МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-1-з-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Кулікова Вікторія Леонідівна
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф.
Рецензент: д-р психол. наук, професор
Кафедри психології Клопота Є. А.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053- «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Куліковій Вікторії Леонідівні

1. Тема роботи Чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку керівник роботи Шевченко Н. Ф. докт. психол.н., професор кафедри психології

Затверджені наказом ЗНУ від «02» 10.2025 року № 1393-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого- педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково- пояснювальної записки: здійснити аналіз теоретично-методологічних підходів до вивчення психологічного благополуччя як багатовимірного феномену, розкрити психологічні особливості жінок зрілого віку, обгрунтувати чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку; емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя жінок зрілого віку та чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н. Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н. Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н. Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н. Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н. Ф., професор		

Дата видачі завдання

_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень- жовтень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	грудень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	січень 2026 р.	Виконано

Студент _____ В. Л. Кулікова

Керівник роботи _____ Н. Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 64 сторінки, 5 таблиць, 4 рисунка, 70 джерел, 3 додатка.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок зрілого віку.

Предмет дослідження – чинники психологічного благополуччя жінок зрілого вік.

Мета дослідження – теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

В основу дослідження покладено припущення про те, що психологічне благополуччя жінок зрілого віку зумовлено комплексом чинників (життєстійкість, позитивні відносини з оточуючими).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблематики дослідження); емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками); методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що: обґрунтовано та емпірично досліджено чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку (життєстійкість, позитивні відносини з оточуючими); набуло подальшого розвитку вивчення психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Галузь використання: практика індивідуального та сімейного консультування

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЖІНКА, ЗРІЛИЙ ВІК, ЧИННИКИ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ПОЗИТИВНІ ВІДНОСИНИ

SUMMARY

Kulikova V. L. Faktors of psychological well- being of women of age.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (70 items, 15 of foreign origin), 3 appendix on 5 pages. The qualifying work volume is 76 pages long, 64 of them – main text. There are 4 tables and 5 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of psychological well-being of mature women is determined by a complex of factors (resilience, positive relationships with others).

The object of the study is the psychological well-being of mature women.

The subject of the study is factors of psychological well-being of mature women.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the factors of psychological well-being of mature women.

Research objectives:

1. To conduct an analysis of the scientific literature on the problem under study, on the basis of which to identify theoretical approaches to the problem of psychological well-being in foreign and domestic psychology.

2. To reveal the psychological content of the factors of psychological well-being.

3. To empirically investigate the factors of psychological well-being of mature women.

Chapter 1 «Theoretical basis of the study of psychological well-being of mature women» provides theoretical analysis of the scientific literature on the problem under study, on the basis of which to identify theoretical approaches to the problem of psychological well-being in foreign and domestic psychology.

In the Chapter 2 «Theoretical study of psychological factors of the well-being of mature women» explains the result of teotetical analis of psychological factors of the well-being of research.

Chapter 3 «Empirical study of factors of psychological well-being of mature women» explains the design, methods and results the empirical research.

Keywords: psychological well- being, woman, mature age, factors, resilience, positive relationships

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 11
1.1. Поняття психологічного благополуччя в науковій літературі та його структура 11
1.2. Особливості психологічного розвитку жінок у зрілому віці: вікові особливості та проблеми 20
РОЗДІЛ 2.ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 28
2.1. Чинники психологічного благополуччя 28
2.2. Чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку 37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 46
3.1. Методики дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку в вітчизняній та зарубіжній психології 46
3.2. Емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку 53
3.3. Дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку 60
ВИСНОВКИ 63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 65
ДОДАТКИ 72

ВСТУП

В сучасному українському суспільстві життя людини перебуває в умовах крайньої невизначеності, непрогнозованості, піддається постійним викликам та загрозам, що безпосередньо відображається на рівні її психологічного благополуччя. Особисто життя жінки зрілого віку часто супроводжується внутрішніми змінами, пов'язаними з фізіологічними змінами, професійними змінами, змінами у сімейному житті, а також переосмисленням життєвих цінностей. Усі ці фактори призводять до зниження рівня психологічного благополуччя жінки.

До другої половини XX ст. поняття «психологічне благополуччя» використовували в повсякденному розумінні без жодних наукових визначень.

Проблему психологічного благополуччя особистості досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких: Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Ватерман, Р. Ахмеров, А. Вороніна, О. Кронік, А. Лінч, О. Радько, К. Ріфф; феномен «психологічного благополуччя та здоров'я» – сучасні українські вчені О. Сафін, А. Авер'янова, І. Горбаль, Є. Єрмолаєва, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, К. Санько, О. Коваленко, М. Корольчук, А. Пасніченко, Є. Потапчук.

Одним із можливих шляхів розв'язання проблеми психологічного благополуччя є розвиток і підтримка особистісних ресурсів, які дозволяють ефективніше долати життєві труднощі та адаптуватися до умов життя. Однак питання про те, які саме ресурси є найважливішими та як вони впливають на благополуччя у зрілому віці, залишається дискусійним. Вченні зазначають, що внутрішні ресурси, такі як самооцінка, оптимізм і емоційна стійкість, можуть слугувати потужними чинниками психологічного благополуччя, але вплив зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка, теж має важливе значення. Проте недостатня кількість емпіричних досліджень, спрямованих на комплексне вивчення цих аспектів, створює потребу в додатковому аналізі

та розробці практичних рекомендацій для підвищення психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Зрілий вік- це період підвищеної вразливості і ризику, коли фізичні можливості людини слабнуть і вона стикається з багатьма втратами (робота, близькі люди, здоров'я), а також і період спокійного та розміреного життя. Багато людей, на даний момент саме жінок, стають більш вразливими або замикаються в своїх проблемах, з якими не можуть впоратися.

Дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку є актуальним через низку соціальних та психологічних викликів, з якими стикається сучасне суспільство. Зміни на ринку праці, швидкий розвиток технологій, демографічні зміни та соціальні трансформації створюють умови, що потребують від людини високої адаптивності та емоційної стійкості.

Актуальність дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку зумовлена необхідністю на основі теоретичного аналізу праць науковців уточнити зміст, характеристики та критерії цього феномена.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок зрілого віку.

Предмет дослідження – чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Мета дослідження – теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

В основу дослідження покладено наступне припущення про те, що психологічне благополуччя жінок зрілого віку зумовляється комплексом чинників (життєстійкість, позитивні відносини з оточуючими).

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури з проблеми, що вивчається, на основі якої виявити теоретичні підходи до проблеми психологічного благополуччя в зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Розкрити психологічний зміст чинників психологічного благополуччя.
3. Емпірично дослідити чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний: аналіз літературних джерел і наукових публікацій з питань психологічного благополуччя, узагальнення отриманої інформації для формулювання висновків, а також класифікація чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку; емпіричні: опитувальник «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» в адаптації С. В. Карсканової, опитувальник «Шкала задоволенності життям Е. Дінера, «Тест життєстійкості С. Мадді», «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера»; методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає в тому, що: обґрунтовано та емпірично досліджено чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку (життєстійкість, позитивні відносини з оточуючими); набуло подальшого розвитку вивчення психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 70 найменувань та додатку на 6 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 64 сторінки. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1 Поняття психологічного благополуччя в науковій літературі та його структура

Питання психологічного благополуччя особистості є одним із фундаментальних питань у психології, інтерес до нього зберігається протягом всієї історії психології.

Поняття «благополуччя» має давньослов'янське походження від словоутворення з грецької «eutychia», яке є складанням прикметника «блага» – «гарна», «добра» та іменника «полука» – «випадок, доля». У сучасному вимірі благополуччя розглядається:

- як життя в достатку й спокої, добруті;
- щасливий та спокійний стан;
- досягнення всіх благ, до яких прагне людина;
- звичайний без відхилення від норми, від небажаних явищ, подій.

Психологічне благополуччя особистості має декілька складових, а саме: життєва мета, задоволеність життям, щастя та оптимізм. Активне дослідження цього феномена та вивчення його складових, розпочалося в середині минулого століття.

Науковці підкреслюють, що психологічне благополуччя, впершу чергу існує у свідомості самої людини. Воно визначається як екзистенціальне переживання нею позитивного ставлення до свого життя. Складові благополуччя, такі як сенс, можуть стосуватися емоцій, які за своєю сутністю є позитивними чи нейтральними, але в кінцевому рахунку вони призводять до появи позитивних почуттів та усвідомлень. Таке функціонування поняття «психологічне благополуччя» знайшло своє відображення в роботах А. Маслоу [31], К. Роджерса [43], К. Юнга [58].

Виокремлюють такі основні підходи до вивчення психологічного благополуччя та визначення його чинників: гедоністичний підхід та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід, який розвивався в рамках поведінкової та когнітивної теорій психології, благополуччя пояснював як результат отримання задоволення (Н. Бредберн, Е. Денір) [62], а евдемоністичний пов'язував благополуччя з особистісними проблемами та прагненням до саморозвитку (К. Ріфф) [68].

У рамках гедоністичного підходу вивчення психологічного благополуччя зводилося до того від чого людина отримує задоволення, яке місце займає щастя в її житті, який вплив здійснюють позитивні й негативні емоції. Головним шляхом досягнення благополуччя в гедоністичному підході вважається адаптацію до змінених умов і обставин, а також відсутність обмежень у набутті та споживанні. При цьому увага акцентується на позитивному мисленні, раціональному погляді на соціальну ситуацію та власному «Я». Аналіз гедоністичного підходу до визначення психологічного благополуччя особистості, дозволяє виділити три його основних компонента, а саме: задоволеність життям, присутність позитивного настрою та відсутність негативних емоцій [11].

При цьому, задоволеність життям в рамках даного підходу розуміється як базова соціальна установка, що впливає на схильність особистості здійснювати чи не здійснювати ті чи інші вчинки. Співвідношення ж позитивних і негативних емоцій розглядається як емоційний компонент, що зумовлює відчуття щастя. Таким чином, в рамках гедоністичного підходу, можна говорити, що в якості структурних компонентів психологічного благополуччя виступають когнітивний та емоційний компоненти, які відображаються як суб'єктивні прояви задоволеністю життям та емоційне відображення задоволення потреб [11].

Евдемоністична теорія ґрунтується на принципах екзистенціалізму та гуманізму, включає питання волі, свободи, пошуку свого місця і призначення

в соціального просторі. На сучасному етапі розвитку психології спостерігається тенденція інтегрування визначених підходів у контексті висвітлення людини, яка прагне до задоволеності існування та самореалізації.

Сутність цього підходу ґрунтується на тому, що особистісне зростання це головний та необхідний аспект благополуччя, який визначається у повноті самореалізації особистості.

Евдемоністичний підхід посилається на можливості і задатки кожної людини, їх розвиток веде до активної життєвої реалізації. Ідеї евдемонізму в XX столітті розроблялися представниками гуманістичної психології, що описують різні аспекти позитивного функціонування особистості, оперуючи при цьому терміном «психологічне благополуччя». Основною ідеєю евдемоністичного підходу є уявлення про сенс життя, самореалізацію, а благополуччя є можливим наслідком осмисленого танаповненого повноцінного буття. Так Е. Фромм [54] стверджував, що благополуччя вимагає розмежування між тими потребами (бажаннями), які суб'єктивно відчуває людина і втамування яких призводить до миттєвого задоволення, та тими потребами, які кореняться у людській природі, реалізація яких сприяє людському росту та викликає відчуття благополуччя.

Представники евдемоністичного підходу висловлюють думку що, психологічне благополуччя презентує здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, бути творцем свого життя через активну соціальну діяльність, виконання різних соціальних ролей.

У евдемоністичну напряму поняття психологічного благополуччя розглядають як реалізацію людиною власного потенціалу та розвиток специфічних психологічних характеристик у відповідних видах діяльності.

Засновницею евдемоністичного підходу до розуміння психологічного благополуччя є К. Ріфф. Вона визначає, що психологічне благополуччя– це наявність у людини стійких психологічних рис, які дають їй змогу функціонувати на багато краще, ніж як би їх не було. На основі

запропонованих положень К. Ріфф [68] розробила опитувальник психологічного благополуччя, який широко застосовуваний у сучасній психології.

К. Ріфф [66] досліджуючи психологічне благополуччя у контексті тривалості життя описала його як «прагнення до досконалості», що представляє собою реалізацію істинного потенціалу особистості. Вчена, розробивши шістікомпонентну модель, надала докази того, що психологічне благополуччя може впливати на конкретні фізіологічні системи, які відповідають за формування імунітету та укріплення здоров'я. Модель К. Ріфф базується на концепціях, які пов'язані з проблемою позитивного психологічного функціонування особистості.

У психологічній науковій думці розгляд змісту і складових психологічного благополуччя започатковано у праці Н. Бредберна [59] «Структура психологічного щастя». В англомовній літературі цей термін відомий як well- being .

Н. Брендберн [59] проаналізував це поняття через відчуття щастя і задоволеність, які виникають у людини у відповідь на значущі події. Домінування позитивного афекту є показником психологічного благополуччя і відображає відчуття задоволеності або незадоволеності життям.

Н. Бредберн вивчав взаємозв'язки, які існують між рівнем психологічного благополуччя та різними соціальними чинниками. Він виявив зв'язок між ступенем психологічного благополуччя і рівнем матеріального доходу. Результати засвідчили, що люди з більш високим рівнем доходу мають вищий рівень психологічного благополуччя і навпаки. Водночас, вчений вказує на те, що грані можуть посилити відчуття радості, але не можуть зменшити почуття горя [59].

За концепцією Е. Дінера, психологічне благополуччя тлумачиться як щастя, а саме,- як почуття позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій і високий рівень задоволеності від життя [60] . Дослідник зауважує, що щастя не може бути вивчене окремо від особистості, і важливо

враховувати цінності, мотивацію та установки кожної людини. Отже, представники гедоністичного напрямку виділяють такі ключові складові психологічного благополуччя особистості: щастя, задоволеність життям, позитивний афект, суб’єктивне благополуччя.

К. Ріфф [68] запропонувала свій науковий погляд на феномен психологічного благополуччя. Вона виділила основні складові психологічного благополуччя людини:

- позитивні відносини з іншими;

- самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого життя);

- автономія (здатність дотримуватися власних переконань);

- компетентність (здатність контролювати своє життя й ефективно ним управляти);

- наявність цілей, які спрямовують і надають сенс життю;

- особистісне зростання як відчуття постійного розвитку і самореалізації.

К. Ріфф [68] визначає що, психологічне благополуччя – це інтегративний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, опосередковане суб'єктивною задоволеністю життям, реалізацією власного потенціалу та системою відносин між особистістю та іншими, світом і самим собою. Зростання інтересу до психологічного благополуччя в сучасній науці пов'язане з розвитком позитивної психології. Так, М. Селігман, який започаткував цей науковий напрям, визначив суб'єктивне благополуччя і загальну задоволеність, позитивні риси особистості, а також позитивні соціальні структури і явища основними напрямами досліджень у галузі позитивної психології [69]. На даний момент виокремлено два основних напрями у вивченні психологічного благополуччя людини: евдемоністичний та гедоністичний.

Теоретичним підґрунтям для розуміння поняття психологічного благополуччя в контексті гедоністичного підходу є праці М. Бредберна, для якого психологічне благополуччя нерозривно пов'язане із загальною

задоволеністю життям та щастям. Н. Бредберн [59] розробив структурну модель психологічного благополуччя, у якій збалансовано позитивні і негативні впливи завдяки їх безперервній взаємодії. Згідно з цією моделлю гармонійність поєднання цих двох впливів є показником психологічного благополуччя людини.

У сучасній психології науковці вивчають позитивне функціонування людини. Одним із найважливіших для характеристики цього феномена є поняття психологічного благополуччя. Важливим чинником формування повноцінно функціонуючої особистості, а отже, і її психологічного благополуччя, є реалізація індивіда в різних сферах . Психологічне благополуччя є одним із ключових аспектів благополуччя та якості життя.

Дослідниця К. Санько [45] визначає психологічне благополуччя як інтегративний психічний феномен, загальне переживання, у якому відображено успішне функціонування особистості в соціальному середовищі, супроводжуваним несприятливим емоційним фоном, функціональним станом тіла і духу, позитивним самоставленням і довірливим ставленням до світу. Основними критеріями психологічного благополуччя К. Санько визначає автономію, самопізнання, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, наявність мети в житті та досягнення компетентності.

Українська дослідниця Т. Данильченко [13] виділяє серед суб'єктивного соціального самопочуття два виміри:

1) задоволення соціальних потреб (що визначає оцінювання соціальних відносин на різних рівнях);

2) соціальна зв'язаність (міра «занурення» у соціальне функціонування, протилежна автономії), де виокремлює когнітивний (уявлення про бажані соціальні стани) та поведінковий елементи. Розрізняють когнітивний компонент (виконання соціальних ролей та індивідуальну діяльність). Ця система є динамічною і має враховувати реакції індивіда на зміну обставин та бажання зберегти або змінити соціальну ситуацію.

Засновник позитивної психології М. Селігман [69] досліджує особливості людської поведінки і риси характеру, які властиві задоволеним життям, щасливим людям, з метою зміни фокусу психології з прагнення виправляти негативне, на те, щоб орієнтуватися і розвивати позитивні якості особистості. Він звертає увагу, що високе суб'єктивне благополуччя людини пов'язане з переживанням позитивних емоцій і високим рівнем задоволеності життям, а також з емоційною стійкістю, ентузіазмом, самоконтролем, відсутністю турбот та проблем тощо.

М. Селігман описує три якісні рівні життя людини [69]:

1) позитивні емоції і суб′єктивне відчуття щастя (насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм);

2) позитивні риси характеру (любов, чесність, мудрість, духовність, сміливість, прощення, гумор);

3) соціальні структури, що сприяють щастю і розвитку людей (здорова сім'я, демократія, вільні засоби масової інформації, здорові локальні соціальні спільноти, здорове середовище на робочому місці).

Підтвердження цієї позиції спостерігаємо в роботі психологіні Каліфорнійського університету С. Любомирській [63], де показано, що щасливі люди досягають успіху в багатьох сферах життя, і, принаймні, частина цього успіху відбувається завдяки їхньому відчуттю щастя. Щаслива людина більш соціальна, більш самовіддана, більш активна, у неї сильне тіло та імунна система, а також вона краще вміє вирішувати конфлікти. Крім того, піднесений настрій сприяє творчому мисленню.

В. І. Осьодло [39] зазначає, що благополуччя особистості буде суттєво залежати від активізації процесів саморозвитку, самовизначення й самоорганізації. Саме рефлексія, як оновлення знань про себе, звільняє віднездоланного, повертає особистість до виявів нових форм активності, побудови власної унікальної життєвої самоідентичності. Втім, у зв'язку з провідною діяльністю та соціально-психологічною специфікою кожного

життєвого етапу, відбуваються серйозні переструктурування соціальних та особистісних уявлень про благополуччя на основі переосмислення можливих напрямів самореалізації (особистісного потенціалу у професії) через зміни у ставленні до професійної діяльності. Вчений вважає суб'єктивне благополуччя, ступінь задоволеності різними сферами професійної діяльності й життям у цілому та суб'єктивну якість життя основними прямими показниками формально-динамічних характеристик професійної самореалізації особистості .

Водночас зазначимо, що ключовою залишається проблема розмежування понять «особистісного», «психологічного» та «суб'єктивного благополуччя», оскільки в межах згаданих підходів та з появою низки сучасних ґрунтовних досліджень українських вчених, таких як О. М. Знанецька [18], Н. В. Волинець [6], І. С. Горбаль [9], Т. В. Данильченко [13], Н. В. Каргіна [19], А. В. Курова [28], Б. Є. Пахоль [41] та ін., відповіді на це питання ми не знаходимо.

На думку Н. В. Каргіної [19], психологічне благополуччя відображене в індивідуальних уявленнях про щасливе життя в межах ціннісно-смислової сфери особистості, як взаємовідношення суб'єктивного та об′єктивного, об'єктивного, опосередкованого різноманітними соціальними явищами . Воно є складним психічним утворенням, що «проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування» .

О. М. Знанецька [18] та Е. Л. Носенко [38] терміном «суб'єктивне благополуччя» описують, обумовлений ставленням особистості до себе, навколишнього світу та окремих його сторін, індивідуальний зміст переживання щастя, зосереджений на суб'єктивній оцінці власного життя. Поряд з суб'єктивним (емоційним) благополуччям, вчені в континуумі феномену розрізняють також психологічне та соціальне благополуччя (почуття інтегрованості у соціальне оточення), які в цілому взаємодоповнюють одне одного.

Т. В. Данильченко [12] розглядає поняття суб’єктивного соціального благополуччя особистості через призму протистояння самої людини та її існування суб’єктивним нормам, стандартам та ідеалам. Така соціальна конфронтація пов’язана з існуванням «значущого іншого» (референтної групи). Вона зазначає про сильний вплив соціального середовища на зміст та характер інтерпретації соціальної інформації. Стандарти порівняння певною мірою відображають соціальні та культурні цінності, ідеї, норми суспільства, в якому живе людина, або соціальних груп, до яких вона належить.

Дослідниця Л. Сердюк [47] вивчала психологічне благополуччя і дійшла висновку, що воно є вирішальним фактором у розвитку суб'єктності особистості та життєво важливим елементом у прагненні до самореалізації Психологічне благополуччя є важливою частиною особистісного зростання, яке постійно змінюється і залежить від оточення, переконань і цінностей людини (узгодженості між минулим, сучасністю та майбутнім), а також від її життєвих поглядів, включно із цілями, планами, цінностями та прагненнями.

Н. В. Волинець [6] визначає психологічне благополуччя особистості як стан, у якому вона відчуває задоволення й щастя в своєму житті, має позитивні емоції, розвиває свій потенціал, має впевненість у своїх можливостях. Дослідниця підкреслює, що це не просто відсутність негативних емоцій, але й наявність позитивних емоцій, задоволеності від життя і глибокого внутрішнього благополуччя. Н. В. Волинець стверджує, що психологічне благополуччя особистості побудоване на її внутрішніх ресурсах, а саме: саморегуляція, самооцінка особистості і задоволення від досягнень.

Отже, психологічне благополуччя можна трактувати психологічною основою особистої безпеки, що виконує саморегулюючу функцію, яка підтримує цілісність і стабільність особистості як психологічної системи. Особистісний потенціал психологічного благополуччя- це реалізація внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в наслідку усвідомлення зв'язку між своїм минулим, сучасністю і майбутнім з точки зору реалізації

своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив, виявлення резервів для повноцінної реалізації зараз і розвитку життєвого, трудового та розумового потенціалу в майбутньому.

1.2 Особливості психологічного розвитку жінок у зрілому віці : вікові особливості та проблеми

Зрілість – це період значних життєвих змін, що супроводжується кризами середнього віку, переглядом життєвих цінностей, трансформацією сімейних ролей, професійними та особистими викликами.

Психологічний розвиток жінки зрілого вікі пов’язаний із прагненням до гармонії між зовнішніми обставинами та внутрішнім світом, пошуком нових форм самореалізації, а також формуванням цілісного образу себе.

Емоційна зрілість, здатність до саморегуляції, адаптація до змін, таких як перехід від активної професійної діяльності до нових форм самореалізації, є основними ознаками цього періоду. Зрілий вік супроводжується також балансом між фізичними змінами та психологічною стійкістю, що робить його унікальним етапом у житті.

Р. Павелкін [40] визначає, що зрілий вік є своєрідним проміжним етапом, який охоплює період життя людини приблизно від 40 до 60 років. Однак, ці межі досить умовні, адже людина може себе відносити чи не відносити до цієї категорії залежно від особливостей власного життя: віку дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо. У цей час в житті людини відбуваються суттєві зміни на психологічному, фізіологічному та соціальному рівнях.

Період від 40 до 60 років відображає перехід від середньої дорослості, коли людина активно реалізує себе в сім’ї, кар’єрі та суспільстві, до підготовки до старшого віку з його новими викликами, такими як адаптація до змін статусу, можливого виходу на пенсію та погіршенням фізичного стану. Такі рамки є досить умовними, оскільки психологічний розвиток не

завжди синхронізується з біологічним віком, а залежить від особистих обставин, рівня освіти та соціальної підтримки. Вони слугують загальною орієнтацією для проведення досліджень, дозволяючи аналізувати динаміку змін у психіці та адаптаційні механізми, які формуються протягом цього етапу особистості.

Е. Еріксон [30] розглядає зрілий вік як етап середньої зрілості, який охоплює період від 26 до 64 років, представляючи одну з ключових стадій розвитку. Цей період характеризується центральним конфліктом між продуктивністю та стагнацією, де людина прагне внести свій вклад у суспільство через виховання, творчість або професійні досягнення, одночасно балансуючи власні амбіції з турботою про наступні покоління. Зріла вік підкреслює важливість передачі досвіду та формування стабільної ідентичності, що відображає пік активності та соціальної відповідальності в житті людини.

Українські дослідники зрілий вік характеризують як етап середньої дорослості, де формується структура життя з переглядом цілей і адаптацією до фізіологічних та соціальних змін, досягаючи психологічного акме – вершини розвитку. Так, Т. Дзюба та О. Коваленко [16] розглядають зрілий вік у межах 40-65 років, наголошуючи на рефлексії та соціальній взаємодії як основних чинниках психологічної стійкості. Вони підкреслюють, що зрілий вік є часом інтеграції попереднього досвіду з новими ролями, такими як наставництво чи догляд за старшими поколіннями, що зумовлює формування зрілої ідентичності та емоційної стабільності.

В зрілому віці, головними аспектами життя жінки залишаються професійна діяльність і сімейні стосунки. Однак, соціально ситуація розвитку суттєво змінюється: якщо в молодості вона включала оволодіння вибраною професією і створення сім’ї, тобто була ситуацією організації, створення відповідних сторін життя, то в зрілому віці це ситуація реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності і сімейних стосунках [40].

Зміни в трудовому житті жінки зрілого віку можуть бути приголомшливими та стресовими, якщо жінка змушена змінити роботу або втратити її. Втрата роботи супроводжується величезним сумом, коли жінка не може знайти іншу роботу.

Дослідники відзначають неповторність і широке різноманіття особистісних проявів у зрілому віці: активність і пасивність, відкритість і замкнутість у вузькому колі особистих відносин; альтруїзм і егоїзм; самостійність і залежність; бездіяльність; творчість чи руйнація тощо.

На думку Н. Старовойтенко [50] міжособистісні відмінності в цей період визначаються такими чинниками:

- повнота, глибина і різнобічність зв’язків особистості з суспільством;

- активність людини при оволодінні різними формами суспільної діяльності;

- ефективність розвитку особистості як суб'єкта суспільної діяльності та відносин;

- рівень свідомої організації людиною свого суспільного життя;

- міра опосередкування прогресивних і регресивних суспільних тенденцій особистісними властивостями;

- стійкість і обсяг соціально значущих позицій особистості;

- рівень продуктивності діяльності та масштаб змін, які здійснює людина.

Н. Старовойтенко [50] пропонує розгорнуту структурну характеристикусоціально зрілої особистості, яка повноцінно інтегрована в процес розвитку суспільства. На його думку, зріла особистість відзначається інтелектуальним, діяльнісно- продуктивним, професійним, соціально-активним і свідомим ставленням до навколишнього світу та власного «Я». Визначальною ознакою зрілості є усвідомлення людиною відповідальності та прагнення до неї. Психологічно відповідальна особа – це особистість, яка відповідає за зміст свого життя перед собою та іншими людьми. Період зрілості- вершина життєвого шляху особистості, особливо коли людина

здорова, сповнена сил, знань та значного досвіду. Людина до цього часу досягає професійної майстерності та визначеного становища всуспільстві. Як правило, сила та енергійність зменшуються, порівняно зпопередніми віковими періодами, але професійні завдання людина вирішуєуспішно завдяки великому досвіду, вмінням організувати свою роботу,правильно обрати помічників. У цьому віці людина досягає вершини своєїпрофесійної кар'єри, в її руках сконцентровані функції управління різноманітними сферами життя. На сьогоднішній день зріла людина посідає центральне місце в суспільній і віковій структурі соціуму, в неї зосереджені основні засоби державного, господарського та суспільного механізму .

Люди зрілого віку стають поколінням, яке повинно вести справи. Ця нова відповідальність зумовлює необхідність підбиття підсумків попередніх етапів життя. Аналіз власного життя може бути пов'язаний з негативними переживаннями через усвідомлення того, що якісь цілі були не досягнуті, багато справ залишилися незавершеними. Для людей зрілого віку необхідність жити в теперішньому часі набагато важливіша, порівняно з іншими віковими групами. Молоді дивляться вперед, старі – озираються назад, але зрілі люди, які мають багато обов'язків відносно обох поколінь та самих себе, живуть «тут і зараз». Вони беруть на себе роль хранителів своєї сім’ї, зберігаючи сімейні традиції та сімейну історію.

Зрілий вік- це серединний період, своєрідний міст між двома поколіннями. Зріла людина займає проміжне положення між своїми батьками, які знаходяться в періоді старості та своїми власними дітьми, що готуються до самостійного життя.

В період зрілості змінюється сімейне життя людини. Діти, які виросли, залишають сім'ю, це вимагає побудови нових подружніх стосунків. Н. Толстих [52] стверджує, що часто подружня пара, яка прожила разом десятки років, виховала дітей, починає з подивом вдивлятися одне в одного і, з’ясувавши, що стали чужими людьми, може розлучитися. В інших випадках спостерігається ренесанс почуттів, другий пік кохання.

Одним із найважливіших психологічних аспектів періоду зрілості є переосмислення ролі матері та жінки як вихователь ки. Зрілі жінки переживають так званий етап «порожнього гнізда», коли діти виростють і стають самостійними, а материнська роль втрачає колишню центральність. Це може спричиняти тимчасове почуття втрати сенсу життя, самотності або емоційної порожнечі. Водночас, саме в період зрілості жінка здатна до більш глибокого усвідомлення власних потреб, розширення кола своїх інтересів та відкриття нових форм самореалізації, що сприяє становленню позитивного самосприйняття [38].

Більшість дослідників схиляється до думки, що характерними властивостями особистості у зрілому віці є реалістичність прагнень, підвищена увага до процесу самореалізації в професійній, сімейній і особистій сферах, уважне ставлення до власного здоров'я, емоційна гнучкість і потяг до стабільності.

В період зрілості після переоцінки цінностей починається новий розквіт творчої діяльності, причому не за рахунок кількісних її показників, а за рахунок поглиблення її якості. В цей період жінка зрілого віку сприймає життя у більш широкому контексті. Картина світу та сенс життя стають для неї глибшими і диференційованими, переживання майбутніх втрат можуть компенсуватися зростаючою мудрістю та терпимістю [40].

Не менш важливим в цей період є зміна ставлення до професійної діяльності. Для багатьох жінок зрілого віку кар'єра стає джерелом стабільності та підтвердження власної значущості. Проте, як стверджує Н. Чепелєва [53], у цей період може проявлятися криза професійної ідентичності, особливо коли жінка стикається з обмеженнями у кар'єрному зростанні або відчуває невідповідність між очікуваннями й реальністю. Подолати цю кризу можливо через розвиток нових компетентностей, зміцнення почуття власної ефективності та пошуку балансу між професійною і сімейною сферами.

Період зрілості асоціюється також із посиленням саморефлексії- жінка починає аналізувати власний життєвий шлях, оцінювати свої досягнення, переосмислювати нереалізовані можливості. У період зрілості формується так звана стадія мудрості, тобто здатність дивитися на життя з позиції цілісного розуміння досвіду. Мудрість, за її визначенням, не лише результат життєвих випробувань, а й прояв глибокого усвідомлення власної унікальності, що здійснює емоційну стабільність і стійкість до стресів.

Настання вікової зрілості несе за собою досить багато фізіологічних та психологічних змін. Цей період починається з кризи зрілого віку та осмислення її наслідків. Під час кризи людина більшою мірою, ніж будь-коли, залишається один на один із самим собою. Ті сфери функціонування, що в значному житті були місцем для самовираження, тобто середовищем в якому людина провела більшість особистого часу, серед яких робота і сім'я, відступають на задній план. Починаються з'являтися проблеми зі здоров'ям, життя ніби то втрачає сенс, здається, що прагнути уже немає до чого. Хоча багато жінок зрілого віку дуже суб'єктивно відносяться до власного психологічного віку, але існує ряд типових фізичних та розумових особливостей, що характеризують саме цей період життя.

Досягнення жінкою зрілого віку ,обумовлює зміну ставлення до себе, жінка прагне не стільки духовного розвитку і самореалізації, скільки збереження базових потреб: здоров'я, життя, сім'я, робота та друзі.

Питання слабкості в житті , втрата витривалості і привабливості – одні з багатьох проблем, з якими стикається жінка . Емоційна гнучкість в цьому віці- це може бути і смерть батьків і дорослішання, і діти залишають дім. Психологічна гнучкість допомагає уникати жорстких думок і дій, та дає можливість підходити до нових ідей [40].

Вдале досягнення зрілості вимагає значної «емоційної гнучкості»- здатності змінити емоційний внесок у відносини з різними людьми і різними видами діяльності. Емоційна гнучкість необхідна в будь-якому віці, але саме в зрілому віці, коли помирають батьки, зростають і покидають дім діти, вона

стає надзвичайно важливою. Інший, теж необхідний вид гнучкості- це гнучкість мислення. Для жінок зрілого віку характерна тенденція до зростання ригідності поглядів і дій, складність прийняття нових, свіжих ідей. Цю закритість розуму необхідно подолати, інакше вона може перерости в нетерпимість і фанатизм. Окрім того, жорсткі установки призводять до помилок і нездатності творчого мислення.

Певні події або низка подій можуть призвести жінку до депресії. «Поштовх» може раптово змусити жінку усвідомити свої недоліки в зовнішності. Зайва вага, зморшки, сивина дійсно можуть впливати на її самооцінку, особливо на внутрішній стан жінки. Вміння приймати життя у його суперечностях і знаходити сенс навіть у кризових ситуаціях створює основу для психологічного благополуччя особистості.

Жінки зрілого віку більш визначають себе в контексті сім'ї, ніж у просуванні в кар'єрі. Жінка виконує лише роль домогосподарки та матері, часто страждає від синдрому «домогосподарки»: тривога, депресія, знижена самооцінка, залежність, самотність. Це все робить жінку сором′язливою, вона боїться всього і всіх, невпевнена в собі, хвилюється, що не впорається або не встигне. Працююча жінка більш задоволена життям та собою, своєю родиною [42].

Жінки зрілого віку можуть постійно відчувати занепокоєння або страх, навіть у відсутності конкретних причин для цього. Тривожність у зрілому віці може проявлятися через емоційну нестабільність, раптові зміни настрою, підвищену дратівливість і нервозність. Внаслідок тривожності жінки можуть відчувати втому, хронічне напруження, схильність до депресії. Відбувається перебудова значущих цінностей, переосмислення попереднього досвіду, змінюються плани на майбутнє. За таких умов жінки відчувають гостру невдоволеність своїм життям і можуть обмежувати спілкування з іншими людьми, уникаючи нових знайомств або навіть старих друзів [42].

Психофізіологічні зміни жінки супроводжуються порушенням сну, змінами настрою, підвищеною втомленістю, що значною мірою впливає на

емоційний стан та загальне самопочуття. На цьому фоні може знижуватися самооцінка жінки, особливо якщо вона ідентифікує свою цінність через молодість, зовнішню привабливість або материнську роль.

М. Савчин [44] писав, що для зрілої людини розвиватися особистісно дуже важливо, передавати свій досвід, тобто залишити слід у пам'яті наступного покоління, закріпитись своїми вчинками, подіями з свого життя, результатами творчості та певними висновками з прожитого. Чим дорослішою стає людина, тим більше вона потребує сприйняття від оточуючих, які бажають вчитися на чужих помилках. Саме тому, не одне століття, відомий конфлікт між батьками та дітьми, який розкриває бажання меншого покоління жити за своїми правилами та прагнення батьків нав′язати свій досвід, не дивлячись на те, як швидко змінюється світ та які він диктує правила. За звичай, дорослих не турбує сам зміст повчань та настанов, у багатьох випадках вони хочуть бути просто почутими. За результатами досліджень люди, а особливо жінки, що реалізують себе у житті, у подальшому знаходять привід для радощів у успіхах та досягненнях своїх дітей та онуків.

Отже, зрілий вік для жінки може стати періодом нового становлення її ідентичності, коли вона переосмислює свою роль як особистості, здатної творити власне життя, насолоджуватися своїми результатами і водночас відкривати нові можливості для самореалізації. Вікові зміни виступають не лише викликами, але й потужними стимулами до її особистісного розвитку. Вони створюють умови для формування зрілої жіночності, емоційної глибини, толерантності до себе та інших, а також розвитку здатності бачити на кожному життєвому етапі джерело нових можливостей. Зрілий вік жінки постає не як період спаду, а як період гармонійного розквіту її внутрішнього світу, самоприйняття та духовного зростання. Усвідомлення цих особливостей є важливим для самої жінки.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1 Чинники психологічного благополуччя особистості

«Психологічне благополуччя» як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для особистості, оскільки пов'язане з базовими людськими потребами та цінностями, а також з буденними поняттями, такими як щасливе життя, щастя, задоволеність життям і собою. В даній ситуації людина робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці самого себе і свого власного життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісному зростанні. Ці два аспекти синтезовані і охарактеризовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [67].

Н. Волинець [7], проаналізувавши переживання психологічного благополуччя, стверджує, що у процес переживання психологічного благополуччя включена вся психічна діяльність особистості. Переживання психологічного благополуччя є суб'єктивною психічною інстанцією, яка має власну структуру й може бути представлена у свідомості людини як репрезентаційна форма власного внутрішнього відрефлексованого вдалого благополучного Я- існування, у якому людина реалізовує процес власного життя, і яка пов'язана з емоційно насиченим «пристрасним» проживанням позитивної здійсненності задумів, вчинків, справ, праці, взаємодії з людьми та життя загалом. Переживання особистістю психологічного благополуччя не відбувається випадково або під впливом зовнішніх чинників- воно виникає в континуумі певних важливих видів діяльності з уключенням у цей процес відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уваги й емоцій, підпорядковане цільовій детермінації.

Дослідник Р. Раян [65] звертає увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім, фізичним і психічним благополуччям, але й станом духовно- морального здоров'я та соціального середовища. Саме здатність особистості пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основною складовою позитивного мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують усіх і самого себе) і позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, в сім'ї, надання соціальної підтримки), забезпечують досягнення соціально значущих результатів.

У межах дослідження психологічного благополуччя особливо важливою є теорія самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі [65], вказують на ключову роль трьох базових психологічних потреб:

- автономія (відчуття свободи дій, що узгоджуються з особистими цінностями);

- компетентность (здатності ефективно впливати на навколишнє середовище);

- потреба у зв'язку з іншими (емоційній близькості, турботі, прийнятті).

Задоволення цих потреб у сприятливому соціальному контексті значно підвищує рівень психологічного благополуччя, а їхній дефіцит, навпаки, призводить до його зниження. Емпіричні дослідження також підтвердили, що саме ці потреби мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя.

Ю. Кашлюк [22] підкреслює, що суттєвий взаємозв'язок, рівень психологічного благополуччя має із суб'єктивним чинником- психологічним. Психологічний чинник характеризує структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя. До структурних компонентів можна віднести емоційний, когнітивний і конативні компоненти. Під емоційний компонентом маємо на увазі позитивне чи негативне ставлення, що виникає під час реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним компонентом- оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям; під конативним компонентом розуміємо

функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, наявність життєвих цілей і самоприйняття. позитивні взаємини з оточенням.

Здатність людини у сучасному суспільстві зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно виступає особистісним ресурсом конструктивного долання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги. Життєстійкість особистості виступає показником благополуччя, стійкості до зовнішніх впливів, сприяє оптимальному рівню психологічного комфорту, збереженню психологічного здоров'я, віри та довіри до оточення. Людина сама вибирає оптимальні шляхи подолання життєвих труднощів залежно від складності ситуації, знань про способи боротьби із труднощами, індивідуального життєвого досвіду. Життєстійка людина може бути спрямована на зміну як зовнішніх умов, так і внутрішніх. Подолавши труднощі людина стає сильнішою та в неї пробуджується те краще, що закладено генами та природою.

В цілому проблема психологічного благополуччя характеризує переживання і стани, які властиві здоровій особистості. Не випадково поняття «психологічного благополуччя» використовується Всесвітньою організацією здоров'я (ВООЗ) як один з основний критерій для визначення здоров'я, в якому здоров'я- це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя.

Проаналізувавши різні підходи, можна виділити основні чинники психологічного благополуччя:

1. Самооцінка та рівень самоприйняття.

Самооцінка інтерпретується як особистісне утворення, яке регулює поведінку людини та її діяльність, вона є автономною характеристикою особи та центральним компонентом, що формується за активної участі самої особи. Вона відображає своєрідність внутрішнього світу людини та відіграє

головну роль у дослідженні проблем самосвідомості. З самооцінкою пов'язують цінні функції самопізнання, що вбирають в себе емоційно-ціннісне відношення особи до себе та специфіку розуміння нею самого себе [52].

Самооцінка починає формуватися в ранньому дитинстві у процесі розвитку особистості та формується під впливом на людину зовнішніх чинників. Першим чинником є найближче соціальне оточення дитини- це сім’я. Дитина повністю залежна від дорослих, що знаходяться біля неї, вони піклуються про неї, її виховують, формують, розвивають. Оцінка батьків відіграє в більшості випадках стимулюючу роль житті дитини, мобілізує її зусилля на отримання певного результату. Тобто думку, виражену батьками, вони приймають як думку про себе і використовують її у своїх власних судженнях про себе [29].

Але у підлітковому віці вплив батьків на своїх дітей помітно знижується. Підлітки часто оцінюють своїх батьків з критичної позиції і починають виробляти власну позицію щодо батьківської оцінки. Одним із наступних чинників, який впливає на формування самооцінки є працівники шкільних закладів, вчителі. На думку Н. О. Никончук [37] успіхи й невдачі у навчанні, оцінка вчителем результатів навчання починають визначати і відношення дитини до самої себе. У ході освітнього процесу зростає критичність, вимогливість до себе та навколишнього світу. Група ровесників є фактором соціалізації особистості, який стимулює її до прийняття нових правил поведінки, оцінки результатів діяльності та забезпечує досвід, що має тривалий вплив на розвиток особистості.

Таким чином, самооцінка це динамічне психолого- особистісне утворення, яке змінюється під впливом різних факторів, оточуючих умов і життєвих обставин. Основними чинниками в процесі формування самооцінки є батьківське ставлення до дитини, оцінка працівників закладів освіти та спільна діяльність з однолітками.

Самооцінка характеризується такими параметрами [49]:

а) рівень самооцінки говорить про те, наскільки високо чи низько особистість оцінює ту чи іншу свою якість і може бути відповідно низьким, середнім чи високим;

б) за співвідношенням з реальною успішністю може бути- адекватна і неадекватна. Адекватна самооцінка відповідає реальній успішності людини, а неадекватна може бути завищеною або заниженою;

в) за характером тимчасової віднесеності- актуальна, прогностична і ретроспективна самооцінка.

Самооцінка розвиненої особистості є складною системою, що визначає її самовідношення і включає загальну самооцінку, яка відображає рівень самоповаги і прийняття себе, а також приватні самооцінки, що характеризують відношення до різних аспектів особистості, дій і успішності в різних сферах її діяльності.

Самоприйняття – це спосіб завдяки якому ми бачимо себе, розуміємо свої характеристики, можливості, обмеження і цінності. Це внутрішнє уявлення про себе, яке формується в процесі взаємодії особистості з навколишнім світом та власними думками, почуттями. Самоприйняття частіше всього включає в себе елементи фізичного вигляду, особистісних рис, соціального статусу та інших аспектів, які формують наше уявлення про себе. Воно є однією з важливіших складових нашої ідентичності і може впливати на наші вчинки, відношення до себе та інших людей, а також нашу загальну життєву якість.

Самоприйняття- це основний аспект нашої психологічної та емоційної стабільності. Це такий спосіб, яким ми сприймаємо самих себе, своє тіло, внутрішній світ та свої можливості.

Самоприйняття складається з наступних компонентів:

- фізичне самоприйняття, яке включає у себе сприйняття власного тіла, його форми та можливостей;

- емоційне самоприйняття визначає те, як ми сприймаємо та реагуємо на власні емоції;

- соціальне самоприйняття включає у себе наше розуміння того, як інші люди бачать та оцінюють нас.

Здорове самоприйняття може мати низку позитивних впливів на життя особистості. Коли людина позитивно оцінюємо себе, то вона частіше намагаємось досягати цілей та не боїмося ризикувати. Крім того, здорове самоприйняття сприяє кращій взаємодії з іншими, оскільки воно дозволяє відчувати себе комфортно та впевнено в соціальних ситуаціях.

Формування позитивного самоприйняття- це процес, який потребує часу та уваги. Людині важливо навчитися бачити свої сильні сторони та дотримуватися реальних очікувань, займатися та вести здоровий спосіб життя.

Самоприйняття – це важливий аспект нашої психологічної стійкості та загального благополуччя. Розуміння себе та позитивне ставлення до себе може сформувати основу для досягнення великих успіхів та глибокого задоволення в житті.

2.Емоційна регуляція.

Уміння керувати своїми емоціями та справлятися з негативними переживаннями сприяє психологічній стійкості. Це здібність швидко відновлювати свої фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов поточної життєвої ситуації. Крім того, це вміння поводитися з почуттями, долати негативні емоції і конструктивно управляти інтенсивністю емоцій та їх виразом. Управління власним емоційним станом відбувається за допомогою різноманітних засобів. Наприклад, Д. Ю. Кияшко описує такі глобальних способи реалізації цього процесу [23]:

- за допомогою іншої емоції. Використання свідомих зусиль, націлених на активізацію іншої емоції, яку людина переживає і якої хоче позбутися;

- когнітивна регуляція. Використання уваги та мислення для стримування небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Йдеться

мова про переключення свідомості на події та діяльність, які викликають у людини інтерес та позитивні емоційні переживання;

- моторова регуляція. Цей спосіб передбачає використання фізичної активності як каналу розрядки наявної емоційної напруги.

Здатність до емоційної регуляції є унікальною властивістю людини, яка усвідомлює себе як суб'єкта емоційної сфери, спілкування та діяльності, встановлюючи безпосередній зв′язок із собою та зовнішніми факторами. Наслідком процесу психічної регуляції стає динамічна система уявлень про себе, поєднана із самооцінкою, а також взаємодією з зовнішніми умовами життєдіяльності [27].

Покращення цієї навички передбачає здатність особистості усвідомлювати й аналізувати власні емоційні реакції, щоб краще розуміти причини їх виникнення та наслідки. Це надає можливість людині приймати обґрунтовані рішення, знижувати рівень тривожності й паніки, оскільки вона може усвідомлено обирати стратегії для послаблення негативних емоційних впливів.

Емоційна регуляція, по своїй суті, є адаптаційним механізмом, який допомагає людині не лише справлятися зі стресовими ситуаціями, але й ефективно функціонувати у соціальному середовищі.

3.Самореалізація.

Проблема самореалізації особистості є однією з фундаментальних у сучасній психологічній науці. Самореалізація, як психологічний феномен, розглядається у контексті особистісного розвитку, професійного самовизначення та пошуку сенсу життя. Сучасні умови життя, соціально-економічні зміни, конкуренція на ринку праці та технологічні досягнення, ставлять нові виклики перед особистістю, посилюючи актуальність цього феномену.

Самореалізація включає в себе розвиток особистісного потенціалу, досягнення життєвих цілей і максимілізацію особистісних ресурсів.

У сучасній психології самореалізація розглядається як багатогранний процес розкриття і реалізації потенціалу особистості, який включає в себе: досягнення власних цілей, прагнень і максимальної реалізації своїх можливостей. Цей процес передбачає розвиток і використання внутрішніх ресурсів для досягнення гармонії життя, задоволення особистих і професійних амбіцій, гармонійного поєднання особистісних цінностей та соціальних вимог. Самореалізація включає кілька основних аспектів [1]:

- автентичність, тобто здатність бути справжнім і висловлювати свої власні емоції та думки;

- особистісний ріст, що полягає у постійному вдосконаленні навичок, знань та компетенції;

- автономію – передбачає здатність приймати власні рішення і діяти відповідно до власних переконань і цінностей;

- цілеспрямованість це наявності чітких цілей і прагненні до їх досягнення;

- емоційне благополуччя – досягається гармонією між внутрішніми бажаннями та зовнішніми обставинами;

- соціальна інтеграція, яка полягає у здатності знаходити своє місце в суспільстві, взаємодіяти з іншими людьми, зробити свій внесок у спільне благо.

Успішність самореалізації залежить від того, наскільки особистість усвідомлює і приймає суспільні цілі як особисто значущі. Чим важливіші та значимі для суспільства життєві цілі особистості, тим більша ймовірність повної її самореалізації. Таким чином, самореалізація відбувається лише тоді, коли цілі діяльності свідомо визначаються самим суб′єктом, і вони стають внутрішнім мотиватором для досягнення життєвих цілей. Дослідження показують, що соціально зріла особистість не тільки свідомо ставить і узгоджує свої цілі, але й бере на себе відповідальність за їх реалізацію [13].

4. Оптимізм та життєстійкість.

Безперечно, кожній людині притаманне почуття оптимізму. Позитивне прийняття себе та інших, оптимістичне ставлення до життя допомагають людині зберегти психічне здоров'я, душевну рівновагу, долати життєві перешкоди, розкрити власні ресурси, мати надію на краще. Люди з оптимістичними поглядами на життя більш впевнені у справедливість, позитивному началі й усвідомлюють перспективи особистісного зростання, творчої самореалізації [10].

Оптимізм можливо розглядати у вимірі вічних духовних категорій поряд із надією, турботою про майбутнє, вірою, милосердям, щастям. Оптимізм допомагає людині підтримувати гарний настрій, сприяє активності, робить життя насиченим і цікавим. Шляхи, які допомагають бути оптимістом: робити добрі вчинки, мислити позитивно, будувати життєві перспективи, вміти спілкуватися з іншими, підтримувати родинні зв′язки, бути чесним і працьовитим.

У сучасному тлумачному психологічному словнику оптимізм (від лат.- optimus- найкращий) – це властивість особистості, що відображає пропорційний розвиток всіх психічних процесів і характеризує позитивну систему поглядів людини на світ, на поточні й очікувані події тощо [55].

Життєстійкість – це важливий ресурс для підтримки психологічної рівноваги, допомагаючи особистості долати труднощі, адаптуватися до змін та зберігати функціонування на високому рівні в кризових умовах. Вона виконує кілька важливих функцій, які забезпечують адаптацію особливості до стресових ситуацій та сприяють її психоемоційному розвитку [26].

Особливістю цього феномену є його багатовимірність, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти.

Життєстійка позиція дозволяє ставити високі цілі, наполегливо працювати, продуктивно використовувати свій час, планувати майбутнє та досягати поставленої мети. Така людина не зупиняється перед труднощами, списуючи свою бездіяльність на перешкоди або на недостатність власних здібностей щодо їх подолання.

Тісна взаємодія життєстійкості та оптимізму створює надійну основу для психологічного благополуччя особистості, визначаючи її здатність до самореалізації, підтримання внутрішньої гармонії та ефективного функціонування в умовах соціальних змін, стресових ситуацій. Таким чином, життєстійкість і оптимізм виступають важливими чинниками психологічного благополуччя, забезпечуючи стабільність психічного стану та розвиток особистісного потенціалу людини.

Отже, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя особистості формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників. Кожен з них відіграє важливу роль у забезпеченні гармонії, задоволеності життям та здатності особистості до життєвих труднощів.

Психологічне благополуччя є комплексним явищем, яке залежить не тільки від внутрішніх ресурсів особистості, а й від якості соціальних взаємодій. Розвиток цих чинників сприяє формуванню стійкості, життєвої задоволеності та загального благополуччя людини.

2.2 Чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку

З кожним роком наукове знання про благополуччя особистості суттєво змінюється, ведуться дослідження його джерел і детермінант, уточнюється компонентний склад, термінологічна база, досліджуються особливості впливу різноманітних чинників, таких як: соціальні відносини, генетична схильність, матеріальний достаток, задоволеність потреб, наявність цілей і сенсу життя, фізична активність, індивідуальні особливості, прийняття себе як особистості та інші. Поряд із поняттям благополуччя в науковій психологічній літературі використовуються пов’язані з ним компоненти, такі як: щастя, психічне здоров’я, задоволеність життям, якість життя, суб’єктивне благополуччя, психологічне благополуччя та інше.

Психологічне благополуччя особистості зрілого віку є складним і багатовимірним поняттям, яке охоплює взаємодію емоційних, когнітивних та

соціальних аспектів життя людини. У цьому випадку важливо враховувати вікові особливості та психологічні чинники, які впливають на благополуччя людини у зрілому віці.

Зрілість- це один з етапів життя, що пов′язаний із низкою значних змін, таких як зміна соціальних ролей, вихід на пенсію, переосмислення життєвих досягнень та очікувань, все це робить питання підтримки психологічного благополуччя особливо актуальним.

Людина зрілого віку, зазвичай, переосмислює свої досягнення, оцінює свій життєвий шлях і визначає, наскільки їй вдалося реалізувати свої життєві цілі.

Психологічне благополуччя у зрілому віці часто асоціюється з балансом між позитивними та негативними аспектами життя. Емоційна стабільність є однією з головних характеристик цього періоду життя. Люди зрілого віку часто демонструють кращу здатність до емоційної регуляції, що дозволяє їм справлятися зі стресом та викликами, порівняно з молодими людьми. На цьому етапі життя також можуть з’являтися специфічні труднощі, пов′язані з відчуттям втрат: втрата фізичної сили, здоров′я або близьких людей. Це може негативно впливати на загальний рівень благополуччя.

Основою визначення чинників благополуччя жінок зрілого віку є низка концепцій закордонних та українських науковців.

К. Ріфф розробила евдемоністичну концепцію, предметом якої є оптимальне функціонування особистості через сформованість таких чинників психологічного благополуччя, як: наявність мети в житті, позитивні взаємини з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття і автономія. Відповідно до цієї моделі розроблено інструментарій для проведення досліджень, який поширений за кордоном під назвою «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф». У нашій країні цей опитувальник адаптований українською мовою [21].

Е. Дінер [62] стверджував, що психологічне благополуччя визначається тим, як людина оцінює своє особисте життя, порівнюючи його з власними

стандартами та очікуванням. На думку вченого психологічне благополуччя складається з двох компонентів:

- емоційного балансу – співвідношення позитивних і негативних емоцій;

- когнітивної оцінки – задоволення своїм життям у цілому.

Можливості досягнення благополуччя вчений вважав в здатностях реалізації біологічних, соціальних та психологічних потреб. Чим вище вірогідність задоволення цих потреб, тим вищою є оцінка себе як благополучної людини [60].

Як визначають зарубіжні психологи, одним із чинників психологічного благополуччя може бути захопленість особистості справою, яка їй подобається, оскільки «пристрасть до діяльності» є особливо важливим видом залученості до діяльності, яка призводить до тривалого позитивного впливу на психологічне благополуччя. Люди, які мають пристрасть до певного виду діяльності, витрачають на це кілька годин на тиждень. У результаті вони відчувають позитивні емоційні переживання, які сприяють досягненню психологічного благополуччя [24].

Р. Раян та Е. Десі вважають, що психологічне благополуччя також пов’язане з базовими психологічними потребами, такими як: з потребою в автономії, компетентності й позитивними відносинами з іншими. Під поняттям «автономія» розуміється сприйняття власної поведінки як конгруентної внутрішнім цінностям та бажанням особистості. В основі автономії лежать підтримка з боку інших людей та відсутність їх контролю. Під поняттям «компетентність» підрозуміють схильність до оволодіння власним оточенням і до ефективної діяльності в ньому. Під «потребою зв’язку з іншими» розуміють прагнення до близькості з іншими людьми. Вона розвивається лише в тому випадку, якщо людина отримує тепло й турботу від оточуючих. Отже, задоволення психологічних потреб, які напряму мають зв’язок із соціальним контекстом, підвищує рівень психологічного благополуччя, у протилежному випадку рівень психологічного благополуччя знижується [65].

Феномен психологічного благополуччя у сучасній психологічній науці досліджували такі науковці: С. Забаровська [17], Т. Титаренко [51], Т. Данильченко [14], М. Дворник [15] та інші. Гедоністична концепція, яка виникла в когнітивній та поведінковій психології, вона фокусується на суб′єктивному благополуччі, яке визначається як постійне переживання позитивних емоцій і переживань над негативними. Психологічне благополуччя залежить від рівня задоволеності життям та його різними аспектами і є суб′єктивним за своєю природою.

Натомість, евдемоністичний підхід, який заснований на принципах гуманістичної психології, вважає психологічне благополуччя як процес розвитку індивідуальності людини, досягнення повної самореалізації та здатності стати суб′єктом власного життя. Останній час з'явилася тенденція об′єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди. З точки зору такого підходу суб'єктивне психологічне благополуччя виступає як показчик ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів її позитивного функціонування та ступеня реалізованості такої спрямованості, яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та своїм життям [27].

У психологічній науці існують різні підходи до визначення чинників, які впливають на психологічне благополуччя людини. Дослідники розглядають чинники психологічного благополуччя з різних підходів, включаючи об′єктивний (психологія здоров'я), суб'єктивний і психологічний (особистісний підхід), а також психотерапевтичний та просторово-середовищний підходи. Найбільш дослідженими є фактори особистісного підходу, тоді як питання просторово- середовищних чинників психологічного благополуччя залишаються менш дослідженими в науковому просторі [25].

Н. Волинець зазначає, що психологічне благополуччя є відносно стійким ставленням до всього, що відбувається в житті людини, впливає на її емоції та почуття, мислення та поведінку, а також відіграє важливу роль у формуванні позитивної атмосфери власного буття та функціонування [8].

Л. Березовська [3] виділила такі чинники психологічного благополуччя особистості: позитивне ставлення до оточуючих, прийняття іншого, емпатійна та гнучка взаємодія; самоприйняття, задоволеність собою і власним життям; автономія, незалежність суджень, здатність протистояти соціальному тиску; особистісне зростання, саморозвиток, відкритість новому; компетентність в управлінні середовищем, уміння долати життєві труднощі, осмисленість життям.

Н. Каргіна [20] встановила, що на її думку існує тісний зв′язок між чинниками психологічного благополуччя та життєстійкостю. Дослідниця вважає, що психологічне благополуччя слід розглядати як десятикомпоненту структуру, й показала кореляційні зв'язки зі структурними компонентами життєстійкості. Н. Каргіна довела, що чим вищий є рівень життєстійкості особистості, тим вище є рівень її психологічного благополуччя; люди з високим рівнем життєстійкості відчувають себе фізично і психологічно здоровими. Дослідниця зробила висновок, що психологічно благополучна особистість водночас є й життєстійкою; вона не відмежовується від життя, не боїться життєвих труднощів й не уникає їх. Особистість, насамперед жінка, здатна сприймати життєві проблеми як виклик, прийняття якого, дозволить їй розкрити свій внутрішній потенціал. За вдяки цьому у неї накопичується власний життєвий досвід і складається уявлення про те, за допомогою яких власних ресурсів вона зможе впоратися з нестандартною ситуацією. Таким чином можна стверджувати, що життєстійкість відіграє позитивну і важливу роль у психологічному благополуччі особистості та може виступати умовою підвищення його рівня.

Дослідник В. Бочелюк [5] з'ясував, що залежно від вікового етапу змінюється і характер чинників психологічного благополуччя. Він стверджує, що визначальними чинниками психологічного благополуччя є самоприйняття (позитивне ставлення до себе, свого минулого; усвідомлення і прийняття своїх бажань; «хороших» і «поганих», сильних і слабких сторін) та керування середовищем (здатність створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб та досягнення цілей).

В. Афанасенко і Т. Комар [2] в результаті свого дослідження, з'ясували, що шлюбний статус жінок пов′язаний з їхнім психологічним благополуччям і є одним із чинників психологічного благополуччя. Дослідники визначають, що жінки, які перебувають у шлюбі, більш задоволені своїм життям, на відміну від тих, які ніколи не перебували у шлюбі. Жінки, які розлучилися, займають проміжне місце за рівнем психологічного благополуччя між одруженими і раніше не одруженими. Якщо стаж перебування у шлюбі збільшується, то рівень психологічного благополуччя відповідно підвищується.

Завданням емпіричного дослідження Л. Міщихи і В. Кравченко [35] було з'ясування чинників, які впливають на психологічне благополуччя жінок зрілого віку. В результаті проведеного дослідження було виявлено, що чинниками психологічного благополуччя є:

- фізичне та психічне здоров'я;
- сімейне благополуччя;
- достаток;
- упевненість у завтрашньому дні.

Л. Міщиха [34] стверджує, що психологічне благополуччя існує, в першу чергу, у свідомості самої людини, визначається як екзистенційне переживання нею ставлення до власного життя, пов'язане з такими повсякденними поняттями, як щастя, щасливе життя. Однозначно, що психологічне благополуччя є суб'єктивним феноменом і сприймається індивідуально кожною людиною через призму її життєвих цінностей та цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. Звісно, що в цьому разі цей феномен доцільно вивчати під кутом зору тих чинників, які його формують і впливають на суб'єктивне відчуття задоволення від власного життя. Психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і

майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення функціонує у динаміці і є, за визначенням Л. Сердюк [46], «мотиваційним параметром особистості», ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення. Основними чинниками психологічного благополуччя розглядаються усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, а явність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив.

Враховуючи те, що із психологічним благополуччям пов'язані особистісні властивості, то при умові їх розвитку можна досягти вищих показників відчуття психологічного благополуччя особистості. Так, одним із чинників психологічного благополуччя виступають «такі особистісні фактори, як когерентність, життєстійкість та довіра, які мають позитивний вплив та виступають ресурсом для досягнення та збереження відчуття психологічного благополуччя особистості [48].

Вчена О. Чиханцова [56] стверджує, що життєстійкість характеризує ступінь сформованості в особистості, здатності витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість. На її думку, сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються, надають змогу скористатися внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість. Практичний аспект життєстійкості людини обумовлюється тією роллю, яку це особистісне утворення відіграє в її успішному протистоянні стресу. А свідоме подолання людиною несприятливих умов її розвитку є однією зі специфічних форм прояву її особистісних рис.

Життєстійкість особистості нерозривно пов’язана із відчуттям психологічного благополуччя. Вона забезпечує позитивне самоприйняття, допомагає отримати задоволення від спілкування з іншими людьми, формує прагнення ставити цілі для особистісного росту і реалізації свого власного потенціалу, дає змогу знаходити нові внутрішні ресурси.

Тому, важливо розвивати життєстійкість у житті жінок зрілого віку, щоб активізувати у них відчуття психологічного благополуччя, задоволеності життям, здатності справитися із виникаючими проблемними ситуаціями та іншим.

За результатами останніх досліджень в психологічній науці Б. Пахоля [41] до чинників психологічного благополуччя можна також віднести такі: система особистісних цінностей і уявлень про світ, наявність емоційних та поведінкових стереотипів, різноманітних комунікативних навичок, особистісних якостей, цілей у житті та навіть загального рівня інтелекту. Різні аспекти благополуччя вимірюються суб’єктивними (самооцінка) та об’єктивними методами. Не можна не брати до уваги те, що рівень психологічного благополуччя залежить від того, чи відповідатимуть задоволенню потреби різного рівня, в тому числі соціальні, оскільки спонукання людини включають потяг належати до соціальної групи (спільноти) та займати у цій групі певне місце, добрими стосунками, користуватися зв’язками, увагою оточуючих, бути об’єктом їх поваги та любові.

Психологічно благополучні жінки спрямовані на майбутнє, мають цілі та плани й прагнуть їх реалізувати; вони психологічно стійкі й витриваліші, відмовляються від негативної часової орієнтації. Такі жінки зважають на проблеми свого минулого, але не роблять так, щоб воно погіршувало їхнє теперішнє та майбутнє. Вони вміють будувати близькі й довірливі стосунки з іншими людьми, схильні піклуватися про них і розраховують на взаємну підтримку, вміють співпереживати. Турбуючись про інших, вони цінують себе, своє життя, позитивно сприймають його [1].

Проаналізувавши різні підходи та беручи до уваги результати досліджень можна виділити основні чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку:

1. Задоволеність життям як інтегральна когнітивно- емоцій на оцінка.

2. Функціональний статус- психічний і психофізіологічний стан, тобто відсутність негативних переживань, станів.

3. Ціннісно- мотиваційна сфера як загальна усвідомленість життя, так і індивідуальна система пріоритетів, система координат.

4. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб і можливостей.

5. Психологічне благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості у взаєминах, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя близьких і значущих людей, безпосередньо пов’язаних з широтою образу Я.

6. Самооцінка і самоставлення, впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.

7. Самоефективність, досягнення визначених цілей і наявність змістотворних перспектив.

Узагальнення аналізу наукової літератури про психологічне благополуччя надає можливість зрозуміти його як складний психічний феномен, що визначається системою власних цінностей та переконань. Воно проявляється у відчутті задоволення життям і собою, досягненні актуальних мотивів та потреб особистості, а також у позитивній оцінці свого існування.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1 Методичне забезпечення дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку в вітчизняній та зарубіжній психології

Мета дослідження- емпірично дослідити чинники психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

В основу дослідження було покладено *припущення* про те, що психологічне благополуччя жінок зрілого віку зумовлюється комплексом психологічних чинників. За результатами теоретичного аналізу було виокремлено такі основні чинники: життєстійкість та позитивні відносини з іншими. В своїх дослідженнях чинник психологічного благополуччя - життєстійкість виокремлюють О. А. Чихомцова [57], Н. В. Назарчук [36], а чинник позитивні відносини з оточуючими – М. Селігман [70], О. В. Медведєва [32].

В дослідження взяло участь 20 жінок зрілого віку (40- 60 років).

Дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку проводилось в три етапи.

Перший етап: теоретичний аналіз наукової психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми, визначення підходів до вивчення чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Другий етап: вибір психодіагностичних методик, емпіричне вивчення чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Третій етап: кількісна та якісна обробка отриманих числових даних, здійснення інтерпретації результатів дослідження, перевірка висунутої гіпотези.

Психодіагностичний інструментарій склали такі методики:

- «Тест життєстійкості С. Мадді» [64];
- «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера» [33].

Розглянемо детальніше обрані методики.

Тест життєстійкості С. Мадді (Додаток А). Американський психолог С. Мадді [64] розглядає життєстійкість як систему переконань людини про себе, світ і відносинах з ним. З його точки зору, людина в своєму житті постійно здійснює вибір між «вибором минулого» (звичного і знайомого) або «вибором майбутнього» (невизначеного і непередбаченого). Життєстійкість в цьому процесі є необхідним чинником, на який людина може спертися при виборі майбутнього з його невідомістю і який забезпечує отримання нового досвіду. Людина, яка володіє життєстійкістю, навчається бачити в постійних змінах нові можливості і шляхи вирішення життєвих завдань, що сприяє розкриттю творчого потенціалу і відчуття власного прогресу.

Тест життєстійкості С. Мадді складається з чотирьох видів шкал:

1. Шкала рівня життєстійкості особистості. Диспозиція, що зосереджує в собі: контроль, залученість та прийняття ризику. Сукупність цих факторів і життєстійкість загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях.

2. Шкалу залученості- «переконаність у тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось цінне й цікаве для особистості». Високим рівнь цього показника свідчить про більш високий рівень отримання задоволення від своєї діяльності. І навпаки, відсутність подібних переконань може викликати почуття відкинутості та «дистанціювання» від свого життя;

3. Шкала контролю- вказує на рівень переконання людини у тому, що боротьба впливає на результати того, що відбувається, навіть тоді, коли цей вплив не гарантує абсолютний успіх. Відчуття власної безпорадності являється протилежністю цьому переконанню. Жінка з високими показниками цієї шкали відчуває, що вона сама може вибирати свій шлях та власну діяльність;

4. Шкала прийняття рішень- вказує на рівень переконань особистості в тому, що всі події, які трапляються в її житті, сприяють її безперервному розвитку через отримані із досвіду знання, незалежно від того, чи позитивні вони чи негативні. Жінка, яка розглядає своє життя як постійний розвиток, відрізняється готовністю діяти не зважаючи на гарантії успіху. Розвиток через активне засвоєння знань із власного досвіду та їх використання в подальшому житті лежить в основі прийняття ризику.

Для дослідження рівня життєстійкості жінок зрілого віку було обрано короткий варіант опитувальника, який складається з 45 питань.

Для підрахунку результатів за відповідями на прямі твердження присвоюються бали від 1 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1, скоріше так, ніж ні» – 2 бали, так- 3 бали), відповідям на зворотні – від 3 до 0 («ні»- 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показчики для кожної з трьох шкал (включеності, контролю та прийняття рішень). Ключі для підрахунку результатів представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3. 1 – Ключі для підрахунку результатів шкал

Шкала	Прямі пункти	Зворотні пункти
Включеність	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття рішень	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Високі показники свідчать про відчуття людиною власної значущості і цінності, про високої мотивації до реалізації, здорового способу думок і поведінки, що дозволяє їй сміливо залучатися до різні життєві ситуації. Високі показники відображають здатність людини здійснювати контроль над собою в екстремальній ситуації і ефективно управляти цією ситуацією, а не

впадати в стан безпорадності і пасивності. Високі бали також відображають готовність людини зробити будь-які дії без гарантії майбутнього успіху і свідчать про відкритість її до навколишнього світу, про сприйняття подій життя як виклику і випробувань, які дозволять їй саморозкриватися і дізнатися більше про себе, придбати життєвий досвід.

Низькі показники свідчать про обережність, боязкість людини, високу схильність до стресів, нездатності повністю включатися у вирішення життєвих завдань і перебувати в контакті з навколишнім світом. Низькі показники говорять, що у людини відсутністнє уявленя про межі своїх можливостей, завдяки яким вона може впоратися з «позаштатної» ситуацією і контролювати свій стан здоров'я. Також вони вказують на прагнення до простого комфорту, безпеки, негативного досвіду.

Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера (Додаток Б) призначений для діагностики позитивних відносин з оточуючими [33].

Методика М. Снайдера містить 10 тверджень та дозволяє визначити рівень самоконтролю у спілкуванні.

Учасникам опитування необхідно уважно прочитайте 10 тверджень, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них необхідно оцінити як вірне або невірне стосовно себе. Якщо твердження здається вірним або переважно вірним, то потрібно поруч з порядковим номером поставити «+», якщо невірним або переважно невірним, то «-».

1 бал – нараховується за відповідь «-» на 1, 5 і 7 питання і за відповідь «+» на всі інші питання. Потім підраховується сума балів.

0- 3 бали – низький комунікативний контроль. Це говорить, що поведінка такої людини стійка, і вона не вважає за потрібне змінюватися залежно від ситуацій. Людина здатна до щирого саморозкриття в спілкуванні, деякі вважають її «незручною» внаслідок її прямо лінійності.

4- 6 балів- середній комунікативний контроль. Людина щира, але не стримована в своїх емоційних проявах, зважає в своїй поведінці на оточуючих.

7- 10 балів – високий комунікативний контроль. Говорить про те, що людина легко входите в будь-яку роль, гнучко реагує на зміну ситуації, добре її відчуває і навіть взмозі передбачити враження, яке вона справить на оточуючих.

Всі підходи до визначення чинників психологічного благополуччя особистості в сучасній психології розподіляють на чотири групи.

Перша група включає в себе гедоністичні і евдемоністичні теорії. Гедоністичні теорії описують психологічне благополуччя в термінах задоволення або незадоволення (Е. Дінер) [61]. Евдемоністичні теорії пояснюють психологічне благополуччя через особистісне зростання особистості.

Друга група включає теорії, у яких психологічне благополуччя розглядають на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості [33].

Третя група включає теорії, які вивчають психологічне благополуччя на основі психологічної збереженності функцій [44].

Четверта група включає теорії, які пояснюють психологічне благополуччя особистості, як цілісне переживання, що виражене в суб'єктивному відчутті задоволеності собою, власним життям, переживання щастя і пов'язане з базовими цінностями та потребами особистості.

Емпіричними методами дослідження для вивчення особливостей психологічного благополуччя особистості є комплекс психодіагностичних методик: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф і «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера.

Опитувальник Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової (Додоток В) [67, 68] призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя. Опитувальник складається з 18 тверджень і із 5 варіантами відповіді на рішення, які передбачають оцінку почуттів респондентів щодо себе та свого життя:

– зовсім не згоден – 1 бал;

– скоріше не згоден – 2 бали;

– важко сказати – 3 бали;

– скоріше згоден – 4 бали;

- повністю згоден – 5 балів.

Загальний результат:

18- 45 низький рівень благополуччя;

46- 65 середній рівень;

66- 90 високий рівень.

Методика К. Ріфф грунтується на оцінці показників за наступними шкалами, які грунтуються на різних аспектах якості життя особистості [21]:

1. Наявність мети в житті. Високі показники даної шкали демонструють наявність цілей у житті та відчуття спрямованості, відчуття сенсу минулого та теперішнього існування.

2. Позитивні відносини з оточуючими людьми- демонструють рівень та кількість довірчих, задовільних стосунків. Тут можна прослідкувати чи піклується людина про інших людей, його здатність до співпереживання, чи дає собі людина дозвіл на побудову близьких відносин.

3. Особистісне зростання. Високий рівень особистісного зростання людини включає в себе такі компоненти: адекватна оцінка самого себе, безперервний саморозвиток, відкритість до нового життєвого досвіду, бажання удосконалювати себе та своєї моделі поведінки в тих чи інших ситуаціях, присутність відчуття реалізації особистого потенціалу.

4. Управління середовищем. Високі бали демонструють наявність у людини почуття майстерності та компетентності в управлінні середовищем, ефективне та адекватне використання можливостей, самоконтроль в комплексі активностей ззовні.

5. Самоприйняття. Високими показчики характеризують людину таку, що розуміє та приймає різні аспекти своєї особистості, відчуває ставлення

позитивного характеру до свого минулого життя, а також демонструє позитивне самонастановлення.

6. Автономія- характеризує людину за такими показниками, як: рівень самостійності та незалежності від думки оточуючих; ресурс для протистояння тиску суспільства на тему типової поведінки; здатність самостійно контролювати свою поведінку та оцінювати себе в залежності від особистих критеріїв.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Додаток Г). Шкала задоволеності життям вимірює переживання індивідом власного життя як цілого та дозволяє оцінити когнітивний компонент психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя складається з когнітивного компонента- оцінки задоволеності різними аспектами свого життя як цілого (задоволеність життям) та емоційного компонента (наявність поганого і гарного настрою). Шкала задоволеності життям була розроблена Е. Дінером, Р.А. Емонсом, Р. Дж. Ларсеном та С. Гріффіном у 1985 році. Вона містить 5 тверджень, пов'язаних з задоволеністю життям:

- здебільшого моє життя відповідає моєму ідеалу;
- обставини мого життя складаються благополучно;
- я задоволений своїм життям;
- поки що я маю все, що мені потрібно від життя;
- якби я зміг прожити своє життя наново, я майже нічого не змінив.

Ступінь згоди оцінюється з кожним твердженням по 7- бальній шкалі Лікерта. Сумарний бал є загальним показником рівня задоволеності життям. Розкид значень становить від 5 (мінімум) до 35(максимум) балів. Загальний результат:

30- 35 балів – дуже задоволений, результат набагато вищий середнього.

25- 29 балів – дуже задоволений, результат вищий за середній.

20- 24 бали – більш-менш задоволений, середній результат.

15- 19 балів – трохи незадоволений, результат трохи нижчий від середнього.

10- 14 балів – незадоволений, результат явно нижчий від середнього.

5- 9 балів- дуже незадоволений, результат набагато нижчий за середній.

3.2 Емпірічне дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку

Для реалізації заявленої мети роботи нами було здійснено емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку. У дослідженні взяли участь 20 жінок віком від 40 до 60 років.

Емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку нами було проведене на основі психодіагностичного методу, у межах якого був використаний суб'єктивний підхід, тобто шляхом особистісного опитування. З цією метою нами використано такі методики.

«Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С.В. Карсканової). Вході проведеного дослідження, на первинному етапі було проаналізовано психологічне благополуччя за 6 факторами: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання.

Групі з 20 жінок зрілого віку було запропоновано 18 тверджень, з якими вони мали погодитися або не погодитися. В залежності від цього необхідно було обвести цифру, яка краще всього відображає міру згоди або незгоди з кожним твердженням.

Виявилося, що майже третина досліджуваних жінок мають низький загальний індекс психологічного благополуччя (28,57%). Вони можуть відчувати внутрішній дискомфорт, мати низьку задоволеність життям і не мати відчуття контролю над власним життям, особливо в моменти невизначеності. Тому ця категорія тем потребує особливої уваги.

Більшість жінок (40%) мають середнє психологічне благополуччя, що дозволяє їм мати достатню задоволеність життям, навіть якщо воно не охоплює всі сфери життя.

31,43% мають високий рівень, який свідчить про їх позитивне ставлення до себе та оточення та дозволяє наповнювати життя сенсом навіть у таких складних умовах (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Показчики індексу психологічного благополуччя

Шкала	Досліджувані жінки
Позитивні стосунки з оточуючими	45%
Автономія	25,5%
Особистісне зростання	20%
Управління навколишнім середовищем	28%
Самоприйняття	23%
Наявність цілей	18%

Досліджувальні жінки найвищий бал набрали за фактором позитивні стосунки з оточуючими. Ми можемо спостерігати дану тенденцію: переважаючу роль відіграє саме позитивні стосунки, другорядна роль відводиться таким факторам як управління навколишнім середовищем, автономія та самоприйняття. Найменш значна роль в даному випадку відводиться факторам особистісне зростання та наявність цілей в житті (рис. 3.1.).

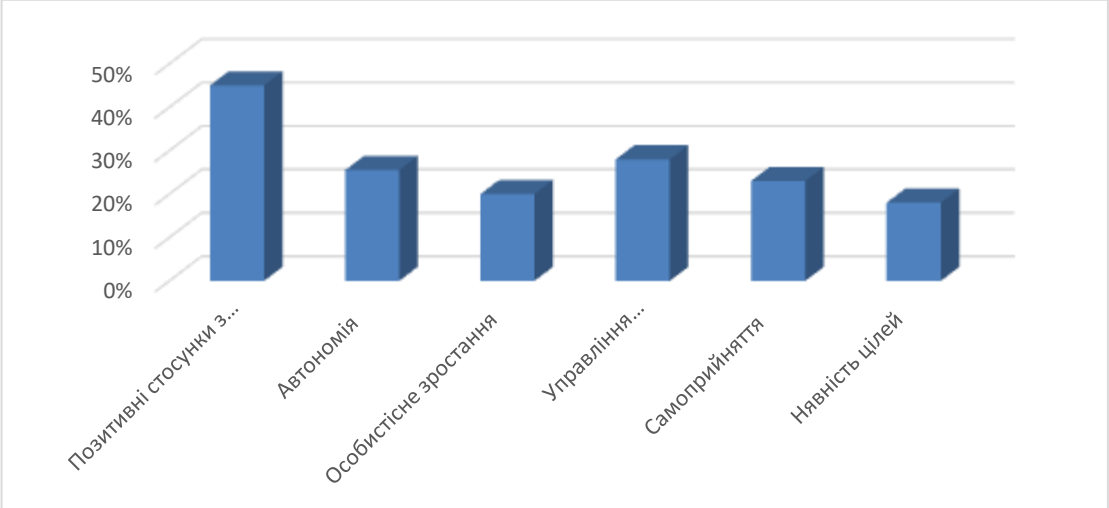


Рисунок 3.1 – Загальні показники за факторами психологічного благополуччя жінок зрілого віку

Можна визначити, що виокремлений фактор позитивні відносини з оточуючими, свідчить про те, що жінки отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з іншими людьми, піклуються про благополуччя оточуючих, здатні до сильної емпатії, прив'язаності і близькості, розуміють необхідність і важливість вміння поступатися.

Проаналізувавши менш важливі фактори впливу на психологічне благополуччя, а саме: управління навколишнім середовищем, автономія та самоприйняття, можна узагальнити, що поведінка проявляється в тому, що досліджуваним важлива оцінка оточуючих, вони частково або повністю залежать від думок інших. Досліджуваним не вистачає відчуття спрямованості на конкретну ціль, відсутні або частково сформовані переконання, які б надавали життю сенс. У разі прийняття значимих для них рішень насамперед відіграє думка близьких або друзів.

Найменш значимі фактори, що визначають психологічне благополуччя жінок зрілого віку, відіграють цілі в житті та особистісне зростання. Це проявляється в зниженні життєвої активності та відчуття особистісного застою.

Проаналізувавши результати проведеного дослідження за «Шкалою психологічного благополуччя», спостерігаємо переваги того чи іншого чинника у жінок зрілого віку.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера. Наступним кроком нашого дослідження, як зазначалось, було з'ясувати рівень задоволеності життям жінок зрілого віку.

Значною перевагою методики Е. Дінера є її довжина, п'ять коротких запитань, які забезпечують можливість застосування шкали в експрес-опитуваннях та в дослідженнях із великою кількістю тестів, у яких учасникам часто не вистачає терпіння через тривалий час проходження.

Е. Дінер визначає психологічне благополуччя людини через три взаємопов'язані компоненти- задоволеність, як результат когнітивної оцінки свого життя, а також позитивні та негативні емоції як афективні прояви.

Ця методика спрямована на виявлення емоційного ставлення респондента до свого життя загалом, що відображає актуальний рівень психологічного добробуту людини.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера вимірює переживання індивідом свого життя як цілого, що відбиває загальний рівень психологічного благополуччя.

Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням щодо 7-бальній шкалі Лікерта. Сумарний бал є загальним показником рівня задоволеності життям. Розкид значень становить від 5 (мінімум) до 35(максимум) балів.

В ході дослідження нами встановлено, що більшість жінок (60%) мають низький рівень задоволеності життям. Це вказує на відсутність у них задоволення від повсякденного життя, наявність пасивного примирення із життєвими невдачами та сприйняття їх як належного. Водночас, вони не впевненні у собі та низьку самооцінку, незадоволені станом свого здоров'я, ведуть малорухливий спосіб життя, і як результат, не отримують належної задоволеності життям.

Вище середнього рівня задоволеністю життям виявлено в другій половині жінок (40%). Ця категорія в цілому, задоволені життям, але хотіли б поліпшити своє становище в більшості життєвих сферах, наприклад, здоров'ї, руховій діяльності, фізичному та фінансовому станах (табл.3.3).

Таблиця 3.3 – Результати рівня задоволеності життям за шкалою Е. Дінера

Кількість респондентів	Кількість балів за шкалою Е. Дінера	Показчики за шкалою Е. Дінера
8	25-29	вищий за середній
12	15-19	нижче за середній

Отже, на підставі результатів дослідження можна стверджувати, що жінки зрілого віку мають переважно низький рівень задоволеності життям (рис.3.2).

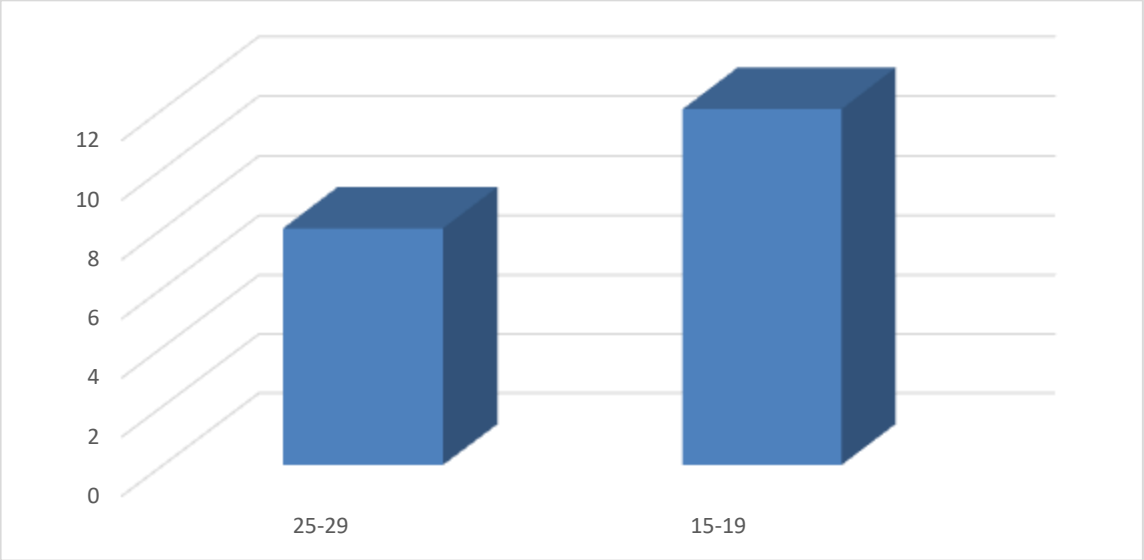


Рисунок 3.2 – Загальні показники за рівнем задоволеності життям жінок зрілого віку

Далі проаналізуємо отримані дані в ході емпіричного дослідження за допомогою тесту для діагностування рівня життєстійкості, котрі вказані в табл. 3.4.

Таблиця 3.4 – Результати опитування за тестом «Життєстійкість»

Діапазон набраних балів	Рівень життєстійкості	Питома вага у вибірці, %
<61	низький	20
62-99	від низького до середнього	52
100- 135	від середнього до високого	28
Разом		100

На рис. 3.3 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами тесту «Життєстійкість».

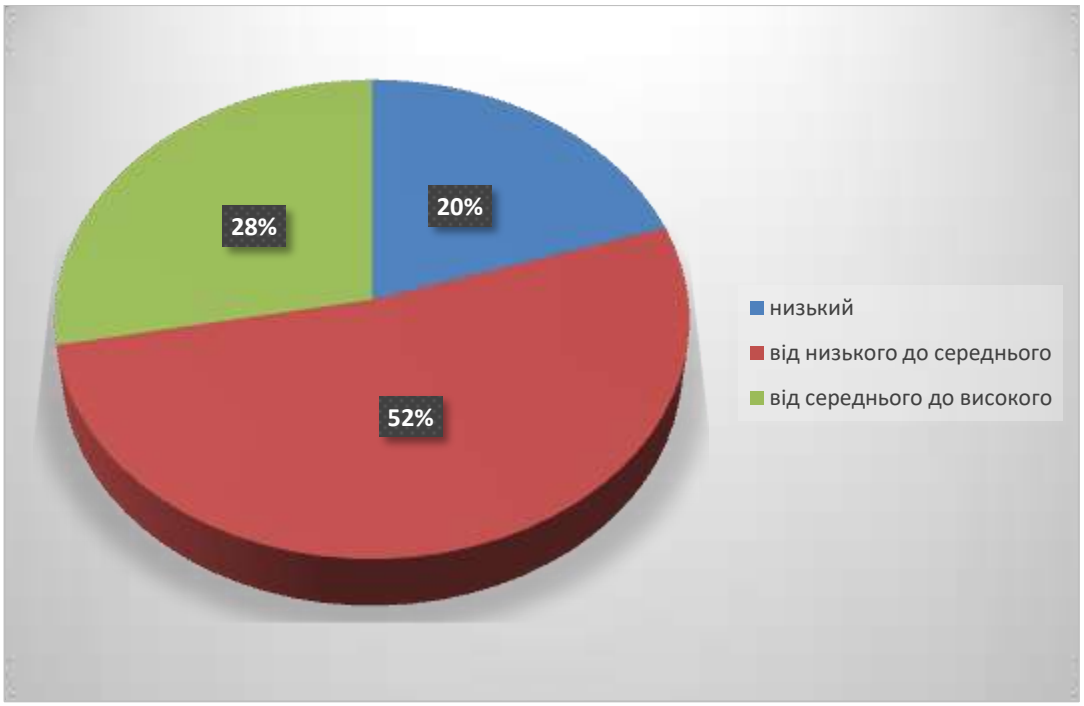


Рисунок 3.3 – Розподіл вибірки за діагностичними параметрами тесту «Життєстійкість»

Проаналізувавши отримані дані в ході опитування можна зробити висновок, що 52% жінок вибірки мають середній рівень життєстійкості, це вказує на їхню здатність ефективно впоратись зі змінами та стресом, а 28% респондентів- високий показник життєстійкості. А це в свою чергу може свідчити про високу здатність до адаптації, вирішення проблем та позитивне сприйняття життєвих викликів, вони мають активну життєву позицією.

20% жінок мають низький рівень життєстійкості, котрий може вказувати на відсутність або недостатність стратегій адаптації до життєвих труднощів, невпевненість у собі, песимістичні погляди, що може призвести до психологічного виснаження, тривоги.

За допомогою методики «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера ми діагностували такий чинник психологічного благополуччя, як позитивні відносини з оточуючими. Результати представлені у табл. 3.5 та рис. 3.4.

Таблиця 3.5 – Результати за «Тестом на оцінку самоконтролю в спілкуванні»

Рівень комунікативного контролю	Респонденти	%
Високий	2	10
Середній	15	75
Низький	3	15

За результатами опитування ми можемо зробити висновок, що більшість жінок (75%) мають середній рівень позитивних відносин з оточуючими. Це свідчить про достатньо розвинуті навички адаптації і здатність керувати своїми емоціями. Жінки, які отримали низькі бали більш схильні до спонтанної поведінки і можуть мати труднощі з адаптацією в різних життєвих ситуаціях.

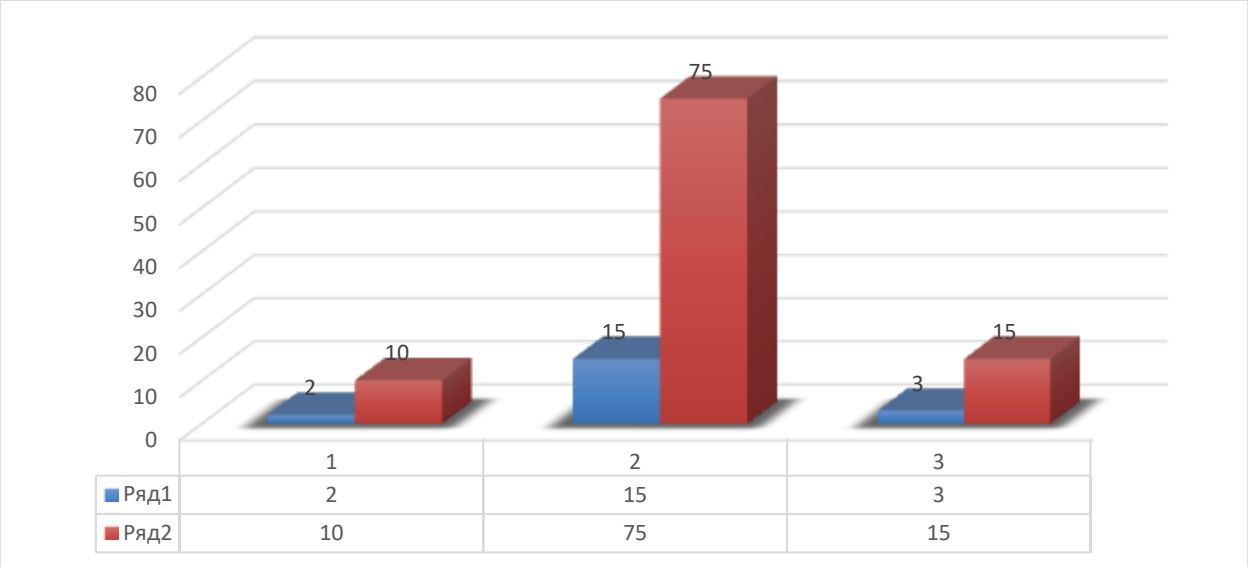


Рисунок 3.4 – Загальні показчики «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні»

Отже, в ході емпірічного дослідження психологічного благополуччя жінок зрілого віку діагностовано, що психологічне благополуччя зумовляється комплексом психологічних чинників таких, як життєстійкіть і позитивні відносини з оточуючими.

3.3 Дослідження чинників психологічного благополуччя жінок зрілого віку

Для перевірки висунутої гіпотези використовувався кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз за Карлом Пірсоном є однією з основних методик у психологічних дослідженнях, який використовується для вивчення взаємозв'язку між двома кількісними змінними. Метод Пірсона дозволяє визначити силу та напрямок лінійного зв’язку між змінними.

Основні характеристики кореляційного аналізу за Пірсоном:

1. Значення. Кореляційний коефіцієнт може приймати значення від -1 до 1.

r= 1: ідеальна пряма позитивна кореляція (обидві змінні змінюються в одному напрямку).

r= -1: ідеальна пряма негативна кореляція (змінні змінюються в протилежних напрямках).

r= 0: відсутність лінійного зв’язку між змінними.

Інтерпретація: чим ближче значення до 1 або -1, тим сильніший лінійний зв'язок між змінними. Значення ближчі до 0 вказують на слабкий або відсутній лінійний зв'язок між змінними.

2. Вимоги до даних:

- лінійність: метод Пірсона передбачає, що зв’язок між змінними є лінійним;

- нормальний розподіл: обидві змінні повинні мати приблизно нормальний розподіл;

- метрична шкала: змінні повинні бути виміряні на інтервальній або шкалі відношень.

З метою перевірки припущення про те, що життєстійкість і позитивні відносини з оточуючими є чинниками психологічного благополуччя жінок зрілого віку, було здійснено кореляційний аналіз за Карлом Пірсоном.

Значення розрахованого коефіцієнта кореляції Пірсона у вибірці виявилось r= 0,068. Порівнявши показники шкали «Життєстійкість» та психологічного благополуччя опитуваних жінок ми можемо зробити висновок, що існує прямо пропорційна залежність між двома змінними. Це означає, що між ними існує слабка тенденція, взаємозв'язок не являється сильним, проте існує.

За результатами кореляційного аналізу можемо зробити висновок, що між показниками шкали «Життєстійкість» та психологічного благополуччя існує прямо пропорційна залежність. Також цей коефіцієнт кореляції є статично значущим на рівні значущості p<=0,01. Це також вказує на те, що життєстійкість є чинником психологічного благополуччя.

Такий рівень життєстійкості створює емоційно сприятливий фон, який проявляється як позитивні переживання щодо власної успішності, для розвитку особистісного потенціалу в процесі постановки життєвих домагань. Тобто, чим більш виражений рівень життєстійкості особистості, тим вірогідніше вибір нею конструктивних рішень в стресових ситуаціях і тим психологічно благополучнішою вона є, і навпаки, чим менше виражений рівень життєстійкості, тим вірогідніше вибір особистістю некоструктивних рішень в стресових ситуаціях і тим менш психологічно благополучною оцінює себе людина.

Також в якості чинника психологічного благополуччя визначено позитивні відносини з оточуючими. Значення розрахованого коефіцієнта Пірсона у вибірці виявилось r= 0,228. Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,228 вказує на прямо пропорційну залежність між шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» та психологічним благополуччям. Це означає, що існує тенденція, коли збільшення значень одного показника пов'язане зі збільшенням значень іншого, або навпаки. Мається на увазі, що ця залежність є досить достатньою, що може вказувати на те, що зміни в позитивні відносини можуть впливати на психологічне благополуччя та навпаки, але вплив не є дуже сильним. Отже, коефіцієнт кореляції являється

значущим на рівні значущості p <=0,01. Це свідчить про існування помірного прямого зв'язку між змінними, позитивні відносини з оточуючими є чинником психологічного благополуччя жінок зрілого віку. Можна сказати що, жінки мають позитивне ставлення до себе, здатність приймати власні особистісні якості, а також підтримувати гармонійні й довірчі взаємини з оточуючими людьми. Такі показники є важливою передумовою емоційної стабільності та соціальної підтримки, що виступає одним із чинником психологічного благополуччя. Іншими словами, соціальні відносини виступають важливим чинником, який сприяє збереженню емоційної рівноваги й підсилює загальне відчуття психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Кореляційний аналіз дозволив виявити значущі зв'язки між змінною «психологічне благополуччя» та такими змінними:

- «життєстійкість» (r=0,068; p≤0,01). Пряма кореляція пояснюється тим, що життєстійкість може впливати на психологічне благополуччя жінок.

- «позитивні відносини з оточуючими» (r=0,228; p≤0,01). Пряма кореляція пояснюється тим, що позитивні відносини з оточуючими можуть призводити до підвищення рівня психологічного благополуччя жінок.

Проведений кореляційний аналіз дав змогу визначити взаємозв'язки між досліджуваними чинниками психологічного благополуччя жінок зрілого віку. Таким чином, психологічне благополуччя пов'язанє із такими психологічними чинниками: життєстійкість і позитивні відносини з оточуючими.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу теоретичної літератури психологічне благополуччя трактується як психологічна основа особистої безпеки, що виконує саморегулюючу функцію, яка підтримує цілісність і стабільність особистості як психологічної системи.

2. У психологічній науці виокремлюють два основні підходи до розуміння феномену психологічне благополуччя та визначення його чинників. Це гедоністичний підхід та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід, який розвивався в рамках поведінкової когнітивної теорій психології, благополуччя пояснює як результат отримання задоволення, а евдемоністичний пов'язує благополуччя з особистісними проблемами та прагненням до саморозвитку.

3. Теоретичний аналіз особливостей психологічного розвитку жінок у зрілому віці дав можливість встановити, що цей період характеризується значними життєвими змінами, які супроводжуються кризами середнього віку, переглядом життєвих цінностей, трансформацією сімейних ролей, професійними та особистими викликами.

3. На основі емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок зрілого віку було діагностовано, що психологічне благополуччя зумовлюється такими психологічними чинниками, як життєстійкість і позитивні відносини з оточуючими.

Життєстійкість – це важливий ресурс для підтримки психологічної рівноваги, який допомагає особистості долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та зберігати функціонування на високому рівні в кризових умовах. Вона виконує важливі функції, які забезпечують адаптацію особливості до стресових ситуацій та сприяють її психоемоційному розвитку.

Життєстійка позиція дозволяє особистості ставити високі цілі, наполегливо працювати, продуктивно використовувати свій час, планувати майбутнє та досягати поставленої мети.

Позитивні відносини з оточуючими людьми демонструють рівень та кількість довірчих, задовільних стосунків, здатність співпереживати, бути відкритим у спілкування. Цей чинник психологічного благополуччя включає прагнення людини бути гнучкою в процесі взаємодії з оточуючими та вміння знаходити компроміс. Саме відсутність цих якостей у особистості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірливі стосунки з іншими, замкнутість, небажання йти на компроміс.

5. В більшості досліджуваних жінок зрілого віку діагностовано середній рівень розвитку психологічного благополуччя. Основні характеристики такого рівня психологічного благополуччя дозволяють їм мати задоволеність життям, навіть якщо воно не охоплює всі сфери їхнього життя.

За результатами кореляційного аналізу припущення про те, що психологічне благополуччя жінок зрілого віку зумовлюється комплексом психологічних чинників (життєстійкість, позитивні відносини з оточуючими), було підтверджено.

Перспективу дослідження становлять пошук програм для підвищення рівня психологічного благополуччя жінок зрілого віку, більш детальне вивчення взаємозв’язку між психологічним благополуччям та особистісними диспозиціями, а також їх вплив на рівень психологічного благополуччя жінок зрілого віку в життєвому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. А. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров' я*. 2024. №2. С. 3-7.

2. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок з різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 9. С. 177-188.

3. Березовська Л.І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. Серія «Питання психології». 2019. № 3 (53). С. 24-32.

4. Білоус О.В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

5. Бочелюк В.Й. Психологічне благополуччя як основа визаченя стратегії життєздійснення особистості. *Соціально- психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. пр. мат. міжнарод. наук.- практ. конф. Херсон. 2020. С. 33-36.

6. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорій психологічного благополуччя особистості у сучасній психологічній науці. *Теорія і практика сучасної психології.* 2017. №1. С. 4-17.

7. Волинець Н. В. Структурні компоненти особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. *Психологія : теорія і практика.* Вип. 1. 2024.

8. Волинець Н.В Психологічні особливості благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : НАДПСУ, 2020. 620 с.

9. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя у літніх чоловіків та жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : «Психологічні науки». 2024. Т. 1, №1. С. 154–159.

10. Горецька О. В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2020. Вип. 4. С. 33-40.

11. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». 2016. Вип. 59. С. 19.

12. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя психологічний вимір : монографія. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2016. 543 с.

13. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості : навч.-метод. посіб. Чернігів : Десна Поліграф, 2022. С. 16-23.

14. Данильченко Т.В. Основи психології благополуччя особистості : навч.-метод. посіб. Чернігів : Десна Поліграф, 2022. 268с.

15. Дворик М.С. Психолгічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2020. Вип.45(48). С. 79-88.

16. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. Київ: Видавничий дім «Слово», 2013. 264 с.

17. Забаровська С.М., Кресан О.Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. Вип. 9. С. 99-107.

18. Знанецька О. М. Особливості прагнення до самоактуалізації жінок зрілого віку серед внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2017. № 2(3). С. 142-148.

19. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля*. 2017. №7. С. 76-82.

20. Каргіна Н.В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладі проблеми психології*. 2017. С. 121-130.

21. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-10.

22. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Кам'яно-Подільський. Аксіома, 2016. С. 170-186.

23. Кияшко Д.Ю. Поняття саморегуляції у дослідженні психологічних особливостей подолання страхів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012.С. 256- 264.

24. Кічук Я. В. Сучасна психологія. *Проблеми та перспективи* : збірник наукових праць. Ізмаїл, 2022. С. 36- 40.

25. Кокун О. М. Життєстійкійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : НАПНУ ім. Г. Костюка, 2025. 215 с.

26. Корнєва А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом.* Психологія. 2024. №4.

27. Кулешова О. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2025. Вип.1. С. 108-117.

28. Курова А.В. Мотивація як складова компонента структури психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Правове життя сучасної України* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 трав. 2019р). Одеса, 2019. Т. 1. С. 254-256.

29. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.

30. Магдисюк Л. І., Корнійчук О. М. Психологічні особливості осіб зрілого віку. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 трав. 2017 р.). Луцьк, 2017. URL : https://www.inforum.in.ua/conferences/18/40/275.

31. Маслоу А. Мотивація та особистість. Нью-Йорк: Harper & Row, 1954. 369 с. URL : https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf.

32. Медведєва О.В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Габітус.* 2023. № 46. С. 188-192.

33. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська та ін. Київ : Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

34. Міщиха Л. П. Психосемантичні індікатори психологічного благополуччя жінки в період середньої дорослості. *Проблеми сучасної психології*». 2022. № 2 (25). С. 62.

35. Міщиха Л.П. Кравченко В.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2022. № 2. С. 20-24.

36. Назарук Н.В. Життєстійкість як індикатор психічного здоров'я особистості. *Габітус.* 2024. № 66. С.203-207.

37. Никончук Н. О Психологічні перешкоди у розвитку здібностей молодших школярів із високим рівнем навчальних досягнень. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. VI (16). 2019. С. 193-202.

38. Носенко Е.Л. Психологія особистості (огляд концепцій та методика дослідження): підруч. для студ. закл. вищ. освіти. Дніпро : Ліра, 2024. 500 с.

39. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал.* 2017. №1. С. 63-79.

40. Павелкін Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2024. 469 с.

41. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №1(3). С. 80-104.

42. Підлісна Н. Про жінок. Психологія змін зрілого віку. Київ : Віхола, 2020. 288 с.

43. Роджерс К. Становлення особистості. Бостон : Houghton Mifflin, 1961. 420 с.

44. Савчин М.В. , Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : Академвидав, перевид. 2021. 376 с.

45. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного тапсихологічного здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2016. Вип. 59. С. 42-45.

46. Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету.* Серія : Педагогіка та психологія. 2014. Вип. 687. С. 151-159.

47. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2017. № 5. С. 124-133.

48. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя : монографія, Київ-Львів : В. Кудельська, 2021. 236 с.

49. Слободянюк А.О., Гречановська О.В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. *Дослідження зв'язку між рівнем самооцінки студентів-випускників та їх подальшим професійним шляхом :* матеріали XLVII наук.-техн. конф. підрозд. ВНТУ. (м. Вінниця, 14–23 березня 2018 р.). Вінниця, 2018.

50. Старовойтенко Н.В. Соціальна психологія : навч.- метод. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 247 с.

51. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

52. Толстих Н.В. Соціальна вікова психологія : навч. посіб. для ВНЗ. Харків : Гаудеамус, 2023. 345 с.

53. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

54. Фромм Є. Бути чи мати? / пер. з нім.: О. Михайлова, А. Буряк. Київ : Укр. Письменник, 2010. 222с.

55. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

56. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології.* Вип. 17. Т. 5. 2017. С. 142–150.

57. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія, Київ : Талком, 2021. 218 с.

58. Юнг К. Г. Два есе з аналітичної психології / пер. з англ. Прінстон : Princeton University Press, 1967.

59. Bradburn N. The Structure of Psychological well- being. Chicago : Aldine, 1969. P.320.

60. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4). P. 653–663.

61. Diener E., Emmons R., Larsen R. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment.* 1985. № 49. P. 71-75.

62. Diener E. Suh E., Lucas R. E., Smith H. L Subjective well-being: threedecades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. № 125 (2). P. 276-302.

63. Lyubomirsky S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 2005. Vol. 9. P. 111 -131.

64. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. Academic Press, 1998. P. 323–335.

65. Ryan R., Deci E. Self-detenrrination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68-78.

66. Ryff C. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9, no1. P. 1-29.

67. Ryff C.D. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069-1081.

68. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice. *Psychotherapy and Psychosomatics.* 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10-28.

69. Seligman M. Whatis Weel- Being? *Authentic Happiness.* 2011.

70. Seligman M. E. P. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Australia : Random House, 2012. 349 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Тест життєстійкості С. Мадді»

№ п/п	Питання	ні	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	так
1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3	Часто, навідь добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»				
6	Я міняю плани в залежності від обставин				
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Часом я так втомлююсь, що вже ніщо не може зацікавити мене				
11	Часом все, що я роблю, здається мені марним				
12	Я намагаюсь бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14	У вечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав				

18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль				
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв’язними				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23	Коли хто- небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24	Мені завжди є чим зайнятися				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо				
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено				
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль. Я вважаю за краще відкласти її до кращих часів				
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				
32	Мені здається, життя проходить повз мене				
33	Мої мрії рідко збуваються				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате				
38	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним				

39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
40	Навколишні мене недооцінюють				
41	Як правило, я працюю із задоволенням				
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навідь в колі друзів				
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

Додаток Б

Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера

Уважно прочитайте 10 тверджень. Якщо пропозиція здається вірною або переважно вірною, то необхідно поруч поставити «+», якщо невірною або переважно невірною, то «-».

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.

2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих!

3. З мене міг би вийти непоганий актор.

4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.

5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.

6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжуся абсолютно по- різному.

7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.

8. Щоб досягти успіху в справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують бачити.

9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу.

10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Додаток В

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації С.В. Карсканової)»

Інструкція: наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя.

1- зовсім не згоден; 2- скоріше не згоден; 3- важко сказати;

4- скоріше згоден; 5- повністю згоден.

№п/п	Питання	1	2	3	4	5	6
1	Я в цілому задоволений собою						
2	Я приймаю свої сильні і слабкі сторони						
3	Часто я критикую себе						
4	У мене є теплі, довірливі стосунки з іншими						
5	Я відчуваю, що можу бути щирим з близькими людьми						
6	Я часто почуваюсь відчуженим від інших						
7	Я керуюсь власними переживаннями, навідь якщо вони відрізняються від думки більшості						
8	У мене чштке уявлення про те, що важливо для мене						
9	Мене занепокоює, що про мене подумають інші						
10	Моє життя має чітку мету						
11	Я маю життєві цілі, до яких я прагну						
12	Іноді мені здається, що моє життя не має сенсу						
13	Я відкритий до нових дослідів, що допомагають мені рости						
14	Я відчуваю, що розвиваюся як особистість						
15	Я відчуваю, що що вже не змінююся так, як раніше						
16	Я ефективно справляюся з повсякденними труднощами						
17	Я відчуваю, що керую подіями у своєму житті						
18	Часто обставини контролюють мене						