

**Міщиха Л. П.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри загальної та клінічної психології  
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

**Кравченко В. Ю.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри суспільних наук  
Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу*

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

### PSYCHOLOGICAL WELL-BEING FEATURES OF A WOMAN IN MIDDLE ADULTHOOD

У статті піддаються дослідженню особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Вибірка дослідження склала 30 осіб – жінок середньої дорослості (40-55 років) західних областей України (Івано-Франківськ, Тернопіль, Рівне). Методами емпіричного дослідження слугували письмове опитування (анкетування), метод ранжування, а також «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа. Завданням емпіричного дослідження було з'ясувати чинники, які впливають на психологічне благополуччя жінки у період середньої дорослості. За результатами дослідження було виявлено, що такими чинниками виступають фізичне та психічне здоров'я, сімейне благополуччя, відчуття привабливості та молодості, достаток, впевненість у завтрашньому дні. Натомість були виявлені чинники, які перешкоджають переживанню жінкою психологічного благополуччя, зокрема: погане самопочуття, самотність, сімейні дисгармонійні стосунки, відсутність роботи, відсутність дітей, перспектив в майбутньому, неможливість реалізації власних потреб, відсутність інтересів, хобі, друзів, продуктивного відпочинку. За результатами методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа констатуємо середній рівень показника психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості (371,45).

У дослідженні вивчався аспект впливу симптомокомплексу особистісних рис на переживання жінкою психологічного благополуччя. Серед позитивних рис були виокремлені такі як: оптимізм, вміння швидко пробачати, не зациклюватись на невдачах, мудрість, впевненість в собі, вміння спілкуватись і взаємодіяти з іншими, доброта, добросовісність, відповідальність, чесність, працьовитість, щирість. Ці риси сприяють особистості гармонійно взаємодіяти з собою, світом, знаходити баланс у всьому, вміти насолоджуватись життям.

Результати дослідження можуть слугувати в організації та проведенні психологічного супроводу позитивного функціонування жінки у період середньої дорослості.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, середня дорослість, самовідчуття жінки, чинники психологічного благополуччя, симптомокомплекс особистісних рис.

The article researches the psychological well-being features of a woman in middle adulthood. The selected number was 30 people, it means women in middle adulthood (age of 40-55) living in Western Ukraine (Ivano-Frankivsk, Ternopil, Rivne). Empirical research methods were the followings: a survey (written), a ranking method, and also "psychological well-being scale" by K.Riff. The objective of the empirical research was to find out the factors that affect the psychological well-being features of a woman in middle adulthood. The results of the research showed that such factors could be physical and mental health, family comfort, the feeling to be attractive and young, welfare, to be sure about tomorrow. Some other factors have been found out instead. They interfere a woman's worries about psychological well-being, it means bad feeling, loneliness, family disharmonic relations, lack of job, children, future perspectives, inability to realize one's own needs, lack of interests, hobbies, friends and productive recreation. The method "Psychological well-being scale" by K.Riff resulted the middle rate of psychological well-being of a woman in middle adulthood (371,45).

The research studied the influence of symptom complex of personal features on a woman's experiencing psychological well-being. Among positive features the followings were separated – optimism, the ability to forgive quickly, not to dwell on failures, self-confidence, the ability to communicate and interact with others, kindness, conscientiousness, responsibility, honesty, diligence, sincerity. These features help the individual interact harmoniously with oneself and the world, to find the balance in everything, to be able to enjoy life.

The results of the research can be helpful to organize and provide a woman in middle adulthood with psychological support for her further positive functionality.

**Key words:** psychological well-being, middle adulthood, woman's feelings, psychological well-being factors, symptom complex of personal features.

**Постановка проблеми.** Психологічне благополуччя є одне з найбільших очікувань особистості в контексті її індивідуальної життєвої історії. Актуальність вищезгаданої проблеми особливо вагома в реаліях сучасного світу (з усіма його викликами), позаяк відображає стан психічного здоров'я особистості, прагнення до гармонізації усіх вагомих аспектів

буття, позитивне функціонування в соціумі. Від стану психологічного благополуччя людини залежить якість її життя, здатність бути щасливою. І це особливо значуще у віковому контексті середньої дорослості, де особистість, зіткнувшись з кризою середини життя, кардинально переосмислює здобутий досвід, накреслює нові вектори поступального руху вперед, орієн-

тири власної життєдіяльності. Криза середини життя є особливою для жінок, оскільки зачіпає ще й фізіологічну організацію жіночого організму (інволюційні зміни) як здатність до материнства. Сформовані суспільні стереотипи, кліше щодо жінки, інтерес до неї з боку її молодості, краси, плодovitості, автоматично переносяться на інші сфери суспільного життя, де до 35-40 років на ринку праці «закріпився» так званий сексизм щодо затребуваності жінки, де вищезначені якості відіграють чималу роль.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичні засади дослідження проблеми психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредберна, С. Любомирського, М. Селігмана, К. Ріфф, у працях яких вищезгаданий феномен розглядають, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, позитивної емоційності тощо. А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Келлі розглядають його у руслі реалізації свого вродженого потенціалу, Д. Леонтьєв – у відносинах зі світом, А. Кронік – у реалізації своїх можливостей, Е. Десі, Р. Раян – у задоволенні базових психологічних потреб. Р. Шаміонов інтерпретує психологічне благополуччя як поняття, що окреслює самоствавлення особистості (до себе, інших, світу), у той час як П. П. Фесенко наповнює цей смисловий конструкт особистісним зростанням, метою, сенсами.

Ця проблема знаходить своє втілення і в працях українських учених, зокрема О. Вернік, М. Гасюк, Ю. Кашлюк, Г. Юрчинської, Л. Терлецької, Л. Березовської, де психологічне благополуччя розглядається у контексті задоволеності життям; психічного здоров'я (Л. Міщиха, М. Кулеша-Любінець), самореалізації особистості (О. Коропецька, Л. Міщиха); у контексті духовності особистості (Т. Кириленко, О. Климишин, М. Савчин); довірчих стосунків (В. Кравченко), у форматі безперервної освіти (Л. Сігаєва) тощо.

**Мета статті** – провести дослідження та здійснити аналіз особливостей психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Психологічне благополуччя існує, насамперед, у свідомості самої людини, і 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 [1; 3]. 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, самореалізацію, а також психічне здоров'я особистості [2; 4; 5].

Виходячи із напрацювань учених в згаданій царині психологічних знань, для нас склав інтерес процес переживання стану психологічного благополуччя жінкою у період середньої дорослості.

Загальна кількість вибірки склала 30 осіб – жінок середньої дорослості (40–55 років) західних областей України (Івано-Франківськ, Тернопіль, Рівне). Дослідження проводилося в 2021 році в онлайн режимі.

На першому етапі дослідження нами було проведено опитування респондентів з використанням авторської анкети.

Мета опитування: з'ясувати самоствавлення та психологічне благополуччя жінок у період середньої дорослості.

На питання анкети «Чи комфортно почуватись у Вашому віці?» 90% відповіло ствердно, що «так» і тільки 10% жінок відповіли, що «ні». Безумовно, що жінки після 40 років ще повні сил, багато з них зберігають молодість, є активними, працездатними. Тому й віковий розрив ще не відчувається такий великий, як вже у жінок після 55–60 років. Без сумніву, що тут здійснюють свій вплив і соціальні чинники (вплив релігії, культури), особливо в ставленні до жінки.

Позитивно характеризують жінки і ставлення до них з боку близького оточення, яке з віком (на час дослідження) не змінилось в негативний бік. Тут ми простежуємо зону «психологічного опертя» жінок, можливість бути почутими, підтриманими своїм оточенням.

Відродно, що 100% респондентів будують плани на майбутнє, вірять в свої можливості, послуговуються напрацьованим досвідом, активні, позитивно налаштовані. Щодо подальшої соціальної реалізації, то її бачать 75% респондентів, у той час як 25% – ні. Більшість респондентів бачать її в отриманні нових ділянок роботи не тільки для фінансової стабільності (заробітку), але й для соціального утвердження, росту тощо. У багатьох жінок в цей час розкриваються лідерські, організаторські якості.

На кожній новій гілці онтогенезу людина переосмислює свій попередній віковий етап і ті привнесення, які вона отримала з досвідом раніше. Багато потреб, життєвих планів, проєктів було реалізовано. Однак багато залишаються нереалізованими і вони а) або залишаються приємним спогадом юнацьких, дитячих мрій, або б) енергетично «заряджені» й нині, а відтак «рухають» у бік своєї реалізації особистості. Тому нас цікавило питання про те, чи є ще відкриті «гештальти» на ностальгію минулого, щоб перевести її із стан мрій в реальність?

90% жінок хотіли б реалізувати мрії, що їх ще «живлять» як нереалізовані за певних обставин життя (об'єктивні/ суб'єктивні чинники). Безумовно, що жінка несе програму материнства, а з нею – час, затрачений на народження і виховання дітей. У період своєї молодості/ранньої дорослості вона не завжди має можливості приділити більше часу на особистісне зростання, реалізацію мрій. На питання наявності можливостей саме у цей віковий період реалізувати мрії свого життя, 84% респондентів відповіли схвально, тоді як 16% вважають, що ні.

Дотичним до соціальної реалізації є і питання про лідерство. Серед респондентів 45% прагнуть до лідерства, у той час, як 55% – ні.

На питання щодо орієнтації на минулий віковий проміжок життя (життя в спогадах і ностальгії за минулим) тільки 16% жінок часто переповнені такими почуттями. Разом з тим, 94% не фіксують такого психологічного стану у себе. Це означає, що більшість жінок не застрягає в минулому, вміє сприймати даність і плінність часу, живе в актуальному для них «тут і зараз». Це підтверджує результати попередніх опитувань на предмет планів, проєктів у життєвому сценарії жінок. До речі це питання є досить актуальним (зростає показник з віком) у період пізнього онтогенезу, як завершального етапу життя людини.

І, звичайно, нас цікавила безпосередньо відповідь на питання успішності жінки, де 73% дали позитивну відповідь – так. Натомість 27% не вважають себе успішними. Саме поняття успішності/неуспішності є доволі філософським. Ми розуміли, що кожна людина його сприймає через власний досвід, диспозиції, систему цінностей тощо.

Наступний етап емпіричного дослідження склав роботу з респондентами з опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф [6] (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенко). Відтак нами були отримані такі результати.

Шкали «Особистісний ріст» (56,85) та «Цілі в житті» (64,7) є свідченням зрілого сприйняття жінками власного життя, де неабияку роль відіграє його ціннісно-сміслова наповненість. Разом з тим шкала «Баланс афекту» виявилась слабкою ланкою за результатами опитувальника, де зафіксовано нами найнижчий рівень у відповідності до показників. Пояснення в цьому вбачаємо у тому, що жінці доводиться вирішувати багато складних життєвих проблем, часто й самій протистояти життєвим негараздам. Звідси росте боязнь за себе, своїх дітей, зростає тривога за майбутнє родини. Тим паче, що час швидкоплинний, а виклики сучасного світу все більш жорсткі і «наступальні». Позаяк українська жінка за своєю природою хоче все проконтролювати, встигнути, охопити. Тут ще накладається, безумовно, втома від надмірних справ, перевантаження роботою, емоційне вигорання на цьому фоні.

Щодо таких шкал, як «Позитивні відносини» (53,8), «Автономія» (51,95), «Управління середовищем» (63,15), «Самосприйняття» (62,1), то тут респонденти показали середній рівень показників по тесту. Це є свідченням того, що жінки розуміють вагомість гармонійних стосунків з іншими, намагаються їх підтримувати, проявляють емпатію, турботу до свого оточення. У жінок є розвинена автономія, що свідчить про їх вміння самостійно діяти: приймати рішення, здійснювати вибір тощо. Вони розуміють власні потреби, вміють організувати і розбудувати життєвий простір, планувати свій час, ефективно використовувати власні можливості, проявляють лідерські та організаційні здібності. У жінок розвинене позитивне самосприйняття, власний досвід сприймають через призму не

невдач і помилок, а як можливість особистісного зростання, як ресурс для розвитку. Вони вміють відстоювати власні погляди, переконання, проявляють суб'єктність у ставленні до власного життя.

Щодо інтегрованого показника за результатами методики, то тут ми констатуємо середній рівень показника психологічного благополуччя (371,45).

На наступному етапі емпіричного дослідження нами був застосований метод ранжування. За результатами методики на психологічне благополуччя жінки впливають такі чинники (Рис.1):

- здоров'я – 25%;
- сімейне благополуччя – 19%;
- відчуття привабливості та молодості – 19%;
- матеріальний достаток – 16%;
- відчуття впевненості у завтрашньому дні – 15%;
- відчуття потреби – 8%;
- професійна самореалізація – 3%.

Жінки віддають пріоритет фізичному і психічному здоров'ю, сімейним цінностям, матеріальному благополуччю. Матеріальний достаток відіграє чималу роль, як і впевненість у завтрашньому дні, де матеріальне забезпечення є складовою щодо орієнтації в майбутнє. Вони вибирають відчуття потреби, бажаності, привабливості й молодості, як усталеної «жіночої програми».

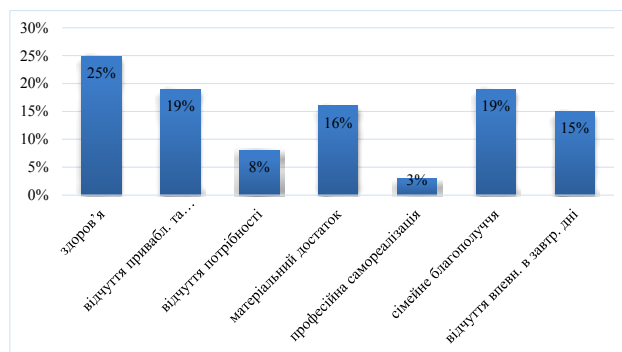


Рис. 1. Чинники психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості

Водночас нас цікавили і негативні чинники, тобто ті, які здійснюють руйнівний вплив на переживання психологічного благополуччя жінкою, серед яких виокремили :

- погане фізичне та психічне самопочуття – 26%;
- самотність – 20%;
- сімейні дисгармонійні стосунки – 12%;
- відсутність можливості заробляти гроші (робота) – 10%;
- відсутність дітей – 8%;
- відсутність перспектив в майбутньому – 7%;
- неможливість реалізації своїх потреб – 6%;
- відсутність інтересів, хобі – 5%;
- відсутність друзів – 4%;
- відсутність продуктивного відпочинку – 2%.

Як підтверджує дослідження негативно на психологічне благополуччя жінок впливають поганий стан психічного й фізичного здоров'я, самотність, дисгармонійні стосунки, що є свідченням вагомості для жінки почувати себе активно, включеною в життя, потріб-

ною для партнера по шлюбу, поцінованою в колі сімейного, родинного оточення. Тут велику роль відіграють наявність негарздів із здоров'ям родини, нестатки.

Перешкодами на шляху до психологічного благополуччя респонденти бачать у відсутності перспектив в майбутньому, неможливості реалізації своїх потреб, відсутність інтересів тощо.

Переживання жінкою психологічного благополуччя є суб'єктивним чинником, який завжди відображає і симптомокомплекс особистісних рис, як унікальну складову її індивідуальності. Власне особистісні риси у своїй характеристиці презентують особистість у її ставленні до себе, інших людей, до світу, діяльності тощо. Власне вони складають ядро особистості, так як є каркасом її характерологічних особливостей.

Відтак жінки виокремили такі особистісні риси, що впливають на їхню здатність відчувати психологічне благополуччя:

- оптимізм – 15%;
- вміння швидко пробачати – 14%;
- вміння не зациклюватись на невдачах – 13%;
- мудрість – 11%;
- впевненість в собі – 10%;
- вміння спілкуватись і взаємодіяти з іншими – 9%;
- доброта – 8%;
- добросовісність і відповідальність – 7%;
- чесність – 6%;
- працьовитість – 5%;
- щирість – 2%.

Найбільш вагомими особистісними рисами, що сприяють переживанню стану психологічного благополуччя жінками в середній дорослості є налаштування позитивного мислення, що характеризується як оптимізм, вміння прощати і «не зависати» на невдачах, мудрість, як складова розумного ставлення до всього, на основі попередньо напрацьованого досвіду. Впевненість в собі, вміння спілкуватись, доброзичливість, добросовісність та відповідальність, працьовитість, щирість, сумлінність є тими особистісними властивостями, що сприяють особистості гармонійно взаємодіяти з собою, світом, знаходити баланс в усьому, а значить і вміти насолоджуватись життям.

Щодо особистісних рис, які руйнують можливість відчувати психологічне благополуччя, то жінки виокремили наступні риси:

- емоційна нестабільність, агресивність – 20%;
- песимізм – 18%;
- невміння комунікувати та розбудувати близькі стосунки – 16%;
- маніпулювання іншими – 13%;
- брехливість – 12%;
- підозрілість, ревнивість, недовіра – 8%;
- користолобність – 6%;
- безвідповідальність – 5%;
- залежність від чоловіків – 3%.

Звідси несприятливими, на думку респондентів, для переживання стану психологічного благополуччя є наявність таких рис як емоційна нестабільність, що продукує агресивність, ворожість до інших, нейро-

тизм; перепади настрою (емоційна нерівноваженість), «зависання» в негативі, очікування поганого, бачення всього крізь «чорні окуляри», невміння розбудувати продуктивну взаємодію з іншими, безвідповідальність, брехливість, підозрілість, ревнивість, схильність до маніпулятивної поведінки, користолобність, дратівливість.

Останній блок виборів методом ранжування спонукав нас до загальної, підсумкової рефлексії жінками свого ставлення до переживання ними психологічного благополуччя. Тому нами було запропоновано, як підсумок вибрати найвагоміші чинники, які безпосередньо впливають на стан психологічного благополуччя (як самонастанова) після попередньої роботи – шляхом абстрагування від попереднього матеріалу.

Нами були отримані такі результати, щодо пошуку відповіді на питання жінці, яка хоче бути психологічно благополучною у середній дорослості.

Вона має:

- любити себе – 20%;
- слідувати за своїм фізичним та психічним здоров'ям – 18%;
- любити життя – 17%;
- мати почуття гумору – 15%;
- бути успішною – 10%;
- добре заробляти – 6%;
- бути легкою у стосунках – 5%;
- займатись саморозвитком – 4%;
- займатись спортом для підтримки фізичної форми – 3%;
- відвідувати косметолога, займатись проблемами збереження молодості – 2%.

**Висновки.** Таким чином, можна вивести основні чинники (з аналізом попередніх відповідей), які ми розглядаємо як інтегрований, цілісний підхід жінок до розуміння ними психологічного благополуччя.

Звідси, щоб проживати стан психологічного благополуччя необхідно починати з себе, свого ставлення до себе, відтак свого життя (думок, вчинків, емоцій), любити себе, своє буття (як унікальне у своїй неповторності), бути уважною до стану свого фізичного й психічного здоров'я (здоровий спосіб життя, профілактичні огляди тощо), володіти почуттям гумору, як антистресового чинника і «механізму» в пропрацюванні «зависань у проблемах», бути успішною, вдосталь заробляти щоб вистачало на власний розвиток, вміти комунікувати (легкість у стосунках), без придумування різного формату «напружених ситуаційних сценаріїв», з розумінням підходити до себе, своїх потреб, вміти їх реалізувати. Безумовно, що рецепт щастя у кожній жінки свій, але загальний можна вивести у рівні включення її у життя, яке особистість цінує, любить і творить, розвиваючи при цьому себе і свій світ за допомогою вдячності і поцінування за можливість «БУТИ».

Проведене емпіричне дослідження допоможе визначити особливості психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості, накреслити ресурси супроводу позитивного функціонування жінки у цей віковий період її життя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України* 3(53). 2019. С. 24-32.
2. Koropetska Olesya. Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 23. С. 86-93.
3. Кравченко В. Ю. Довіра як складова життєстійкості особистості. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba–November# 18, 2017. P. 42-45.*
4. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. 400 с.
5. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С.166-168.
6. Шкала психологічного благополуччя Ріфф К. // <https://vseosvita.ua/library/skala-psihologicnogo-blagopolucca-riff-22770.html>.