

Примітка:

$$p \leq 0,05$$

$$** p \leq 0,01$$

Аналіз результатів кореляційного дослідження засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між основними показниками психологічного благополуччя жінок літнього віку. Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між самооцінкою та самоповагою ($r = 0,68$), що свідчить про те, що підвищення рівня позитивного ставлення до себе супроводжується зростанням загальної самооцінки особистості. Також встановлено позитивні кореляційні зв'язки між самооцінкою, самоприйняттям та осмисленістю життя, що підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок між емоційно-ціннісним ставленням до себе та психологічним благополуччям респонденток.

Водночас між самозвинуваченням та іншими показниками виявлено негативні кореляційні зв'язки. Це свідчить про те, що підвищення рівня

внутрішньої конфліктності та схильності до самокритики супроводжується зниженням самооцінки, самоприйняття та осмисленості життя. Отримані результати загалом підтверджують висунуті гіпотези дослідження щодо взаємозв'язку між самоствердженням, самооцінкою та смисложиттєвими орієнтаціями жінок літнього віку.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ ЗАСОБИ ВИКОРИСТАННЯ СТИЛІСТИЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ ЯК РЕСУРСУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЛІТНЬОГО ВІКУ

3.1. Програма стилістичної консультації як засобу підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку

За результатами емпіричного дослідження, проведеного серед 30 жінок літнього віку, було виявлено знижені показники за такими параметрами: рівень самооцінки (Шкала самооцінки Розенберга), глобальне самоставлення та аутосимпатія (Методика дослідження самоставлення С. Р. Пантелєєва), а також осмисленість поточного життя і цільова спрямованість (Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва). Ці дані підтвердили необхідність розроблення спеціалізованої програми соціальної підтримки для даної цільової групи.

Програму стилістичної консультації було апробовано на групі жінок літнього віку, відібраних за результатами первинної психодіагностики (15 осіб). У процесі апробації оцінювалися доступність змісту програми, відповідність віковим та психологічним особливостям респонденток, а також ефективність запропонованих форм роботи щодо покращення емоційного стану, самоставлення та самооцінки учасниць. Оцінювання ефективності програми здійснювалося шляхом аналізу динаміки показників психологічного благополуччя до та після реалізації стилістичної консультації, а також через оцінку практичної доцільності використання програми у роботі з жінками літнього віку.

У межах бакалаврського дослідження було проведено короткотривалу апробацію елементів програми стилістичної консультації для жінок літнього віку. Реально апробований формат включав 4 зустрічі: три групові заняття тривалістю по 90 хвилин та одну індивідуальну консультативну зустріч із

кожною учасницею тривалістю до 60 хвилин. Такий формат було обрано з урахуванням вікових особливостей жінок літнього віку, їхньої втомлюваності, доступності приміщення територіального центру та реальних організаційних можливостей дослідження.

Водночас на основі проведеної апробації було розроблено розширену програму практичних рекомендацій для соціальних працівників, яку можна використовувати в подальшій роботі з жінками літнього віку. Розширений варіант програми може передбачати більшу кількість занять, однак у межах цього дослідження він розглядається саме як рекомендована модель для подальшого впровадження, а не як повністю реалізований цикл занять.

Соціальна робота з людьми похилого віку передбачає не лише надання матеріальної або медичної підтримки, а й цілеспрямовану роботу з психологічним благополуччям, самоцінністю та відновленням смислу повсякденного існування. Дослідження засвідчують, що серед ключових факторів психологічного благополуччя жінок у пізньому дорослому віці чільне місце займають відчуття привабливості, впевненість у собі, наявність соціальних контактів та відчуття власної значущості.

Стилістична консультація у контексті соціальної роботи – це не просто консультування щодо вибору одягу чи макіяжу. Це системна соціальна послуга, спрямована на формування позитивного образу «Я», активізацію особистісних ресурсів, підвищення самооцінки та відновлення осмисленості життя через роботу зі зовнішнім виглядом, тілесністю та самовираженням. Дослідження підтверджують, що задоволеність власною зовнішністю корелює з покращенням психічного здоров'я, розширенням соціальних контактів і підвищенням якості життя людей похилого віку.

Таблиця 3.1

Паспорт програми

Параметр	Зміст
Формат програми в межах дослідження	Короткотривала апробація елементів стилістичної консультації

Кількість реально проведених зустрічей	4 зустрічі: 3 групові заняття та 1 індивідуальна консультація для кожної учасниці
Цільова аудиторія	Жінки літнього віку (від 60 до 75 років)
Кількість учасниць	15 осіб
Тривалість одного заняття	90 хвилин – групове заняття; 60 хвилин – індивідуальна консультація з кожною учасницею окремо
Форма проведення	Очна
Місце проведення	Територіальний центр соціального обслуговування Голосіївського район м.Києва

Рекомендована розширена модель програми складається з 4 тематичних блоків, кожен із яких включає декілька занять і вирішує конкретні завдання в межах загальної мети. Ця модель може бути реалізована соціальними працівниками послідовно протягом 8 тижнів. У межах бакалаврського дослідження повний цикл не реалізовувався, а було апробовано окремі елементи програми.

Мета програми – підвищення рівня психологічного благополуччя жінок літнього віку через систему стилістичних консультацій, спрямованих на формування позитивного образу «Я», зростання самооцінки, відновлення смисложиттєвих орієнтацій та розширення соціальних зв'язків.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень самооцінки учасниць (за показниками Шкали Розенберга) шляхом позитивного підкріплення, рефлексії власних досягнень і ресурсів.
2. Сформувати позитивне самоставлення – передусім аутосимпатію та саморозуміння (за показниками методики Пантелєєва) – через практичну роботу з образом і тілесністю.
3. Актуалізувати смисложиттєві орієнтації учасниць: допомогти виявити нові цілі, підвищити задоволеність поточним життям і відчуття

здатності впливати на власне існування (за показниками СЖО Леонтьєва).

4. Сприяти відновленню та розширенню соціальних зв'язків через групову взаємодію, взаємопідтримку та спільну діяльність.
5. Підвищити обізнаність учасниць щодо зв'язку між зовнішнім виглядом, самовираженням і психологічним добробутом.
6. Сформувати сталі навички самодогляду та самопіклування як складових якісного повсякденного життя.

Результати апробації програми засвідчили позитивну динаміку основних показників психологічного благополуччя учасниць. Після завершення програми у жінок підвищилися показники самооцінки, самоповаги, самоприйняття, аутосимпатії, самоінтересу та саморозуміння. Водночас знизився рівень самозвинувачення, що свідчить про зменшення внутрішньої напруги, самокритичності та негативного самосприйняття. Також було зафіксовано зростання показників смисложиттєвих орієнтацій, зокрема цілей у житті, задоволеності процесом життя, результативності життя та відчуття контролю над власним життям. Отже, фактичними результатами реалізації програми стали підвищення самооцінки, покращення самоставлення, зниження самозвинувачення, посилення осмисленості життя та загальне покращення психологічного благополуччя жінок літнього віку.

Наведений нижче розширений цикл занять не був повністю реалізований у межах бакалаврського дослідження, а подається як практична модель для подальшого використання соціальними працівниками.

Рекомендована розширена модель програми для подальшого використання соціальними працівниками

БЛОК I. «Знайомство з собою»

Тиждні 1–2, 3 групових заняття + 1 індивідуальна консультація

Мета блоку: Створити безпечний простір для взаємодії, встановити контакт між учасницями та соціальним працівником, сформувати базову

мотивацію до участі в програмі, здійснити первинну рефлексію власних уявлень про себе та власний образ.

Тематичний акцент: Самоусвідомлення, прийняття себе, відкриття ресурсів.

Заняття 1. «Хто я зараз?»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Групова зустріч

Мета: Познайти учасниць, встановити правила групи, активізувати рефлексію щодо власної ідентичності та образу.

Хід заняття:

Етап	Зміст	Час
Організаційний момент	Привітання, знайомство (кожна учасниця представляє себе та одну річ, яка, на її думку, «відображає» її особистість)	15 хв
Встановлення правил	Спільне формулювання правил безпечної групи: конфіденційність, взаємоповага, право говорити і право мовчати	10 хв
Міні-лекція	«Що таке образ «Я» і чому він змінюється з роком?» – коротке пояснення зв'язку між зовнішнім виглядом, самоставленням і психологічним благополуччям	15 хв
Вправа «Я – це...»	Учасниці записують 10 відповідей на питання «Хто я?» і ділять їх на «я зовнішня» та «я внутрішня»; обговорення в парах	20 хв
Групове обговорення	Що зі списку приносить задоволення? Що хотілося б змінити? Де відчуваєте внутрішній конфлікт між «я реальна» і «я бажана»?	20 хв
Завершення	Рефлексія: «Одне слово про сьогоднішню зустріч».	10 хв

Матеріали: аркуші А4, ручки, фліпчарт, маркери.

Заняття 2. «Мої ресурси та мої сильні сторони»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Групова зустріч

Мета: Допомогти учасницям ідентифікувати власні особистісні, фізичні та соціальні ресурси; відновити зв'язок із позитивним образом себе.

Хід заняття:

№	Етап	Зміст	Час
1	Початок	Обговорення домашнього завдання.	15 хв
2	Вправа «Скарбниця мого досвіду»	Учасниці на аркушах малюють «скриньку зі скарбами» і заповнюють її: чого я навчилася за своє життя? які мої таланти? чим я пишаюся?	20 хв
3	Групова вправа «Комплімен тне коло»	Кожна учасниця отримує від сусідки по одному щирому комплімент щодо зовнішнього вигляду або особистості; обговорення: як сприймати компліменти?	15 хв
4	Міні-лекція	«Самооцінка та її зв'язок із якістю життя у літньому віці»: чому жінки похилого віку часто недооцінюють себе і як це змінити?	15 хв
5	Арт-вправа «Мій портрет»	Учасниці малюють або колажують власний образ «якою я хочу себе бачити»; немає «правильного» і «неправильного»	15 хв
6	Завершення	Рефлексія. Домашнє завдання: записати 5 речей, які ви любите у своїй зовнішності	10 хв

Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці, журнали для колажу, ножиці, клей.

Заняття 3. «Моє тіло – мій союзник»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Групова зустріч

Мета: Сформувати позитивне ставлення до власного тіла та вікових змін;
зменшити тривогу щодо зовнішнього вигляду.

Хід заняття:

Етап	Зміст	Час
Початок	Обговорення домашнього завдання: учасниці зачитують свої 5 речей, які люблять у зовнішності	15 хв
Дискусія	«Краса у 60+: суперечка між суспільним стереотипом і внутрішньою свободою»: як вікові стереотипи впливають на самооцінку жінок?	20 хв
Вправа «Лист своєму тілу»	Кожна учасниця пише короткий лист своєму тілу – з подякою за те, що воно «вміє»; зачитування охочих	20 хв
Практична частина	Соціальний працівник знайомить учасниць з поняттям «догляддова рутина» (базовий догляд за шкірою, волоссям) як формою самопіклування	20 хв
Завершення	Рефлексія. Домашнє завдання: виконати одну приємну дію для свого тіла (ванна, масаж, крем) і записати, як це вплинуло на настрій	15 хв

Матеріали: аркуші, ручки, фліпчарт, зразки косметики (за потреби).

Індивідуальна консультація № 1 (наприкінці 1-го або 2-го тижня)

Тривалість: 60хвилин

Мета: Встановити індивідуальний контакт з учасницею, виявити особисті очікування від програми, прояснити труднощі у самоставленні та образі, сформулювати індивідуальний «план роботи над образом».

Зміст:

- Бесіда щодо особистої історії, стилю, вподобань у одязі та кольорах.
- Виявлення психологічних бар'єрів (страх осуду, почуття «це не для мого віку» тощо).

- Складання індивідуального «профілю образу»: улюблені кольори, стилі, типаж фігури, особисті обмеження та ресурси.
- Постановка особистих цілей у рамках програми

БЛОК II. «Мова кольору і форми»

Тиждні 3–4, 3 групових заняття

Мета блоку: Ознайомити учасниць з базовими принципами стилістики та колористики як мовою самовираження; допомогти кожній виявити «свої» кольори та стилі, що підсилюють відчуття впевненості та привабливості.

Тематичний акцент: Кольоротипи, стильові образи, зв'язок кольору з настроєм.

Заняття 4. «Сила кольору: що говорить ваш гардероб?»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Групова зустріч з практичним компонентом

Мета: Ознайомити учасниць із поняттям кольоротипу; встановити зв'язок між кольором у одязі та психологічним самопочуттям.

Хід заняття:

Етап	Зміст	Час
Початок	Перевірка домашнього завдання (ефект від дії самопіклування), рефлексія	10 хв
Міні-лекція	«Кольоротипи: весна, літо, осінь, зима» – основні характеристики кожного типу, яке кольорове оточення пасує людям кожного типу	20 хв
Практична вправа	Учасниці з кольоровими тканинними зразками визначають «свій» кольоротип: підкладають до обличчя і спостерігають за змінами відтінку шкіри	25 хв
Групове обговорення	Яких кольорів ви уникаєте і чому? Чи збігаються ваші улюблені кольори з «вашим» типом? Що хотілося б спробувати?	20 хв

Завершення	Рефлексія. Домашнє завдання: знайти в гардеробі одну річ «свого» кольору і примірювати наступного дня, відзначивши настрій	15 хв
------------	--	-------

Матеріали: кольорові тканинні або паперові зразки, дзеркала, кольорових палітр, фліпчарт.

Заняття 5. «Стильові архетипи: хто ви у світі моди?»

Тривалість: 90

хвилин

Форма: Групова

зустріч

Мета: Познакомити учасниць з основними стильовими напрямками (класика, романтика, спорт, богема тощо); допомогти виявити власний стильовий архетип як вираження особистості.

Хід заняття:

Етап	Зміст	Час
Початок	Обговорення домашнього завдання	10 хв
Вікторина-гра «Який ваш стиль?»	Учасниці відповідають на питання і «визначають» свій стильовий тип; обговорення результатів.	20 хв
Міні-лекція	Основні стильові образи та їхня психологія: що говорить класика, романтика, спортивний стиль про особистість?	20 хв
Колаж «Мій ідеальний образ»	Учасниці з журналів вирізають образи, які їх приваблюють, і складають «дошку настрою» (moodboard)	25 хв
Завершення	Рефлексія. Домашнє завдання: написати 3 речення: «Я хочу виглядати так, щоб...»	15 хв

Матеріали: модні журнали, ножиці, клей, аркуші А3, маркери.

Заняття 6. «Форма і силует: що підкреслює красу»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Групова зустріч

Мета: Дати учасницям практичні знання щодо силуетів і крою, які враховують вікові особливості фігури; позитивно переосмислити стереотипи «це не для мого віку».

Хід заняття:

№	Етап	Зміст	Час
1	Початок	Обговорення домашнього завдання	10 хв
2	Дискусія	«Мода та вік: правила, які варто зламати»: учасниці ділять аркуш на «заборони», які їм нав'язали, та «дозволи», які вони дають собі самі	20 хв
3	Міні-лекція	Основні типи силуетів одягу; принципи вибору крою з урахуванням типу фігури; роль аксесуарів у формуванні образу	20 хв
4	Практична вправа	Учасниці підбирають у парах рекомендовані стилістичні рішення одне для одної, обґрунтовуючи свій вибір	25 хв
5	Завершення	Рефлексія. Домашнє завдання: переглянути гардероб і знайти 2–3 речі, які хочете «оновити», або скласти список покупок	15 хв

Матеріали: ілюстрації з типами силуетів, зразки аксесуарів, дзеркала.

БЛОК III. «Моє нове «Я»»

Тиждень 5–6, 3 групових заняття + 1 індивідуальна консультація

Мета блоку: Здійснити практичну трансформацію образу кожної учасниці з урахуванням її кольоротипу, стильових уподобань та особистісних ресурсів; закріпити позитивні зміни у самооцінці та самоставленні.

Тематичний акцент: Практика образу, позитивне підкріплення, цілі та плани.

Заняття 7. «День краси: образ починається з деталей»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Практичне групове заняття

Мета: Через практику макіяжу, зачіски та аксесуарів допомогти учасницям відчувати задоволення від власного образу; підвищити самооцінку через «ефект перетворення».

Хід заняття:

№	Етап	Зміст	Час
1	Початок	Рефлексія тижня	10 хв
2	Майстер-клас	Демонстрація базових прийомів денного макіяжу, доглянутих зачісок та підбору аксесуарів, адаптованих до різних типів зовнішності	25 хв
3	Практика	Кожна учасниця пробує один з прийомів за підтримки інших учасниць; атмосфера взаємопідтримки і взаємодопомоги	35 хв
4	Завершення	Обговорення: як ви почуваетесь зараз? Що змінилося всередині?	10 хв

Матеріали: косметика (базова), дзеркала, серветки.

Заняття 8. «Вихід у люди: образ і впевненість»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Групова зустріч

Мета: Допомогти учасницям пов'язати роботу над образом із ширшим контекстом соціальної активності; розширити коло соціальних контактів.

Хід заняття:

№	Етап	Зміст	Час
1	Початок	Обговорення результатів «Дня краси»	10 хв

2	Вправа «Мій вихід»	Учасниці уявляють і описують ситуацію, в якій хочуть почувати себе впевнено у своєму образі (свято, прогулянка, зустріч з подругами, похід у театр тощо)	20 хв
3	Обговорення	Що заважало ходити на зустрічі, у театр, кафе? Що може змінити новий образ?	20 хв
4	Вправа «Запрошення»	Кожна учасниця пише «запрошення» сусідці на спільну прогулянку або подію після закінчення програми	20 хв
5	Завершення	Планування «виходу у люди» як домашнє завдання	20 хв

Матеріали: аркуші, ручки, конверти.

Заняття 9. «Мій гардероб – моя мова»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Практична групова зустріч

Мета: Допомогти учасницям систематизувати знання з попередніх занять і застосувати їх для планування власного гардеробу.

Хід заняття:

№	Етап	Зміст	Час
1	Початок	Обговорення «виходу у люди»: хто побував десь новому?	15 хв
2	Теоретична частина	«Капсульний гардероб»: як з мінімуму речей створювати різноманітні образи	20 хв
3	Практична вправа	Учасниці складають «міні-капсулу» зі своїх улюблених речей (за ілюстраціями або текстовим описом) і презентують групі	30 хв

4	Групове обговорення	Чого не вистачає в гардеробі? Що хочеться додати? Як скласти реалістичний список покупок?	15 хв
5	Завершення	Рефлексія. Домашнє завдання: зробити «аудит гардеробу»	10 хв

Матеріали: аркуші, ручки, ілюстрації прикладів капсульних гардеробів.

Індивідуальна консультація № 2 (впродовж 5–6-го тижня)

Тривалість: 60 хвилин

Мета: Підбити проміжні підсумки, оцінити зміни у самооцінці та самоставленні, скоригувати індивідуальну роботу.

Зміст:

- Обговорення прогресу: що змінилося у сприйнятті себе, у поведінці?
- Корекція «профілю образу»: що вдалося реалізувати, що ще хочеться змінити?
- Виявлення та підтримка індивідуальних цілей за підшкалою «Цілі в житті» (СЖО): що учасниця планує після програми?
- Формулювання «особистого стильового послання» – коротке формулювання того, яким образом вона хоче себе презентувати світу.

БЛОК IV. «Нові горизонти: образ і сенс життя»

Тиждні 7–8, 3 групових заняття

Мета блоку: Інтегрувати зміни в образі з більш широкими смисложиттєвими орієнтаціями; сформулювати плани на майбутнє; закріпити набуті навички та підготувати учасниць до завершення програми.

Тематичний акцент: Сенс і цілі, майбутнє, соціальна активність, завершення.

Заняття 10. «Образ і мрія: стиль як прояв моїх цілей»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Групова зустріч

Мета: Допомогти учасницям пов'язати роботу над зовнішнім виглядом із

ширшими життєвими цілями та мріями; активізувати підшкалу «Цілі в житті» СЖО.

Хід заняття:

№	Етап	Зміст	Час
1	Початок	Рефлексія тижня, обговорення домашнього завдання	10 хв
2	Вправа «Якщо б я могла...»	Кожна учасниця завершує речення: «Якщо б я могла, я б...» – без обмежень реальності; записує 5–7 варіантів	15 хв
3	Обговорення	Які з цих мрій реальні? Що потрібно для їх реалізації? Яким має бути ваш образ у реалізації цих мрій?	25 хв
4	Вправа «Я через рік»	Учасниці малюють або описують себе через рік: де я? з ким? що роблю? як виглядаю?	25 хв
5	Завершення	Рефлексія. Домашнє завдання: написати одну конкретну ціль на наступні 3 місяці	15 хв

Матеріали: аркуші, кольорові олівці.

Заняття 11. «Мої цінності – моя сила»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: Групова зустріч

Мета: Допомогти учасницям усвідомити власні цінності та зв'язати їх із образом, способом життя та соціальними ролями.

Хід заняття:

№	Етап	Зміст	Час
1	Початок	Обговорення домашнього завдання (цілі на 3 місяці)	15 хв
2	Вправа «Мої цінності»	Учасниці з переліку вибирають 5 найважливіших для них цінностей	25 хв

		(родина, свобода, краса, здоров'я, дружба тощо) і пояснюють свій вибір	
3	Обговорення	Як мій зовнішній вигляд відображає мої цінності? Де є розрив? Що хочу змінити?	20 хв
4	Вправа «Листи майбутньому»	Кожна учасниця пише лист собі «через 6 місяців» – з нагадуванням про свої цілі, зміни та нові відкриття	20 хв
5	Завершення	Рефлексія. Домашнє завдання: ще раз переглянути свою «дошку настрою» і доповнити її	10 хв

Матеріали: картки з цінностями (або роздруківка переліку), аркуші, конверти.

Заняття 12. «Урочисте завершення: свято нового образу»

Тривалість: 90 хвилин

Форма: групове підсумкове заняття

Мета: Підбити підсумки програми, відсвяткувати досягнення учасниць, закріпити позитивні зміни у самооцінці та самоставленні, сформулювати план підтримки результатів.

Хід заняття:

Етап	Зміст	Час
Урочистий початок	Кожна учасниця приходить у своєму «новому образі»	10 хв
«Парад досягнень»	По колу кожна учасниця ділиться: що змінилося за час консультування? що відкрила в собі? що хоче зберегти?	25 хв
Вручення «Сертифікатів краси та сили»	Соціальний працівник вручає кожній учасниці символічний сертифікат із підкреслено індивідуалізованим написом	10 хв

«Листи підтримки»	Учасниці пишуть одна одній анонімні листи підтримки, які роздають у конвертах наприкінці зустрічі	15 хв
Повторне тестування	Проведення повторного діагностичного зрізу (Шкала Розенберга, МДС Пантелеєва, СЖО Леонтьєва) для оцінки ефективності програми	20 хв
Завершення	Загальна рефлексія, чай, неформальне спілкування; обговорення планів подальшого самостійного розвитку	10 хв

Матеріали: сертифікати, конверти, бланки методик, чай/кава, святкова атмосфера.

Таблиця 3.2

Зведена таблиця рекомендованої розширеної моделі програми

Блок	Заняття	Тиждень	Тривалість	Ключова мета
I «Знайомство з собою»	Заняття 1. «Хто я зараз?»	1	90 хв	Знайомство, рефлексія ідентичності
I	Заняття 2. «Мої ресурси»	1–2	90 хв	Актуалізація ресурсів, самоповага
I	Заняття 3. «Моє тіло – союзник»	2	90 хв	Позитивне ставлення до тіла
I	Індивідуальна консультація 1	1–2	60 хв	Особистий контакт, профіль образу
II «Мова кольору і форми»	Заняття 4. «Сила кольору»	3	90 хв	Кольоротип, настрій
II	Заняття 5. «Стильові архетипи»	3–4	90 хв	Стиль як особистість
II	Заняття 6. «Форма і силует»	4	90 хв	Практика вибору одягу
III «Моє нове «Я»»	Заняття 7. «День краси»	5	90 хв	Практика образу, ефект трансформації

III	Заняття 8. «Вихід у люди»	5–6	90 хв	Соціальна активність
III	Заняття 9. «Мій гардероб – моя мова»	6	90 хв	Капсульний гардероб
III	Індивідуальна консультація 2	5–6	60 хв	Проміжні підсумки, корекція
IV «Нові горизонти»	Заняття 10. «Образ і мрія»	7	90 хв	Цілі в житті, СЖО
IV	Заняття 11. «Мої цінності – моя сила»	7–8	90 хв	Цінності, смисл
IV	Заняття 12. «Урочисте завершення»	8	90 хв	Підсумки, повторне тестування

У програмі поєднуються кілька груп методів, що забезпечують всебічний вплив на психологічне благополуччя учасниць.

Інформаційно-просвітницькі методи:

- Міні-лекції (10–20 хвилин) з елементами діалогу, що формують розуміння зв'язку між зовнішнім виглядом, самооцінкою і благополуччям.
- Демонстрації та майстер-класи з практичних аспектів стилістики.

Рефлексивні методи:

- Письмові вправи (листи тілу, листи майбутньому, завершення речень), що активізують саморефлексію і виявляють приховані ресурси.
- Групові обговорення, що формують навички усвідомленого самоспостереження.

Арт-терапевтичні елементи:

- Колажування, малювання, «дошки настрою» – через символічне вираження учасниці виявляють неусвідомлені потреби та бажання.

Практичні методи:

- Примірювання кольорів, підбір силуетів, «день краси» – безпосередній досвід «трансформації», який дає миттєвий позитивний вплив на самооцінку.

Методи групової роботи:

- «Компліментні кола», взаємні поради, «листи підтримки» – формують відчуття спільноти, підвищують очікуване позитивне ставлення від інших (за Пантелєєвим).

Методи планування та цілепокладання:

- Вправи «Я через рік», «Якщо б я могла...», «Моя ціль на 3 місяці» – активізують підшкалу «Цілі в житті» СЖО Леонтєва.

Оцінювання ефективності програми здійснюється за допомогою тих самих методик, що були застосовані на етапі діагностики до початку програми.

Для статистичної обробки результатів до та після програми застосовується критерій Вілкоксона (для залежних вибірок) або t-критерій Ст'юдента для пов'язаних вибірок – залежно від розподілу даних.

Реалізація програми здійснюється на засадах дотримання етичних принципів соціальної роботи.

- Добровільність участі у програмі виключно на добровільних засадах; кожна учасниця може відмовитися від участі в будь-якому занятті без пояснення причин.
- Конфіденційність інформації, що озвучується на групових заняттях, залишається в межах групи; результати індивідуальних консультацій не розголошуються без згоди учасниці.
- Повага до гідності. Жодна практична вправа або рекомендація не передбачає осуду, порівняння або знецінення зовнішності учасниць.
- Соціальний працівник не нав'язує власних естетичних уподобань; основна настанова – «немає правильного стилю, є той, що відповідає вам».
- Доступність програма розроблена таким чином, щоб бути доступною для жінок з різним матеріальним становищем, без вимог щодо придбання дорогих речей.
- Безпека виключається будь-який тиск, примус або маніпулятивні прийоми; темп роботи визначається самими учасницями.

Розроблена програма стилістичної консультації «Відкрий себе заново» є цілісною соціальною послугою, спрямованою на підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку через системну роботу із зовнішнім виглядом, образом «Я», самооцінкою та смисложиттєвими орієнтаціями. Програма побудована відповідно до ресурсного підходу в соціальній роботі і спирається на теоретичні моделі психологічного благополуччя, Я-концепції та логотерапії.

Чотириблочна структура програми забезпечує поступове просування від самоусвідомлення – через практичну роботу з образом – до формування нових цілей і сенсів, що безпосередньо відповідає показникам використаних методик: самооцінки за Розенбергом, самоставлення за Пантелеєвим та смисложиттєвих орієнтацій за Леонтьєвим. Ефективність програми оцінюється за допомогою повторного діагностичного зрізу після її завершення, що дозволить встановити достовірність змін у досліджуваних показниках.

3.2. Результати апробації програми стилістичної консультації для жінок літнього віку

На основі результатів первинної психодіагностики для участі у програмі стилістичної консультації було відібрано 15 жінок літнього віку з найнижчими показниками психологічного благополуччя. Основними критеріями відбору стали знижений рівень самооцінки, низькі показники інтегрального самоставлення, підвищений рівень самозвинувачення та недостатня осмисленість життя.

Таблиця 3.3

Респондентки, відібрані для участі у програмі стилістичної консультації

№ респондента	Самооцінка	Інтегральне	Самозвинувачення	Осмисленість життя	Загальний рівень психологіч
----------------------	-------------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------------------

		самоставлення			ного благополуччя
1	18	54	9	72	низький
6	19	56	8	74	низький
10	17	52	10	68	низький
14	20	57	8	76	низький
17	16	50	10	65	низький
22	19	55	9	72	низький
27	18	53	9	69	низький
30	20	56	8	73	низький
2	21	61	7	83	середній (знижений)
11	22	60	7	84	середній (знижений)
20	23	62	7	87	середній (знижений)
25	21	60	7	81	середній (знижений)
7	23	62	7	86	середній (знижений)
15	24	63	7	92	середній (знижений)
24	24	64	7	91	середній (знижений)

Отримані результати свідчать про те, що у частини респонденток спостерігається виражена невпевненість у собі, схильність до негативного самосприйняття та труднощі позитивного прийняття власної особистості. Саме ці учасниці потребували додаткової соціально-психологічної підтримки та були включені до програми стилістичної консультації з метою покращення їхнього емоційного стану, самоприйняття та психологічного благополуччя.

Таблиця 3.4

**Порівняльна характеристика показників самооцінки до та після
програми стилістичної консультації**

№	До програми	Після програми	Динаміка
----------	--------------------	-----------------------	-----------------

1	18	24	+6
6	19	25	+6
10	17	23	+6
14	20	25	+5
17	16	22	+6
22	19	24	+5
27	18	23	+5
30	20	25	+5
2	21	26	+5
11	22	27	+5
20	23	27	+4
25	21	26	+5
7	23	28	+5
15	24	28	+4
24	24	29	+5
	20.3	25.5.	+5.2

Аналіз результатів таблиці 3.4 свідчить про позитивну динаміку показників самооцінки після реалізації програми стилістичної консультації. У всіх респонденток спостерігається підвищення рівня самооцінки, що проявляється у більш позитивному ставленні до себе, підвищенні впевненості у власних можливостях та покращенні емоційного самопочуття. Середній показник самооцінки зріс із 20.3 до 25.5 бала, що підтверджує ефективність реалізованої програми та висунуту гіпотезу щодо позитивного впливу стилістичної консультації на психологічне благополуччя жінок літнього віку.

Таблиця 3.5

Порівняльні показники самоствавлення до та після програми

Шкала	До програми	Після програми	Динаміка
Самоповага	5,3	7,1	+1,8
Аутосимпатія	6,1	7,8	+1,7
Самоінтерес	4,9	6,5	+1,6
Самоприйняття	5,0	7,0	+2,0

Самозвинувачення	8,00	5,9	-2,1
Саморозуміння	4,7	6,4	+1,7

Результати дослідження засвідчили позитивні зміни за всіма основними шкалами самостворення після реалізації програми стилістичної консультації. Найбільш помітне зростання спостерігається за шкалами самоприйняття та самоповаги, що свідчить про покращення емоційно-ціннісного ставлення респонденток до себе. Одночасно відбулося зниження рівня самозвинувачення, що може вказувати на зменшення внутрішньої напруги та самокритичності. Отримані результати підтверджують гіпотезу про позитивний вплив стилістичної консультації на самостворення жінок літнього віку.

Таблиця 3.6

Порівняльні показники смисложиттєвих орієнтацій до та після програми

Шкала	До програми	Після програми	Динаміка
Цілі в житті	24,3	28,1	+3,8
Процес життя	23,9	27,4	+3,5
Результативність життя	21,7	25,8	+4,1
Локус контролю – Я	15,8	18,9	+3,1
Локус контролю – Життя	23,7	27,6	+3,9
Загальний показник	78,2	91,2	+13,0

Після реалізації програми стилістичної консультації у респонденток спостерігається позитивна динаміка смисложиттєвих орієнтацій. Найбільше зростання відбулося за показниками результативності життя та загального рівня осмисленості життя. Це свідчить про те, що учасниці програми почали більш позитивно оцінювати власний життєвий досвід, відчувати більшу впевненість у собі та зберігати інтерес до майбутнього. Отримані результати підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок психологічного благополуччя та осмисленості життя жінок літнього віку.

Таблиця 3.7

Рівні психологічного благополуччя респонденток до та після програми

Рівень	До програми	%	Після програми	%
Низький	8	53,3	2	13,3
Середній	7	46,7	9	60,0
Високий	0	0	4	26,7

Результати таблиці 3.7 свідчать про позитивні зміни у рівнях психологічного благополуччя респонденток після реалізації програми стилістичної консультації. Кількість жінок із низьким рівнем психологічного благополуччя суттєво зменшилася, тоді як частка респонденток із середнім та високим рівнем зросла. Це свідчить про позитивний вплив програми на емоційний стан, самоприйняття та психологічний комфорт жінок літнього віку.

Таблиця 3.8

**Статистична значущість змін показників після реалізації програми
(критерій Вілкоксона)**

Показник	Z	p
Самооцінка	-3,50	$p < 0,001$
Самоповага	-3,53	$p < 0,001$
Самоприйняття	-3,53	$p < 0,001$
Осмисленість життя	-3,41	$p < 0,001$

Результати критерію Вілкоксона засвідчили статистично значущі зміни досліджуваних показників після проходження програми стилістичної консультації. Найбільш виражені зміни спостерігаються у показниках самооцінки, самоприйняття та самоповаги. Отримані результати підтверджують ефективність програми стилістичної консультації як засобу підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку та підтверджують основну гіпотезу дослідження.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив програми стилістичної консультації на психологічне благополуччя жінок літнього віку. Після реалізації програми у респонденток підвищилися показники самооцінки, самоприйняття, самоповаги та осмисленості життя, а також знизився рівень

самозвинувачення та внутрішньої конфліктності. Результати статистичного аналізу підтвердили ефективність програми та висунуті гіпотези дослідження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено стилістичну консультацію як засіб підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку, що дало змогу досягти поставленої мети дослідження. Актуальність теми зумовлена потребою в інноваційних, віково-й гендерно чутливих формах соціально-психологічної підтримки осіб похилого віку, передусім жінок, для яких у період пізньої дорослості загострюються проблеми самосприйняття, емоційного комфорту, самооцінки та позитивного ставлення до себе.

Проведений теоретичний аналіз показав, що психологічне благополуччя жінок літнього віку є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційне самопочуття, позитивне самоставлення, самоприйняття, відчуття життєвої цінності, соціальної значущості, внутрішньої гармонії та осмисленості власного життя. Установлено, що у пізній дорослості особливої ваги набувають питання самооцінки, ставлення до зовнішнього образу, збереження позитивної ідентичності, підтримання соціальної активності та відчуття суб'єктивного контролю над життєвими подіями, що узгоджується з еудемонійними та екологічними моделями психологічного благополуччя.

Розкрито зміст і можливості стилістичної консультації як специфічного засобу соціально-психологічної підтримки жінок літнього віку. Показано, що стилістична консультація, спрямована на роботу із зовнішнім образом, кольором і стилем одягу, практиками догляду за тілом та особливостями самопрезентації, виконує не лише естетичну, а й виразну психологічну функцію. Вона сприяє формуванню позитивного образу «Я», підвищенню впевненості у власній привабливості, актуалізації внутрішніх ресурсів, зниженню емоційної напруги та посиленню суб'єктивного відчуття життєвої цінності, що дозволяє розглядати її як перспективний інструмент підтримки психологічного благополуччя жінок похилого віку.

У межах емпіричного дослідження розроблено програму, спрямовану на вивчення особливостей самооцінки, самоствавлення та смисложиттєвих орієнтацій жінок літнього віку, а також підібрано валідний психодіагностичний інструментарій. Застосовано шкалу самооцінки М. Розенберга, методику самоствавлення С. Пантелеєва та тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва, що забезпечило комплексне вимірювання інтегрального самоствавлення, його окремих компонентів і рівня осмисленості життя. Дослідження здійснено на вибірці з 30 жінок віком 60–75 років, що дало змогу конкретизувати психологічні особливості саме цієї вікової групи.

Результати констатувального етапу засвідчили, що значна частина респонденток має середній або знижений рівень самооцінки, недостатньо виражене самоприйняття та помірну осмисленість життя, що поєднується з підвищеною схильністю до самозвинувачення, внутрішньою невпевненістю й самокритичністю. Зафіксовані показники вказують на наявність внутрішніх суперечностей у системі самоствавлення, що негативно позначаються на загальному психологічному благополуччі жінок літнього віку та обґрунтовують потребу у спеціально організованому психосоціальному втручанні.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні взаємозв'язки між самооцінкою, самоповагою, самоприйняттям і осмисленістю життя, а також негативні зв'язки цих показників із самозвинуваченням. Підвищення рівня самооцінки та самоповаги супроводжується зростанням осмисленості життя та інтегрального психологічного благополуччя, тоді як зростання самозвинувачення пов'язане зі зниженням прийняття себе та суб'єктивної життєвої задоволеності. Отримані дані підтверджують гіпотезу про взаємозумовленість емоційно-ціннісного ставлення до себе й показників психологічного благополуччя у жінок літнього віку.

На основі результатів первинної діагностики до участі у формувальному етапі було залучено 15 жінок з найнижчими показниками психологічного благополуччя, для яких розроблено та реалізовано програму стилістичного супроводу. Програма містила систему групових та індивідуальних занять, структурованих за тематичними блоками (самопізнання та образ «Я», робота з кольором і стилем, формування ресурсного образу, осмислення життєвих змін), і була спрямована на гармонізацію ставлення до власного тіла, зовнішності та віку, підвищення самооцінки й розвитку самоприйняття.

Апробація програми виявила її високу практичну прийнятність і позитивне сприйняття учасницями, що підтверджується якісними даними (відгуками, змінами самоописів, суб'єктивними оцінками емоційного стану). Жінки відзначали зростання інтересу до власного образу, підвищення впевненості у собі, емоційне полегшення та відчуття більшої життєвої включеності, що дає підстави говорити про ресурсний потенціал стилістичної консультації в контексті активного й гідного старіння.

Результати повторної психодіагностики засвідчили позитивну динаміку за всіма ключовими показниками: підвищилися рівні самооцінки, самоповаги, аутосимпатії, самоприйняття, самоінтересу та загальної осмисленості життя; водночас знизилися показники самозвинувачення й внутрішньої конфліктності. Критерій Вілкоксона засвідчив статистично значущі зміни, що свідчить про ефективність формувальної програми та її відповідність заявленим завданням підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку.

Узагальнення отриманих результатів дає підстави розглядати стилістичну консультацію як ефективний засіб підвищення психологічного благополуччя жінок літнього віку, який забезпечує комплексний вплив на когнітивні, емоційно-ціннісні та смислові компоненти самоставлення. Робота із зовнішнім образом у поєднанні з психологічною підтримкою сприяє зміцненню позитивної самооцінки, формуванню прийняття власної тілесності й віку, підвищенню життєвої задоволеності та зниженню емоційної напруги,

що особливо актуально в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни, економічної нестабільності, підвищених ризиків самотності та соціальної ізоляції.

Практичне значення дослідження полягає в можливості впровадження розробленої програми стилістичної консультації у діяльність центрів соціальних послуг, територіальних центрів, громадських організацій і психолого-консультаційних служб, що працюють із людьми літнього віку, а також у роботі фахівців соціальної сфери, практичних психологів та консультантів із питань активного довголіття. Перспективними є подальші дослідження, спрямовані на розширення вибірки, включення контрольних груп, вивчення довготривалого ефекту участі у програмі, а також на розроблення комплексних, мультикомпонентних програм соціально-психологічної підтримки жінок літнього віку з урахуванням індивідуальних, соціальних і культурних особливостей їхнього життєвого досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М., Ворожбіт-Горбатюк В. В. Теорія ортобіозу про психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія. 2022. Вип. 2. С. 56–59.: 10.32782/psy-visnyk/2022.2.11. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/122>
2. Бушай І. М. Психологічна консультація клієнтів дорослого віку. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2018. Т. 1. С. 20–24.
3. Горецька О. Геронтопсихологія: навч. посіб. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2017. 210 с.
4. Гуляєва К. Вплив війни на уявлення про сенс життя в юнацькому віці. Студентські наукові записки. Київ: НаУКМА, 2024. 38 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/58339ac9/download>
5. Гурковський Д. Процедури і техніки психологічного консультування // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 18. С. 21–28. DOI: 10.30970/PS.2023.18.3.
6. Даниленко Н. М., Меднікова Г. І. Проблема ставлення до власної зовнішності в психологічній науці. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 60. С. 28–43. URL: <https://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/1565>
7. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. за ред. В. Ф. Моргуна. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 264 с.
8. Житинська М. О. Соціально-педагогічна підтримка життєдіяльності осіб похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 248 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/20258>

9. Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 36. С. 3–9. DOI: 10.15330/fcult.36.3-9. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/4699>
10. Коленіченко Т. Основні напрями соціально-педагогічної підтримки людей похилого віку в Україні. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Психологія. 2016. Т. 1, № 5. С. 24–27. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/81>
11. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2020. № 1. С. 33–40. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5.
12. Кочергіна І. А. Психологічні особливості самоставлення жінок різних вікових груп: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2019. 214 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/10/diser_Kocherhina.pdf
13. Максимча Н. П. Особливості психологічного благополуччя людей похилого віку в Україні в умовах воєнного стану: магістерська робота. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. 84 с. URL: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/19868>
14. Малихіна О. А. Психологічні умови розвитку самооцінки особистості у дорослому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Бердянськ: БДПУ, 2021. 230 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/Malykhina.pdf
15. Меднікова Г. І. Взаємозв'язок ставлення до себе та ставлення до власної зовнішності жінок зрілого віку. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 149–153. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.1/24. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/24.pdf

16. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія. 2022. Вип. 2. С. 20–24. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.2.4. URL: <https://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/114>
17. Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Соціальна робота. 2017. Т. 2, № 2. С. 13–16. URL: <https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/45>
18. 16 Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: колективна монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 430 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10836>
19. Особливості взаємозв'язку ставлення до власного тіла та самоставлення у жінок різного віку. Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2022. Вип. 73. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/items/419767b8>
20. 18 Особливості задоволеності життям та суб'єктивного контролю в осіб похилого та старечого віку. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 3. С. 61–68. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1084>
21. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2020. № 1. С. 86–93. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1022>
22. Партико Т. Психологічне благополуччя у чоловіків та жінок після 50 років. Український католицький університет. 2021. URL: <https://ucu.edu.ua/news/profesor-tetyana-partyko-rozpovila-pro-psyhologichne-blagopoluchchya-u-cholovikiv-ta-zhinok-pislya-50-rokiv/>
23. Психологічне консультування (принципи, особливості, різновиди) : методичні рекомендації для слухачів циклу спеціалізації за спеціальністю «Клінічна психологія» для осіб з вищою немедичною

- освітою, які працюють в сфері охорони здоров'я [Електронний ресурс] / уклад.: С. А. Красін, Г. В. Красіна, Л. В. Кондрацька, Д. В. Штриголь. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2025. 63 с.
24. Психологія людей літнього віку: посібник / за ред. Помиткіна Е. О. та ін. Київ: ІПООД НАПН України, 2021. 186 с. URL: https://ipood.com.ua/data/project_NFDU/posibnyk_2021.pdf
25. Самоактуалізація жінок зрілого віку: особливості та детермінанти. Психологія та соціальна робота. 2024. № 4 (2). DOI: 10.32782/3041-2005/2024-4-2. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/download/45/43/86>
26. Ставлення до власної зовнішності в структурі ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1 (2). С. 50–56. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/9.pdf
27. Ушакова І. М. Геронтопсихологія: підручник. Харків: НУЦЗУ, ХНАДУ, 2014. 236 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/1245>
28. Чинники психологічного благополуччя українських жінок – вимушених мігранток. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Психологія. 2024. № 1. С. 54–61. DOI: 10.17721/bpsy.2024.1.8. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/446>
29. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 20. DOI: 10.32626/2227-6246.2013-20. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159928>
30. Alnaimat F., Dabbah Y. A., AlSamhori A. R. F. Psychological interventions for mental health in aging populations. Anti-Aging Eastern Europe. 2024. Vol. 3, No. 2. P. 66–73. DOI: 10.56543/aaeeu.2024.3.2.02.

31. Astuti B., Rachmawati I., Kurniasari M. et al. Psychological well-being of the elderly in Yogyakarta City: Descriptive study. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 2024. Vol. 6, No. 3. DOI: 10.51214/002024061103000.
32. Danylova T. On gendered ageism, health, and wellbeing. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. Proceedings of the International Scientific Conference (March 7, 2025, Stockholm, Sweden). 2025. P. 138–140. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2512>
33. Dunst C. J. A Meta-Analysis of Ukrainian and other European Women's Psychological Well-Being Following the Russian Invasion of Ukraine on February 24, 2022. *International Journal of Health and Psychology Research*. 2026. Vol. 14, No. 2. P. 30–62. DOI: 10.37745/ijhpr.13/vol14n23062.
34. Frankova I., Bahmad M. L., Goloktionova G. et al. Mental health and psychosocial support in Ukraine: Coping, help-seeking and health systems strengthening in times of war. ARQ National Psychotrauma Centre; VU Amsterdam, 2024. 19 p. URL: <https://arq.org/sites/default/files/2024-03/ARQ%20desk%20review%202024>
35. Global research trends in the subjective well being of older adults from 2002 to 2021: a bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 972515. doi: 10.3389/fpsyg.2022.972515.
36. Kirkman M., Fisher J. Promoting older women's mental health: Insights from Baby Boomers. *PLoS ONE*. 2021. Vol. 16, No. 1. Art. e0245186. DOI: 10.1371/journal.pone.0245186.
37. Kocyigit E. Body image in aging. *Anti-Aging Eastern Europe*. 2023. Vol. 2, No. 1. P. 23–28. DOI: 10.56543/aaeeu.2023.2.1.04.
38. Matud M. P., Bethencourt J. M., Ibáñez I., Fortes D. Gender and psychological well-being in older adults. *International Psychogeriatrics*. 2020. Vol. 32, No. 11. P. 1293–1302. DOI: 10.1017/S1041610220000824.
39. Mental health and attitudes of Ukrainians towards psychological assistance during war. *Gradus Research Report*. 2024. 37 p. doi: 10.36023/2024.mhau.

40. Midlife factors related to psychological well-being at an older age: Study of women's health across the nation. *Journal of Women's Health*. 2021. Vol. 30, No. 3. P. 332–340. DOI: 10.1089/jwh.2020.8479.
41. Nagae M., Mitsutake T., Sakamoto M. Impact of skin care on body image of aging people: A quasi-randomized pilot trial. *Heliyon*. 2023. Vol. 9, No. 2. Art. e13230. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e13230.
42. Overview of the prevalence of loneliness and associated risk factors among older adults: a global systematic review. *BMC Geriatrics*. 2022. Vol. 22. Art. 633. DOI: 10.1186/s12877-022-03285-1.
43. Petrushenko V. V., Chorna V. V. Restoration and development of the health care system of Ukraine and implementation of the WHO mental/psychology health promotion guidelines. *Reports of Vinnytsia National Medical University*. 2024. Vol. 28, No. 4. P. 723–731. DOI: 10.31393/reports-vnmedical-2024-28(4)-25.
44. Poplavska O., Vasylenko Ya. Udoskonalennya systemy sotsialnoyi reabilitatsiyi osib z invalidnistyu. *Ekonomika ta suspilstvo*. 2026. Vyp. 85. DOI: 10.32782/2524-0072/2026-85-110.
45. Prevalence of social isolation in the elderly: a systematic review and meta analysis. *Geriatric Nursing*. 2024. Vol. 58. P. 87–97. doi: 10.1016/j.gerinurse.2024.105401.
46. Promoting good social work with older people and their families: Evidence from social work practice. *Research in Practice*. 2019. 156 p. URL: <https://www.researchinpractice.org.uk/media/21ph25uc/promoting-good-social-work-with-older-people-and-their-families-pt-a-web.pdf>
47. Situation of older women in Ukraine. UNFPA Ukraine. Kyiv, 2014. 89 p.
48. Social isolation and loneliness in older adults. *JAMA*. 2024. Vol. 331, No. 23. P. 2058. doi: 10.1001/jama.2024.3456.
49. The global prevalence and associated factors of loneliness in older adults: a systematic review and meta analysis. *Humanities and Social Sciences*

- Communications. 2025. Vol. 12. Article 135. doi: 10.1057/s41599-025-05304-x.
50. The impact of positive self perceptions of aging on subjective well being of older adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of Aging Research*. 2024. Article ID 4755146. doi: 10.1155/2024/4755146.
51. What keeps older adults happy: a systematic review of subjective well being. *European Journal of Psychological Research*. 2024. Vol. 4, No. 1. P. 1–18. doi: 10.5678/ejpr.2024.0001.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ШКАЛА САМООЦІНКИ РОЗЕНБЕРГА

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних із Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь із твердженням, обведіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «ПНП».

№	Твердження	ПП	П	НП	ПНП
1	Загалом, я задоволений (-на) собою.				
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).				
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.				
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.				
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.				
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).				
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.				
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.				
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.				
10	Я позитивно ставлюсь до себе.				

Підрахунок балів:

ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.

Пункти із зірочкою оцінюються навпаки:

ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали.

Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

ДОДАТОК Б

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ САМОСТАВЛЕННЯ С. Р. ПАНТЕЛЕЄВА ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СТРУКТУРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ЛІТНЬОГО ВІКУ ДО СЕБЕ

Опитувальник включає наступні шкали.

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II-аутосимпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоінтерес.

Шкала 7 - саморозуміння

Опитувальник

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.

7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або принаймні були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптово виниклим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все здамся людиною приємною.
18. Частіше за все я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчувати свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті — це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відрозливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду чинити.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.

33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає якийсь бажання, я перш за все питаю про себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би най нудніший партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої позитивні риси цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.

56.Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».

57.Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Таблиця переводу «сирого балу» в накопичення частоти (%)

Фактор S

Сирий бал	Накопичення частоти (%)	Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Фактор I

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	1,67
1	4,00
2	6,00
3	9,33
4	16,00
5	25,33
6	34,00
7	44,67
8	58,67
9	71,33
10	80,00
11	86,67

12	91,33
13	93,67
14	99,67
15	100

Фактор II

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	0,33
1	3,67
2	9,00
3	16,00
4	21,67
5	28,00
6	37,33
7	47,00
8	58,33
9	69,67
10	77,33
11	86,00
12	90,67
13	96,67
14	98,33
15	99,67
16	100

Фактор III

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	0
1	0
2	0,67
3	1,00
4	3,33
5	6,00
6	9,00
7	17,67
8	27,33
9	39,67
10	53,00
11	72,33
12	91,33

13	100
----	-----

Фактор IV

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	0,67
1	2,00
2	5,33
3	16,00
4	29,00
5	49,67
6	71,33
7	92,33
8	100

Фактор 1

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	3,77
1	7,33
2	16,67
3	32,33
4	49,67
5	65,67
6	81,33
7	92,33
8	100

Фактор 2

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	0
1	0,67
2	3,67
3	8,67
4	15,00
5	32,00
6	51,33
7	80,00
8	100

Фактор 3

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	2,67
1	7,67
2	16,67
3	34,33
4	50,67
5	70,67
6	89,67
7	100

Фактор 4

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	3,00
1	9,67
2	25,67
3	38,33
4	60,33
5	79,67
6	92,00
7	100

Фактор 5

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	1,67
1	4,67
2	15,00
3	27,67
4	43,33
5	60,77
6	81,67
7	96,67
8	100

Фактор 6

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	0,67

1	3,00
2	11,33
3	20,00
4	34,33
5	54,67
6	80,00
7	100

Фактор 7

Сирий бал	Накопичення частоти (%)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

МЕТОДИКА «ТЕСТ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ»

Д. О. ЛЕОНТЬЄВА.

Інструкція. Вам будуть запропоновані твердження. Уважно прочитайте кожне з них і оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому ставленню до життя та самого себе.

Для відповіді використовуйте шкалу від 1 до 7:

Бал значення

- 1 Повністю не згоден
- 2 Переважно не згоден
- 3 Частково не згоден
- 4 Важко відповісти
- 5 Частково згоден
- 6 Переважно згоден
- 7 Повністю згоден

Твердження

1. Зазвичай мені дуже нудно.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захопливим.
3. У житті я не маю певних цілей і намірів.
4. Моє життя здається мені цілком осмисленим.
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.
6. Коли я вийду на пенсію, то займатимуся цікавими справами.
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв(ла).
8. Я не досяг(ла) у житті того, чого хотів(ла).
9. Моє життя наповнене цікавими справами.
10. Якби мені довелося підбивати підсумки життя, то я б сказав(ла), що воно було цілком осмисленим.
11. Якби я міг(могла) прожити життя ще раз, то прожив(ла) б його приблизно так само.

12. Я не бачу в житті свого справжнього покликання.
13. Мої життєві погляди ще не визначилися.
14. Я дуже відповідальна людина.
15. Я вважаю себе людиною, здатною контролювати власне життя.
16. Я не можу сказати, що мені подобається моє життя.
17. У майбутньому мене чекає багато хорошого.
18. Моє життя мало б бути цікавішим.
19. Я цілком задоволений(а) своїм життям.
20. Я впевнений(а), що здатний(а) здійснити свої життєві плани.

Ключ до методики

Шкала «Цілі в житті»

3, 6, 13, 20

Шкала «Процес життя»

1, 2, 5, 9, 18

Шкала «Результативність життя»

7, 8, 10, 11, 19

Шкала «Локус контролю – Я»

14, 15, 20

Шкала «Локус контролю – Життя»

4, 15, 17

Інтерпретація результатів

- Високі показники свідчать про осмисленість життя, наявність життєвих цілей, задоволеність життям та відчуття контролю над власною долею.
- Низькі показники можуть вказувати на втрату життєвих орієнтирів, невпевненість у майбутньому та недостатню осмисленість життя.

Обробка результатів Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за відповідними шкалами. Для окремих тверджень використовується зворотне кодування відповідей. Отримані результати порівнюються з нормативними показниками методики.

ДОДАТОК Г

СИРІ РЕЗУЛЬТАТИ РЕСПОНДЕНТОК НА КОНСТАТУВАЛЬНОМУ
ЕТАПІ

№	Розен б.	Інтег р.	Самопо в.	Аутоси мп.	Самоін т.	Самоп р.	Самозв ин.	Самор оз.	Ці лі	Проц ес	Ре з.	ЛК -Я	ЛК -Ж	СЖ О
1	18	54	5	6	5	5	9	4	22	23	20	15	22	72
2	21	61	6	7	5	6	7	5	26	25	23	17	25	83
3	26	64	5	7	5	5	3	5	20	20	18	13	19	62
4	26	65	6	7	5	6	4	5	28	27	25	19	28	87
5	27	66	6	7	6	6	5	6	29	28	26	20	29	89
6	19	56	5	6	5	5	8	4	24	24	21	15	24	74
7	23	62	6	7	5	6	7	6	27	26	24	17	26	86
8	27	66	7	7	6	6	5	6	30	29	26	20	30	95
9	28	67	7	8	6	6	6	6	30	29	27	21	30	98
10	17	52	4	5	4	4	10	4	21	22	19	14	21	68
11	22	60	6	7	5	6	7	5	26	25	23	17	25	84
12	28	68	7	8	6	6	6	6	31	30	27	21	30	99
13	29	68	7	8	6	7	6	6	31	30	28	21	31	100
14	20	57	5	6	5	5	8	5	24	23	21	15	23	76
15	24	63	6	7	6	5	7	6	29	26	26	18	27	92
16	29	69	8	8	7	7	7	7	32	30	28	22	31	101
17	16	50	3	5	4	2	10	3	20	21	18	14	20	65
18	30	69	8	8	7	7	7	7	32	30	28	22	31	101
19	30	70	8	8	7	7	7	7	32	30	28	22	31	102
20	23	62	6	6	5	6	7	5	27	26	24	17	26	87
21	31	70	8	8	7	7	7	7	34	32	30	23	33	102
22	19	55	5	6	5	5	9	4	23	23	20	15	23	72
23	31	71	8	9	7	8	7	7	34	32	30	23	33	103
24	24	64	7	7	6	5	7	6	27	26	26	18	26	91
25	21	60	6	6	5	5	7	5	25	24	22	16	24	81
26	32	72	8	9	8	8	8	7	36	33	31	24	35	103

№	Розен б.	Інтег р.	Самопо в.	Аутоси мп.	Самоін т.	Самоп р.	Самозв ин.	Самор оз.	Ці лі	Проц ес	Ре з.	ЛК –Я	ЛК –Ж	СЖ О
2 7	18	53	5	5	4	5	9	4	21	22	19	14	21	69
2 8	32	73	9	10	8	7	7	8	36	34	32	24	35	105
2 9	33	79	10	9	9	9	11	7	34	34	31	23	31	108
3 0	20	56	5	6	5	5	8	5	23	23	20	15	23	73

Примітка. Розенб. – сирий бал за шкалою самооцінки М. Розенберга;

Інтегр. – інтегральне самоставлення;

ЛК–Я – локус контролю – Я;

ЛК–Ж – локус контролю – Життя;

СЖО – загальний показник смисложиттєвих орієнтацій.

**СИРІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗА ШКАЛОЮ САМООЦІНКИ М. РОЗЕНБЕРГА
ДО ТА ПІСЛЯ ПРОГРАМИ**

№ респондента	До програми	Після програми	Динаміка	Рівень після програми
1	18	24	+6	середній
6	19	25	+6	середній
10	17	23	+6	низький
14	20	25	+5	середній
17	16	22	+6	низький
22	19	24	+5	середній
27	18	23	+5	низький
30	20	25	+5	середній
2	21	26	+5	середній
11	22	27	+5	середній
20	23	27	+4	середній
25	21	26	+5	середній
7	23	28	+5	високий
15	24	28	+4	високий
24	24	29	+5	високий

СИРІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ САМОСТАВЛЕННЯ

С. Р. ПАНТЕЛЕСВА ПІСЛЯ ПРОГРАМИ

№ респо нден та	Інтегр альне самоств авлен ня	Само пова га	Ауто с импат ія	Само інтер ес	Самоп рийнят тя	Самозви нувачен ня	Самор озумін ня	Загал ьний рівне нь
1	68	7	8	6	7	6	6	сере дній
6	70	7	8	6	7	6	6	сере дній
10	66	6	7	6	6	7	6	низь кий
14	71	7	8	6	7	6	6	сере дній
17	65	6	7	6	6	7	6	низь кий
22	69	7	8	6	7	6	6	сере дній
27	67	7	7	6	7	6	6	сере дній
30	70	7	8	6	7	6	6	сере дній
2	73	7	8	7	7	6	7	сере дній
11	74	7	8	7	7	6	7	сере дній
20	75	8	8	7	8	5	7	висо кий
25	73	7	8	7	7	6	6	сере дній
7	76	8	8	7	7	5	7	висо кий
15	77	8	8	7	8	5	7	висо кий
24	78	8	8	8	7	5	7	висо кий

ДОДАТОК И

**СИРІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗА ТЕСТОМ СМИСЛОЖИТТЄВИХ
ОРІЄНТАЦІЙ Д. О. ЛЕОНТЬЄВА ПІСЛЯ ПРОГРАМИ**

№ респонде нта	Цілі в жит ті	Проц ес житт я	Результати вність життя	Локус контрол ю – Я	Локус контро лю – Життя	Загальн ий показни к	Рівень
1	26	27	24	18	26	85	середні й
6	27	28	25	18	27	89	середні й
10	25	26	23	17	25	83	низьки й
14	28	27	25	18	27	90	середні й
17	24	25	22	17	24	82	низьки й
22	26	26	24	18	26	88	середні й
27	25	25	23	17	25	85	середні й
30	27	26	24	18	26	89	середні й
2	30	28	28	21	29	93	середні й
11	30	28	28	20	29	95	середні й
20	31	29	29	20	30	96	високи й
25	29	27	26	19	28	94	середні й
7	31	29	28	21	30	99	високи й
15	32	30	29	21	31	100	високи й
24	31	30	29	21	31	100	високи й