

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»
на тему: **«Особливості психологічного благополуччя жінки у період
середньої дорослості»**

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс242м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Галкіна Юлія Михайлівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва Олеся Олексіївна
Рецензент: д-р психол. наук, професор,
завідувачка кафедри педагогіки та
психології управління соціальними
системами ім. акад. І.А. Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
Підбуцька Ніна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

Галкіна Юлія Михайлівна

Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Актуальність теми зумовлена тим, що середня дорослість є періодом значних життєвих трансформацій, пов'язаних із переосмисленням життєвих цінностей, змінами в родинних і професійних ролях, віковими психофізіологічними процесами та необхідністю адаптації до нових умов самореалізації.

У роботі проаналізовано особливості розвитку особистості в період зрілості, розкрито зміст феномену психологічного благополуччя та окреслено специфіку його прояву у жінок середнього віку. Показано, що психологічне благополуччя жінок у цей період пов'язане з рівнем самоприйняття, особистісної зрілості, емоційного інтелекту, здатності до рефлексії та збереженням життєвого смислу в умовах вікових змін.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 70 жінок, розподілених на дві групи: 35 жінок середньої дорослості віком 50–55 років та 35 жінок ранньої дорослості віком 35–39 років. У роботі використано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, методику діагностики рефлексивності, методику ЕМІн та тест особистісної зрілості. Установлено, що жінки середньої дорослості демонструють вищі показники психологічного благополуччя, рефлексивності, емоційного інтелекту та особистісної зрілості порівняно з жінками молодшої вікової групи.

На основі результатів дослідження розроблено програму формування та розвитку навичок покращення власного психологічного благополуччя жінками в період середньої дорослості, а також сформульовано рекомендації

щодо підтримки емоційної стійкості, самоприйняття, особистісного зростання та внутрішньої гармонії.

Ключові слова: психологічне благополуччя, середня дорослість, жінки зрілого віку, самоприйняття, рефлексивність, емоційний інтелект, особистісна зрілість, життєва криза.

Galkina Yulia

Features of psychological well-being of women in middle adulthood

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the peculiarities of women's psychological well-being in middle adulthood. The relevance of the topic is determined by the fact that middle adulthood is a period of significant life transformations related to the reassessment of values, changes in family and professional roles, age-related psychophysiological processes, and the need to adapt to new conditions of self-realization.

The paper analyzes the peculiarities of personality development in adulthood, reveals the essence of the phenomenon of psychological well-being, and outlines the specificity of its manifestation in middle-aged women. It is shown that women's psychological well-being during this period is associated with the level of self-acceptance, personal maturity, emotional intelligence, reflexivity, and the preservation of life meaning under the conditions of age-related changes.

The empirical study was conducted on a sample of 70 women divided into two groups: 35 women of middle adulthood aged 50–55 and 35 women of early adulthood aged 35–39. The study used C. Ryff's Psychological Well-Being Scale, the Reflexivity Assessment Method, the EmIn Emotional Intelligence Method, and the Personal Maturity Test. It was established that middle-adulthood women demonstrate higher indicators of psychological well-being, reflexivity, emotional intelligence, and personal maturity compared to younger adult women.

The study resulted in the development of a program aimed at forming and developing skills for improving women's psychological well-being in middle adulthood, together with recommendations for strengthening emotional stability, self-acceptance, personal growth, and inner harmony.

Keywords: psychological well-being, middle adulthood, mature women, self-acceptance, reflexivity, emotional intelligence, personal maturity, life crisis.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Галкіної Юлії Михайлівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 73 сторінки, 8 таблиць, 1 рисунок, 62 джерела.

Об'єкт дослідження – феномен психологічного благополуччя.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що психологічне благополуччя жінок залежить від вікових та життєвих обставин, рівня самоприйняття, соціальної зрілості та здатності до рефлексії.

Завдання дослідження:

- теоретично дослідити зміст та особливості розвитку особистості в період зрілості;
- теоретично розкрити зміст феномену психологічного благополуччя та особливості його прояву у жінок;
- емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості;
- розробити програму формування та розвитку навичок покращення власного психологічного благополуччя жінками в період середньої дорослості.

Методи дослідження: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методика діагностики рефлексивності; методика ЕмІн (емоційний інтелект);

тест особистісної зрілості; статистичні методи математичної обробки – критерій Манна – Уїтні.

Характеристика вибірки: 70 жінок, розподілених на дві групи по 35 осіб: жінки 50–55 років та жінки 35–39 років. Усі опитані є мешканками різних регіонів України.

Емпірична база дослідження: використання месенджерів і телеграм-каналів.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що середня дорослість є особливим періодом життєвого шляху жінки, коли відбувається інтенсивне переосмислення прожитого досвіду, життєвих досягнень, невдач, цінностей і майбутніх перспектив. Саме в цей віковий проміжок жінка нерідко стикається з низкою викликів: змінами в сімейній системі, дорослішанням дітей, трансформаціями професійної ролі, віковими змінами тіла, переоцінкою особистої ефективності та пошуком нових смислів. Психологічне благополуччя в цей період стає не просто індикатором внутрішнього комфорту, а важливою умовою подальшого особистісного розвитку, стійкості та здатності до адаптації.

У кваліфікаційній роботі розкрито складність самого феномена дорослості. Авторка показує, що зрілість не є статичним етапом, а являє собою динамічний період, у межах якого людина може переживати як особистісне піднесення, так і кризові стани. Особливої уваги заслуговує період середньої дорослості, який у психологічній літературі пов'язується з кризою середини життя, переосмисленням життєвих пріоритетів, зміною самоідентифікації та активізацією рефлексивних процесів. Для жінки цей процес часто ускладнюється соціальними очікуваннями, нормативними уявленнями про жіночі ролі та вимогами одночасно бути успішною у професійній, сімейній і особистісній сферах.

Теоретичний аналіз засвідчив, що поняття психологічного благополуччя є багатовимірним і не зводиться лише до ситуативного відчуття щастя чи задоволення життям. У роботі розглянуто два основні

підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний, що фокусується на співвідношенні позитивних і негативних афектів та рівні задоволеності життям, та евдемонічний, який пов'язує благополуччя з процесами самореалізації, особистісного зростання, автономії, самоприйняття і досягнення життєвого смислу. Особливу увагу приділено моделі К. Ріфф, яка розглядає психологічне благополуччя через шість ключових компонентів: позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття.

У роботі показано, що психологічне благополуччя жінки в період середньої дорослості має виразну вікову специфіку. На відміну від ранньої дорослості, коли значущими є досягнення, активна самореалізація та побудова життєвої траєкторії, середня дорослість пов'язана з більш інтегрованим сприйняттям себе, більшою рефлексивністю, переоцінкою життєвого досвіду та прагненням до внутрішньої гармонії. При цьому важливими чинниками благополуччя виступають самоприйняття, емоційний інтелект, особистісна зрілість, здатність до рефлексії, а також збереження почуття особистої ефективності та життєвої змістовності.

Окремий акцент у роботі зроблено на гендерно-специфічному вимірі проблеми. Психологічне благополуччя жінки в середньому віці визначається не лише індивідуальними психологічними характеристиками, а й культурно заданими очікуваннями щодо зовнішності, материнства, професійної реалізації, сімейних ролей і соціальної активності. Саме тому жінки середнього віку часто переживають внутрішню напругу, пов'язану з необхідністю відповідати суперечливим суспільним стандартам, що робить дослідження їхнього психологічного благополуччя особливо актуальним.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 70 жінок, поділених на дві групи: жінки зрілого віку 50–55 років і жінки молодшого дорослого віку 35–39 років. Така організація вибірки дозволила порівняти психологічне благополуччя в межах двох суміжних, але відмінних періодів дорослості. У роботі підкреслено, що саме порівняльний підхід дає змогу точніше виявити

вікову специфіку психологічного благополуччя та пов'язаних із ним особистісних характеристик.

Для дослідження використано кілька психодіагностичних методик, які дозволили комплексно описати психологічне благополуччя жінок. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф дала можливість оцінити загальний рівень благополуччя та його основні компоненти. Методика діагностики рефлексивності дозволила визначити здатність до самоаналізу й усвідомлення власних переживань. Методика ЕМІн використовувалася для оцінки емоційного інтелекту як важливого ресурсу регуляції внутрішнього стану та міжособистісної взаємодії. Тест особистісної зрілості дозволив описати ступінь сформованості відповідальності, автономії, самоповаги, здатності до саморозвитку й цілісності особистості.

Результати емпіричного дослідження показали, що жінки середньої дорослості демонструють вищі показники психологічного благополуччя порівняно з жінками ранньої дорослості. У роботі наголошено, що ця тенденція проявляється за всіма основними параметрами: позитивні стосунки з іншими, автономія, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття та загальний рівень психологічного благополуччя. Ці результати свідчать про більшу життєву інтегрованість жінок середньої дорослості, їхню здатність вибудувати гармонійні відносини з собою та світом, а також більш зріле сприйняття власного досвіду.

Дані щодо рефлексивності показали, що жінки середньої дорослості мають вищу здатність до самоаналізу й осмислення власного внутрішнього світу. Це дозволяє їм краще розуміти мотиви своїх дій, переживань і життєвих виборів, що, своєю чергою, сприяє стабілізації емоційного стану та більш глибокому переживанню смислової насиченості життя. У жінок ранньої дорослості рефлексивність виявилась менш розвиненою, що може ускладнювати осмислене проживання вікових і життєвих труднощів.

Результати методики ЕМІн свідчать, що у жінок середньої дорослості вищим є рівень як міжособистісного, так і внутрішньоособистісного

емоційного інтелекту. Це означає, що вони краще усвідомлюють як власні емоції, так і емоції інших людей, виявляють більшу гнучкість у міжособистісній взаємодії, краще регулюють власний емоційний стан і здатні конструктивніше переживати складні життєві обставини. Емоційний інтелект у цьому контексті виступає одним із ключових психологічних ресурсів благополуччя.

За результатами тесту особистісної зрілості встановлено, що жінки середньої дорослості демонструють вищий рівень зрілості, ніж молодші респондентки. У роботі підкреслено, що особистісна зрілість є важливим чинником благополуччя, оскільки пов'язана зі здатністю брати відповідальність за власне життя, витримувати суперечності, формувати адекватну самооцінку, реалістично оцінювати життєві труднощі та знаходити способи їх конструктивного подолання. Зрілість допомагає жінці не лише адаптуватися до вікових змін, а й використовувати їх як ресурс для особистісного зростання.

Математичний аналіз за допомогою критерію Манна – Уїтні підтвердив статистично значущі відмінності між групами жінок середньої та ранньої дорослості за показниками психологічного благополуччя, рефлексивності, емоційного інтелекту й особистісної зрілості. Це підтвердило гіпотезу дослідження про те, що вікові та життєві обставини, рівень самоприйняття, соціальної зрілості та рефлексивності істотно впливають на психологічне благополуччя жінки.

У третьому розділі роботи розроблено програму формування та розвитку навичок покращення власного психологічного благополуччя жінками в період середньої дорослості. Програма орієнтована на посилення самоприйняття, розвиток рефлексивності, покращення емоційної компетентності, підтримку життєвих смислів, формування адаптивних способів реагування на вікові та життєві зміни. Важливим аспектом програми є те, що вона спрямована не лише на подолання кризових переживань, а й на

створення умов для подальшого особистісного зростання та внутрішньої гармонізації.

Окремий підрозділ присвячено психологічним рекомендаціям жінкам зрілого віку щодо покращення власного психологічного благополуччя. У роботі акцентується увага на необхідності підтримки позитивного самоствавлення, розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого ставлення до вікових змін, збереження значущих соціальних зв'язків, розширення життєвих інтересів та здатності до самореалізації. Такі рекомендації розглядаються як важливий ресурс профілактики емоційного виснаження, втрати смислу й дезадаптації в середньому віці.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в процесі психологічного супроводу жінок зрілого віку, які переживають вікову кризу, втрату життєвих орієнтирів, зниження впевненості в собі або емоційне виснаження. Розроблена програма та психологічні рекомендації можуть застосовуватися практичними психологами, психотерапевтами, консультантами, а також у рамках жіночих груп підтримки та програм особистісного розвитку.

Теоретичне значення роботи полягає в систематизації сучасних підходів до розуміння психологічного благополуччя жінки в середній дорослості та у висвітленні ролі рефлексивності, емоційного інтелекту та особистісної зрілості в його підтриманні. Практичне значення полягає в створенні психологічної програми, орієнтованої на покращення якості життя та внутрішньої гармонії жінок середнього віку.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що психологічне благополуччя жінки у період середньої дорослості має виразну вікову специфіку та базується на більш високому рівні самоприйняття, рефлексивності, емоційного інтелекту та особистісної зрілості. Саме ці ресурси дають змогу жінці не лише адаптуватися до життєвих і вікових змін, а й будувати більш гармонійне, осмислене та внутрішньо цілісне життя.

Додатково в роботі підкреслено, що середня дорослість не повинна розглядатися виключно як період втрат чи згасання. Навпаки, для багатьох жінок це етап внутрішнього укріплення, переосмислення життєвих сенсів і переходу до більш автентичного способу існування. Саме тому психологічне благополуччя у цьому віці слід підтримувати не лише через подолання труднощів, а й через активацію ресурсів, які вже накопичені особистістю впродовж життя.

З погляду прикладної психології важливо, що результати дослідження дозволяють бачити середню дорослість як період високого потенціалу для розвитку. Жінка цього віку може не лише адаптуватися до змін, а й надавати власному життю нової якості через рефлексію, творчість, переоцінку цінностей, зміцнення соціальних зв'язків і розширення досвіду самореалізації. Це робить тему психологічного благополуччя жінки середнього віку особливо перспективною для подальших досліджень і практичних програм підтримки.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ.....	6
1.1. Особливості розвитку особистості в період дорослості (зрілий вік).....	6
1.2. Загална характеристика та зміст феномену психологічного благополуччя	15
1.3. Особливості прояву психологічного благополуччя у жінок, в період середньої дорослості.....	20
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	25
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	25
2.2. Результати емпіричного дослідження прояву психологічного благополуччя у жінок, в період середньої дорослості	29
2.3. Математичний аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	40
Висновки до другого розділу	44
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	46
3.1. Програма формування та розвитку навичок покращення власного психологічного благополуччя жінками в період середньої дорослості.....	46
3.2. Психологічні рекомендації жінкам зрілого віку, щодо покращення власного психологічного благополуччя	59
Висновки до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66

ВСТУП

Актуальність проблеми. Психологічне благополуччя жінки у період середньої дорослості є важливим аспектом її загального здоров'я та якості життя. Цей етап супроводжується значними життєвими змінами, включаючи кар'єрні трансформації, зміни в сімейних відносинах, вікові фізіологічні процеси та переосмислення життєвих пріоритетів. У віці середньої дорослості жінки нерідко стикаються з підвищеним рівнем стресу, емоційними труднощами, необхідністю адаптації до нових життєвих умов. Це може впливати на їхнє самопочуття, емоційний стан, міжособистісні стосунки та самосприйняття. Крім того, в цей період може спостерігатися зниження соціальної активності, перегляд життєвих цінностей, усвідомлення та прийняття вікових змін, що вимагає нових психологічних стратегій адаптації.

Дослідження психологічного благополуччя у цьому віковому періоді дозволяє краще зрозуміти, які внутрішні та зовнішні фактори впливають на емоційний стан жінки, які стратегії можуть допомогти зберегти внутрішню гармонію та як створити сприятливі умови для особистісного зростання. Важливим аспектом є також пошук ресурсів, які сприяють подоланню вікових криз, підтриманню почуття власної значущості та гармонізації психологічного стану.

Вивчення психологічного благополуччя жінок середнього віку є надзвичайно актуальним у сучасному світі, оскільки цей період життя пов'язаний із численними фізіологічними, соціальними та психологічними змінами. Жінки середнього віку часто стикаються з новими викликами, такими як менопауза, зміни у професійній сфері, дорослішання дітей, необхідність догляду за літніми батьками, що може створювати додатковий психологічний тиск. Крім того, суспільні очікування щодо зовнішнього вигляду, кар'єрних досягнень, материнства та сімейного життя можуть спричиняти внутрішні конфлікти та емоційне напруження.

Важливість цього дослідження також зумовлена тим, що психологічне благополуччя впливає на всі сфери життя жінки: її професійну діяльність, сімейні відносини, соціальну активність та самоідентифікацію. В умовах сучасного світу, де дедалі більше жінок прагнуть гармонійно поєднувати кар'єру, особисте життя та самореалізацію, необхідно приділяти особливу увагу факторам, що сприяють їхньому благополуччю та внутрішній рівновазі. Розуміння механізмів психологічної адаптації, ролі підтримуючого середовища, значення позитивного мислення та емоційної регуляції є ключовими для забезпечення якісного та повноцінного життя жінок у середньому віці.

Дослідження цієї теми сприятиме розробці програм психологічної підтримки, профілактики емоційного вигорання та підвищення рівня усвідомленості щодо власного благополуччя. Це дозволить жінкам не лише легше адаптуватися до змін, а й розкрити свій потенціал, знайти нові сенси та можливості для розвитку та гармонійного життя.

Об'єкт дослідження – феномен психологічного благополуччя.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Гіпотеза дослідження – психологічне благополуччя жінок залежить від вікових та життєвих обставин, рівня самоприйняття, соціальної зрілості та здатності до рефлексії.

Завдання:

1. Теоретично дослідити зміст та особливості розвитку особистості в період зрілості;
2. Теоретично розкрити зміст феномену психологічного благополуччя та особливості його прояву у жінок;
3. Емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості;

4. Розробити програму формування та розвитку навичок покращення власного психологічного благополуччя жінками в період середньої дорослості.

Методи дослідження:

1. Шкала «Психологічного благополуччя К. Ріфф»;
2. Методика діагностики рефлексивності;
3. Методика ЕМІн (емоц інтелект);
4. Тест особистісної зрілості.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – до вибірки увійшли 70 жінок, які були розподілені на дві групи по 35 осіб. Перша група складалася з жінок зрілого віку (50-55 років), тоді як до другої групи входили жінки молодшого віку 35-39 років. Усі опитані жінки мешканки Харківської, Запорізької, Дніпровської, Івано-Франківської, Львівської, Чернівецької та Житомирської областей.

Емпірична база дослідження – дослідження проходило з використанням месенджерів і телеграм-каналів.

Практична значущість – результати дослідження можуть бути використані в процесі психологічного супроводу жінок зрілого віку в процесі подолання ними життєвої кризи.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки. Основний текст викладено на 66 сторінках. Робота містить 8 таблиці та 1 рисунок. Список використаних джерел – 62 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Особливості розвитку особистості в період дорослості (зрілий вік)

Зрілість як психологічне поняття має кілька різних тлумачень. Серед основних підходів до трактування зрілості виділяються такі:

- а) як етап розвитку людини, що розмежовує дитинство та старіння;
- б) як втілення загальної тенденції психічного розвитку;
- в) як досягнення найвищого рівня розвитку;
- г) як розвиток різних аспектів психічної організації, таких як емоційна, інтелектуальна, моральна, соціальна та біологічна зрілість;
- д) як здатність досягати значних результатів [1; 2; 14].

Проблеми розвитку особистості в період зрілості стають особливо важливими через зростання числа дорослих людей віком від 35 до 45 років, які стикаються з психологічними труднощами невротичного характеру, як в особистісній сфері, так і в професійному житті. Спостерігається тенденція до збільшення соціальної апатії та інфантилізації серед дорослого населення. Багато психологів звертають увагу на існування кризи середини життя [1; 4].

Негативні наслідки деструктивного розвитку особистості можуть призвести до її стагнації, виникнення психосоматичних розладів та різноманітних неврозів. В період середини життя людина стикається з необхідністю налагодження нових стосунків зі світом, але не кожна особистість здатна самотійно знайти правильне вирішення цієї проблеми. Психологія традиційно більше зосереджувалася на розвитку дітей, а розвиток особистості в зрілому віці залишається однією з найскладніших і малодосліджених тем у психології.

О.М. Алфьорова [8] зазначає, що різноманітність термінів і нечіткість часових меж етапів та описів періодів дорослості, зокрема середнього віку,

вказують на складність і недостатнє вивчення цієї теми. У сучасній психології середній вік (зрілість) здебільшого досліджувався через призму професійно-особистісного розвитку в рамках акмеології. У зарубіжній психології переважно представлені приклади з психотерапевтичної практики [2].

З акмеологічної перспективи, зріла особистість є комплексною категорією, що включає в себе розвиток морально-етичних якостей, гуманістичних орієнтацій, нормативної поведінки та взаємин. Зріла особистість характеризується високим рівнем відповідальності, турботою про інших, соціальною активністю та гуманістичним підходом, а не лише професійними досягненнями та самореалізацією. Особистісний аспект зрілості розглядається через призму моральних норм, що відповідають гуманістичним цінностям. Ці норми є основними регуляторами поведінки і взаємин, орієнтуючи людину на прогресивний розвиток і досягнення не тільки особистісних, а й соціально позитивних результатів.

У роботах ряду дослідників розглянуті психологічні та фізіологічні зміни, характерні для людей середнього віку. Якщо зрілі люди можуть застосовувати свій попередній досвід для вирішення певних завдань, то часто вони справляються з ними ефективніше, ніж молодші особи. Фахівці, незалежно від віку, успішно аналізують і вирішують проблеми завдяки вибірковій та добре організованій пам'яті. Розвиток інтелекту, особистості та здатність до навчання і постійного самовдосконалення є потужною силою, що протидіє процесам інволюції. Освіта для дорослих виконує не лише культурну та технічну функцію, а й сприяє підвищенню їх життєздатності.

Деякі дослідники також аналізують різні підходи до феноменології переживання періоду середнього віку. Цей період займає важливе місце в життєвому шляху людини, оскільки саме тоді часто відбувається переосмислення та оцінка минулого життя (Д. Левінсон, Д. Вейлант, Г. Шихі), змінюються відносини та уявлення про «Я» (Б.С. Братусь, В.І. Слободчиков, Г.А. Цукерман), з'являється нове сприйняття часу (Г.С. Абрамова, Б.С.

Братусь, Б. Лівехуд, Г. Шихі), а також можуть відбуватися значні зміни в особистому, соціальному та професійному житті.

У працях психіатрів і психотерапевтів, що належать до екзистенційно-гуманістичного та трансперсонального напрямків (Р. Ассаджиоли, С. Гроф, Е. Еріксон, К.Г. Юнг, Г. Шихі, К. Ясперс), період середнього віку розглядається як життєва криза, яка супроводжується глибокими змінами у внутрішньому світі людини. Автори зазначають значну трансформацію особистості, спричинену зміною її соціального становища. З психологічної точки зору криза середнього віку включає в себе: втрату значення колишніх мрій, переоцінку цінностей, виснаження старих життєвих смислів і пошук нових, а також розвиток продуктивного ставлення до життя, що визначає подальшу самореалізацію особистості.

Зазвичай найглибший аналіз акмеологічних аспектів особистості був проведений Л.І. Анциферовою, яка стверджувала, що період зрілості не є остаточним етапом розвитку, до якого він призводить і яким завершується [11; 12].

Згідно з думкою вченої, чим вища зрілість особистості, тим більше можливостей для її подальшого розвитку. У цей період також відбувається інтеграція всіх важливих видів діяльності, що існували раніше, що створює нові шляхи для життєтворчості в їх більш розвинутих формах. Акмеологічна теорія Л.І. Анциферової спирається на системно-рівневий підхід до розвитку особистості, де ключову роль відіграє структурний та системний аналіз, який є важливим методологічним інструментом для вивчення основних механізмів становлення зрілої особистості, її мотиваційної, діяльнісної, вольової та емоційно-афективної сфер, здібностей і характеру. Традиційно в психології вважається, що для формування особистості та її подальшої долі ключову роль відіграють ранні етапи розвитку та новоутворення, які на них відбуваються [11; 12].

У сучасній вітчизняній психології аспекти життєтворчості зрілої особистості аналізуються з різних точок зору, зокрема через призму духовної

зрілості (І.Д. Бех), рефлексивних здібностей (С.Ю. Степанов), креативності та життєтворчих рис зрілої особистості (В.М. Ямницький) [14; 55; 62].

Згідно з думкою ряду вчених (Є.І. Головаха, С.І. Григор'єв та ін.), саме активація креативних здатностей зрілої особистості щодо її життя та майбутнього сприяє особистісним змінам і підвищенню духовного потенціалу. У цей період це стимулює інтелектуальні можливості, загострює пізнавальні процеси, розвиває спостережливість та проникливість, а також формує впевненість у собі та прагнення до розширення психологічного простору [24; 25].

За словами С.Ю. Степанова, життєтворчі здатності зрілої особистості включають вміння орієнтуватися в життєвих ситуаціях, адекватно їх оцінювати, приймати правильні рішення, обирати оптимальні шляхи для досягнення своїх цілей, ефективно налагоджувати стосунки з іншими людьми та з навколишнім світом, а також управляти своєю емоційно-афективною сферою [55].

Згідно з В.М. Ямницьким, життєтворча активність зрілої особистості має багатогранну структуру, яка охоплює адаптаційні, рефлексивні та життєтворчі риси, що проявляються у конкретних поведінкових актах [67].

До адаптаційних рис В.М. Ямницький відносить такі характеристики, як творча активність, прийняття та віра в себе, довіра до своїх природних якостей, внутрішнє відчуття контролю, що виявляється у здатності до змін, вирішенні життєвих проблем, орієнтуванні в ситуаціях та їх оцінці.

Щодо рефлексивних рис, до них автор відносить адекватну самооцінку, здатність розуміти себе, відповідність уявлень про власну особистість, реалістичну та гнучку «Я-концепцію», прагнення сформулювати значення свого життя. Це проявляється в поведінці через підвищену увагу до власного «Я» та вміння бачити глибинну суть явищ.

До життєтворчих рис автор включає гармонійність та внутрішню систему цінностей і критеріїв, багатство та відкритість внутрішнього світу переживань, актуальну потребу змінювати навколишній світ і

самовдосконалюватися, а також конгруентність і інтегрованість внутрішнього світу, єдність і цілісність. У поведінці ці риси проявляються через незалежність, самостійність, безпосередність, спостережливість і толерантність до невизначеності, нонконформізм і незалежність суджень, еклектичність, самовпевненість, диференційоване і точне сприйняття реальності та інших людей, конструктивність і соціалізованість, а також ставлення до іншої людини як до самоцінності [61; 62].

Акмеологічний простір особистості детально розглядається в роботах В.О. Татенка, який неодноразово зазначав, що, хоча дослідження дитячої психіки є важливими, не менш значущим є аналіз тих надбань і втрат, які впливають на формування зрілої особистості [57].

Автор вважає, що основним шляхом розвитку зрілої особистості як суб'єкта психічної активності є вчинок, який є відповідальним актом, що поєднує індивідуальну та соціальну відповідальність, і є результатом діяльності самоактуалізованої, свідомої людини. Це узгоджується з теорією вчинку В.А. Роменця, яка в українській психології розглядає вчинок як центральний елемент психічної активності суб'єкта [49].

В.О. Татенко наголошує на важливості періоду зрілості, вважаючи, що до досягнення дорослості вся активність індивіда зосереджена на формуванні себе як суб'єкта. В період зрілості формальні аспекти змінюються на більш змістовні онтогенетичні цінності та цілі, що визначає особливий статус цього акмеологічного етапу – людина вступає в період справжнього, повного життя [57].

В.О. Татенко вважає, що саме в екзистенціальному переживанні необхідності «втілення» сутнісного в собі, а також у покладанні на себе повної відповідальності за самореалізацію, зріла суб'єктність починає стверджувати себе через вчинок, як акт відповідального переживання [57].

В.О. Татенко вважає, що доросла людина, незалежно від того, які цілі вона ставить перед собою і які задачі вирішує, може досягти задоволення життям, гармонії з собою та визнання в суспільстві лише в тому випадку,

коли вона здатна реалізуватися як істота, що свідомо і цілеспрямовано долає психологічну залежність від умов свого існування, підвищує свою суб'єктність до рівня самодіяльної сутності, яка розвиває свою індивідуальність і зберігає характер «вчинку» [57].

Прояв зрілості полягає в тому, що людина намагається зберегти свою цілісність як суб'єкта та особистості, що виражається в її прагненні діяти відповідно до життєвих смислів і власної унікальності. Зрілість виступає як комплексна характеристика, яка об'єднує різні аспекти зрілості в єдину цілісну структуру. Визначають емоційну, моральну, особистісну, інтелектуальну, соціальну, біологічну та професійну зрілість. Для розуміння змін, що відбуваються в середині життя, корисно розглядати особистість як динамічну систему, яка постійно і активно формує свій внутрішній світ і взаємодіє з соціальним середовищем [7; 14].

Період зрілості, що є найбільш тривалим етапом онтогенезу, має умовну межу, яка відокремлює його, з одного боку, від юності, а з іншого — від початку старіння. У перших періодизаціях життєвого шляху людини цей етап описувався як час розквіту, коли досягається найвищий рівень розвитку інтелектуальних здібностей та особистості. Проте визначити точний початок і кінець цього піку розвитку, або, точніше, плато, складно через велику варіативність цього періоду, а також через труднощі у формулюванні чітких критеріїв для поняття «розквіт» в контексті розвитку інтелекту чи особистості.

Щодо нижньої межі, психічний розвиток у зрілості часто пов'язаний з професійним самовизначенням людини та досягненням матеріальної незалежності від батьків. Хоча це не обов'язково відображає високий рівень розвитку, ці етапи можна чітко зафіксувати, оскільки вони мають конкретні соціальні та вікові межі — закінчення навчання та початок трудової діяльності. Що ж стосується верхньої межі, яка відокремлює зрілість від старості, то ця межа є більш рухливою і складною для визначення. Їй важко надати чітке психологічне значення, оскільки інволюційні процеси

відбуваються нерівномірно в різних сферах психіки та можуть значно варіюватися в залежності від соціального становища, рівня інтелекту та стану здоров'я людини [5; 6; 8].

Зазвичай цю межу визначають за формальним критерієм — часом виходу на пенсію, хоча на практиці багато людей продовжують працювати і після цього віку. Важливим аспектом цього періоду є те, що саме в цей час завершується процес дозрівання організму, а потім поступово починають діяти закони фізіологічного старіння, ознаки якого стають помітними ближче до кінця цього етапу. Співвідношення процесів еволюції та інволюції, ймовірно, є важливим для характеристики цього періоду, особливо його нижньої межі. Проте психологічні аспекти прискорення інволюційних процесів досі недостатньо вивчені [5; 10; 11; 13].

Дослідження пізнавальних здібностей людини в зрілому віці показали їх складну та неоднозначну динаміку, оскільки підйом і спад різних когнітивних функцій відбуваються в різний час. Наприклад, із віком поступово погіршується короткочасна пам'ять, а до 30-35 років можна помітити певне зниження здатності ефективно працювати з новою інформацією [8; 11].

Зі збільшенням віку загальний рівень інформованості людини зростає, а її знання стають більш глибокими й різноманітними. Водночас з'являється здатність до більш гнучкого та адекватного формування і коригування уявлень про ситуацію, системи понять. Ці зміни в інтелектуальній сфері пов'язані з відмінностями у розвитку та функціонуванні двох типів інтелекту — «кристалізованого» і «рухливого» або «текучого». Хоча здатність до використання рухливого інтелекту зменшується з віком, потенціал кристалізованого інтелекту, навпаки, зростає, що проявляється в більш повному його розкритті у другій половині життя. Це, зокрема, пояснює високий рівень творчої продуктивності у зрілому віці [4; 6; 12].

Багато дослідників відзначають, що для підтримання активності в період зрілості, особливо наприкінці цього етапу, важливим є виникнення нових

інтересів, занять або розширення кола спілкування шляхом залучення нових, хоча й не надто близьких осіб, пов'язаних із новими захопленнями чи діяльністю людини [10; 21].

Існують два важливі аспекти: по-перше, введення різноманітності в рольові позиції та діяльність людини, а по-друге, особливості освоєння нових видів діяльності в зрілому віці. Перший аспект підтверджує необхідність змін, які порушують монотонність життя в цей період. Спочатку зрілості коло спілкування істотно розширюється, включаючи не лише близьких друзів, а й колег, знайомих із різних сфер діяльності. Однак з часом це коло, якщо не звужується, то перестає розширюватися, і міжособистісні стосунки стабілізуються. Нові заняття та контакти, безсумнівно, допомагають зберігати мотивацію, емоційну активність і спрямованість на зміни, що підтримують віру людини в її здатність до самореалізації. Це особливо важливо для тих, хто відчуває неповну реалізацію у своїй нинішній сфері життя і стикається з труднощами змінити звичний уклад, який порушує цілісність особистості. Не менш цікавим є процес формування нових видів діяльності у людей похилого віку. Як показують численні дослідження, здебільшого проведені в рамках біхевіоризму, цей процес фактично не відрізняється від розвитку в інших вікових групах [8; 11].

Дослідження, проведені психологами, які вивчали інтелектуальний розвиток людей середнього віку, показали, що процес засвоєння нових навичок у них відбувається подібно до того, як це трапляється у підлітків та молодих людей. Одним із характерних явищ цього віку є криза середини життя. Для розуміння цього феномену важливо зазначити, що визначальним для розвитку особистості в зрілості є прагнення до максимальної самореалізації в різних сферах – професійній, сімейній, творчій. Висока продуктивність і задоволення від власних досягнень дають людині відчуття повноти та змістовності життя. Натомість, неможливість знайти своє місце в суспільстві і досягти успіху призводить до глибоких переживань та

особистісного застою. Кризи зрілості пов'язані з переосмисленням життєвих цінностей і цілей, а також з появою нових мотивацій.

Необхідно визнати, що період зрілості є не тільки неоднорідним, але й містить різні етапи, які мають свої специфічні цілі, емоційний відтінок та темп розвитку. У першій половині цього періоду на перший план виступає мотивація до професійної та особистісної самореалізації, а також пошук індивідуальних способів соціалізації в умовах змінюваного світу. Криза середини життя в цьому контексті зумовлена потребою підсумувати і проаналізувати, наскільки правильним був вибір життєвого шляху, чи задовольняє людину її соціальний статус і рольові позиції, а також наскільки гармонійно поєднуються різні аспекти її ідентичності. Однак часто ця рефлексія залишається неусвідомленою, що ускладнює та робить недостатньо ефективною корекцію життєвого шляху [23; 29].

У будь-якому випадку, феномен кризи виражається в емоційному відтінку поведінки та переживаннях людини, які стосуються її відношення до навколишнього світу, людей і самої себе. Тому характер переживань та якісні зміни, що відбуваються під час кризи, залежать від успішності попереднього етапу життя і не можуть бути трактовані як кардинальний стрибок у розвитку. Навпаки, саме в цей період, коли обраний стиль життя не відповідає внутрішнім потребам людини і порушує її цілісність, можуть виникнути інволюційні процеси, що починаються з відхилень у поведінці і ставленні до себе, що часто веде до фізичних і психічних порушень. Важливо зазначити, що ця криза не має чіткої схеми «негативна-позитивна фаза», адже позитивний результат рефлексії не обов'язково означає негативне ставлення до минулого, а негативний результат не завжди веде до значних змін у професійній, родинній чи особистісній сфері. Для розуміння змін, які відбуваються в середині життя, корисно використовувати концепцію особистості як динамічної системи, що постійно і активно формує свій внутрішній світ і соціальну взаємодію [7; 30].

Загалом, можна стверджувати, що закономірності функціональної періодизації більше застосовуються до всіх вікових періодів, ніж закономірності генетичної періодизації. Також можна припустити, що питання про те, чи є процес розвитку в зрілому віці попередньо визначеним або відкритим, стає особливо чітким саме в цей період, оскільки тут найбільше розкриваються всі аспекти психіки людини, а також проявляються (або не проявляються) обмеження, які накладаються її біологічною і психологічною організацією та соціальними умовами розвитку.

Отже, особистісна зрілість є психологічним результатом пережитої в зрілому віці кризи ідентичності. Вона характеризується як новоутворення зрілого етапу життя і є динамічною структурою особистості, що є важливою для ідентичності. Особистісна зрілість включає такі риси, як відповідальність, здатність до децентрації, глибина переживань, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність тощо. Саме ця зрілість у кризових ситуаціях дає людині можливість вибору моральних цінностей як основних життєвих пріоритетів.

1.2. Загальна характеристика та зміст феномену психологічного благополуччя

Протягом тривалого часу поняття «благополуччя» залишається в центрі уваги науковців. З одного боку, такий інтерес зумовлений управлінськими та ідеологічними чинниками, а з іншого – як і багато інших термінів, що активно використовуються, воно потребує чіткого визначення та глибшого аналізу. Поняттям «благополуччя» оперують представники різних сфер знань: філософи, соціологи, психологи, соціальні працівники, економісти та екологи. Це слово давно стало частиною загальноживаної лексики в усьому світі.

Психологічна наука також не є винятком. У межах цієї галузі поняття благополуччя набуло значення «психологічного», «суб'єктивного» та

подібних. На сьогодні існує велика кількість досліджень, що розкривають сутність психологічного благополуччя. Також слід відзначити, що існує чимало різних визначень цього поняття. Вперше до нього звернувся Н. Бредбурн, який виділяє психологічне благополуччя як окреме явище, відмінне від «психічного здоров'я», але в той же час ототожнює його з суб'єктивним відчуттям щастя та загальним задоволенням життям [2].

Згодом поняття «суб'єктивне благополуччя» було введено Е. Дінером, який трактує задоволеність життям як когнітивний процес оцінки та загальну характеристику власного існування. В його розумінні інтегральна оцінка власного життя особистістю може бути визначена як «позитивна» або «негативна» [40; 41].

Теоретичний аналіз виявив, що питання психологічного благополуччя в контексті західної психології вивчається в двох основних підходах: гедоністичному та евдемонічному.

Гедоністичний підхід орієнтується на поняття задоволення чи незадоволення життям, що виникає через позитивні чи негативні емоційні переживання. Згідно з думкою М. Бредберна, психологічне благополуччя чи його відсутність залежить від балансу позитивних і негативних афектів, що виникають внаслідок оцінки повсякденних подій. Різниця в тому, як оцінюються події (позитивно чи негативно), визначає сприйняття життя як благополучного чи неблагополучного [2].

Згідно з евдемонічною концепцією, всі досягнення людини, яка прагне до саморозвитку, призводять до тривалого відчуття щастя. Терміни «евдемонія» з'явилися порівняно недавно і використовуються для опису стану психологічного благополуччя та щастя. К. Ріфф застосовує термін евдемонія як конструкцію, що досліджує задоволення життям і загальний стан благополуччя [44; 45].

Гуманістичні психологи, такі як А. Маслоу та К. Роджерс, які є основоположниками евдемонічного підходу до психологічного благополуччя,

вважали, що людина має вільну волю і здатна досягати психологічного благополуччя.

К. Роджерс запропонував концепцію актуалізуючої тенденції, що описує природну схильність людини до самореалізації та розвитку своїх потенціалів.

А. Маслоу зазначав, що незадоволення фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації.

Отже, можна зазначити, що гуманістичне (евдемонічне) розуміння психологічного благополуччя полягає в здатності людини досягати найвищого рівня самоактуалізації та саморозвитку. Чим вищий рівень досягнуто, тим вищим є психологічне благополуччя особистості. У межах цього підходу відома дослідниця психологічного благополуччя К. Ріфф розробила концепцію благополуччя, яка включає шість компонентів і розглядає благополуччя як інтегральний показник напрямку життя, що визначається реалізацією потенціалу особистості [45].

З огляду на суттєву різницю між гедонією та еудемонією, К. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя, яка передбачає, що:

1. психологічне благополуччя є процесом безперервного особистісного розвитку та повноцінного життя;
2. еудемонічне благополуччя є результатом ефективної саморегуляції різних психологічних і фізіологічних систем [45].

Інший підхід, що також базується на еудемоністичному розумінні, був представлений А. Вотерменом та А.А. Кроніком. Вони описують психологічне благополуччя через еудемоністичні установки (гедоністичні, аскетичні, діяльні, споглядальні), які визначають тип діяльності людини, через який вона прагне до самоздійснення та самореалізації. У цьому контексті щастя розглядається як форма переживання повноти життя. Відсутність такого переживання може бути трактована як психологічне неблагополуччя, що призводить до деструктивних наслідків, зокрема особистісних порушень або труднощів в адаптації до реальності [12].

Перехід до аналізу праць україномовних дослідників показує, що дослідження цього феномену продовжує західну традицію його тлумачення. Під час теоретичного аналізу було виявлено підхід, який розглядає суб'єктивне благополуччя як узагальнене та відносно стабільне переживання, що має важливе значення для особистості. При цьому зазначається, що існують об'єктивні критерії благополуччя (наприклад, показники здоров'я, успіхів, матеріального добробуту тощо), але, незважаючи на їхню об'єктивність, природа людської психіки визначає їх суб'єктивне сприйняття та оцінку, які залежать від особливостей різних аспектів особистості [23].

Позитивісти визначають суб'єктивне благополуччя як загальну оцінку власного життя в цілому, яка поєднує емоційні та раціональні складові, і є практичним аналогом філософського поняття щастя, а також тісно пов'язана з концепцією «якості життя» [25].

Це явище також трактують як емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, особистості, взаємодії з іншими та важливих для неї подій, що оцінюються через призму засвоєних нормативно-ціннісних і смислових уявлень про благополуччя в зовнішньому і внутрішньому середовищі, що проявляється в відчутті задоволення і щастя [40].

Представники іншої наукової точки зору визначають психологічне благополуччя як комплексний показник рівня орієнтації людини на реалізацію ключових складових позитивного функціонування, а також рівень досягнення цієї орієнтації, що суб'єктивно виражається через відчуття щастя, задоволення собою та своїм життям. Вони виділяють два основні підходи, які є домінуючими в сучасних дослідженнях [41].

Перший підхід пов'язаний з характеристиками, такими як «психічне здоров'я», «якість життя», соціальна адаптація — психологічне благополуччя розглядається як комплексне поняття [41].

Інший підхід полягає в розмежуванні терміна «психологічне благополуччя» від подібних понять, таких як добробут, та визначає його як суб'єктивне, глибоко особистісне явище, яке неможливо спостерігати ззовні;

як цілісне утворення, воно пов'язане з основними людськими цінностями [41].

Науковці також розглядають психологічне благополуччя як загальний показник рівня орієнтації людини на досягнення цілей, особистісний розвиток, управління своїм середовищем, встановлення гармонійних стосунків з іншими, самоприйняття та автономію. Ступінь реалізації цих прагнень проявляється у відчутті щастя, задоволеності своїм життям і собою [41].

У цьому розумінні суб'єктивна реальність розглядається як особливий спосіб сприйняття інформації індивідом, який може спричинити фізіологічні зміни. Благополуччя, яке розглядається як психічний стан, є явищем з початком і кінцем, підпорядкованим часовим закономірностям, що включає такі характеристики, як тривалість, дискретність і незворотність. Інші дослідники визначають психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище», де важливим чинником є кількість чи рівень наявних ресурсів.

Психологічне благополуччя є основним суб'єктивним поняттям, що відображає сприйняття та оцінку власної діяльності з огляду на максимальний потенціал людини. Це інтегрований суб'єктивний конструкт, що складається з шести основних компонентів: автономії, компетентності, особистісного розвитку, позитивних взаємин, життєвих цілей та самоприйняття [16].

Декілька дослідників вважають, що психологічне благополуччя (як більш загальний термін) є особливим стилем життя, процесом, в результаті якого виникає відчуття щастя. Індикаторами суб'єктивного благополуччя (яке є більш вузьким поняттям) є відчуття щастя, задоволення життям та гармонія емоцій [29].

Отже, можна зазначити, що проблема благополуччя особистості в різних аспектах продовжує залишатися в центрі уваги досліджень. Основні дискусії

зосереджені на співвідношенні понять «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Водночас, триває глибокий аналіз факторів, що визначають виникнення та розвиток благополуччя особистості, а також розробляються різні моделі (переважно багатокomпонентні) цієї суб'єктивної реальності.

1.3. Особливості прояву психологічного благополуччя у жінок, в період середньої дорослості

Психологічне благополуччя є основним внутрішнім станом, що визначає рівень задоволеності життям. Воно має суб'єктивну природу та проявляється у відчутті людиною значущості власного буття. У процесі дорослішання воно орієнтоване на майбутні перспективи, у середньому віці – на поточні події, а в пізньому – на поєднання минулого досвіду, сучасних реалій і майбутніх очікувань.

Особливий інтерес викликає вивчення психологічного благополуччя жінок, адже їх соціальна роль у сучасному суспільстві є вагомою, але водночас зазнає значних трансформацій.

Останніми роками в українській психології зросла увага до дослідження психологічного благополуччя жінок у різних аспектах. Зокрема, вивчаються чинники, що його визначають (А. Курова, В. Майструк, О. Гринів), особливості у різні вікові періоди (С. Кондратюк, І. Жилкіна, Л. Міщиха, В. Кравченко, О. Коваленко), а також вплив професійної зайнятості (О. Проць, Ю. Мелашенко, Л. Гридковець, І. Устименко, А. Харченко, Н. Гребінь, Ю. Лісень), сімейного статусу (В. Афанасенко, Т. Комар), рівня сексуальності (К. Гавриловська, І. Павлюк) та статусу біженця (К. Волкодав, Н. Рогаль).

А. Курова [8] зазначає, що жінки, порівняно з чоловіками, більше орієнтовані на міжособистісне спілкування, мають внутрішню мотивацію, більш відкриті до самосприйняття, позитивніше сприймають життєві ситуації

та краще адаптуються в соціумі. Водночас суб'єктивне благополуччя не є статевозалежним.

У дослідженні В. Майструк [9] встановлено, що у жінок старше 40 років із визначеним професійно-соціальним статусом психологічне благополуччя характеризується високими показниками за шкалами «Позитивні стосунки», «Автономія», «Особистісне зростання» та «Самоприйняття». При цьому жінки з високим рівнем самоприйняття мають кращу якість життя, їхні наративи відображають позитивну я-концепцію, сформовану особистісну ідентичність і орієнтацію на саморозвиток.

С.М. Кондратюк провела дослідження, спрямоване на виявлення особливостей психологічного благополуччя жінок у період ранньої дорослості. Результати показали, що жінки з високим рівнем психологічного благополуччя прагнуть самостійно визначати свій життєвий шлях і свідомо його формувати. Вони виявляють турботу про інших, мають добре розвинену здатність до емпатії, любові та встановлення близьких стосунків.

Такі жінки здатні долати життєві труднощі, накопичувати цінний досвід, формувати власний світогляд і визначати життєві орієнтири та цінності. Вони сприймають життя як захопливий, емоційно насичений і змістовний процес, а також відзначають високий рівень задоволеності власною самореалізацією.

Усвідомлення значущості минулого та теперішнього сприяє подальшому розвитку жінок, формуванню цілісного бачення свого життєвого шляху, розумінню свого місця в суспільстві та ефективному використанню власних ресурсів. Вони відчують впевненість у своїй здатності контролювати життя, самостійно ухвалювати рішення та реалізовувати їх. Отримані результати вказують на необхідність проведення заходів, спрямованих на розвиток особистості.

Для покращення психологічного благополуччя жінок автор формулює наступні рекомендації:

- Поглиблювати знання практичних психологів про особливості ранньої дорослості, зокрема про вікові ресурси, а також особистісні, професійні та сімейні кризи.

- Вивчати фактори та ресурси, що впливають на переживання психологічного благополуччя.

- Використовувати різноманітні методи психологічної роботи (вебінари, консультації, освітні програми, коучинг, психотерапію, тренінги), орієнтовані на підвищення рівня психологічного благополуччя.

- Сприяти самореалізації жінок у теперішньому, допомагаючи їм переосмислювати минуле та проектувати власне майбутнє.

Патрико Т.Б., також, проводила дослідження спрямоване на виявлення війкових особливостей прояву психологічного благополуччя жінок. В результаті, автор встановила, що у період середньої та пізньої дорослості структура психологічного благополуччя зазнає вікових змін. У другій половині середнього віку (50–59 років) вона має розрізнений, «дисоційований» характер, однак у процесі старіння поступово набуває більшої цілісності, досягаючи найвищого рівня інтеграції у 66–69 років. Ця гармонійність підтримується орієнтацією людини на спілкування, а також залежить від рівня самовпевненості й самоповаги за відсутності внутрішніх конфліктів та самозвинувачень.

Для жінок важливішим є позитивне ставлення до себе, тоді як для чоловіків – уникнення негативного сприйняття власної особистості. У віці 50–59 років психологічне благополуччя формується на тлі поступового зниження загальної активності. У 70–79 років мотиваційна структура особистості стає менш вираженою і диференційованою. В обох вікових групах самовпевненість залишається важливим чинником благополуччя, але при цьому знижується рівень внутрішньої незалежності й автономії.

С. Кондратюк та І. Жилкіна [7] визначили особливості психологічно благополучних жінок раннього дорослого віку, серед яких виокремлюються потреба в самостійному виборі та визначенні власного життєвого шляху,

прагнення піклуватися про інших, здатність до емпатії, любові та близькості. Такі жінки також демонструють здатність долати кризи, набувати життєвого досвіду, формувати свої перспективи та цінності, а також приймати і реалізовувати рішення. Їхнє життя є цікавим і емоційно насиченим, а самореалізація приносить високий рівень задоволення.

На думку Л. Місшихи та В. Кравченко [11], факторами, що впливають на психологічне благополуччя жінок середнього віку, є фізичне та психічне здоров'я, гармонія в родині, відчуття привабливості та молодості, матеріальне благополуччя і впевненість у майбутньому. Перешкодами для досягнення психологічного благополуччя у цей період є погане самопочуття, самотність, конфлікти в родині, відсутність роботи, дітей, перспектив на майбутнє, неможливість задовольнити власні потреби, а також брак інтересів, хобі, друзів і якісного відпочинку.

Отже, можна зробити висновок, що в сучасній українській психології дослідження психологічного благополуччя жінок здійснюється в різних напрямках, зокрема вивчаються його детермінанти, особливості на різних етапах життя.

Висновки до першого розділу

В результаті проведеного огляду наукових джерел, ми зробили наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наявних досліджень показує, що немає єдиної концепції розвитку особистості в зрілому віці. Різноманітність термінів та часових меж різних етапів дорослості підкреслює складність цієї проблеми. Не існує єдиного підходу до визначення меж та опису основних характеристик періоду середини життя, а також спостерігається термінологічна непослідовність у визначенні критеріїв та феноменології кризи середини життя.

2. Таким чином, феномен психологічного благополуччя є багатовимірним та комплексним утворенням, що привертає увагу науковців у різних галузях знань. У психології він розглядається як суб'єктивне переживання особистістю власного життя, що включає когнітивну оцінку, емоційне благополуччя та відчуття гармонії із собою та оточенням.

Аналіз літератури засвідчив існування двох основних підходів до трактування психологічного благополуччя: гедоністичного та евдемоністичного. Гедоністичний підхід фокусується на співвідношенні позитивних і негативних афектів та рівні задоволеності життям. Натомість евдемоністичний підхід розглядає благополуччя як процес самореалізації, особистісного зростання та досягнення потенціалу індивіда.

3. З віком структура психологічного благополуччя поступово змінюється. В період зрілості, для жінок, важливими складовими благополуччя залишаються самовпевненість і самоповага, які сприяють гармонійному сприйняттю життя за умови відсутності внутрішніх конфліктів і самозвинувачень.

Результати досліджень свідчать, що для жінок особливо значущим є позитивне самоствавлення, що відрізняє їх від чоловіків, для яких важливіше уникати негативного сприйняття власної особистості. Важливим фактором психологічного благополуччя є також можливість самореалізації та адаптації до вікових змін.

Отримані дані підкреслюють необхідність подальшого вивчення факторів, що впливають на психологічне благополуччя жінок, а також розробки програм підтримки, спрямованих на посилення їхнього самоприйняття, емоційної стійкості та особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Психологічне благополуччя жінок у період середньої дорослості є складним і багатовимірним феноменом, що зазнає вікових змін та залежить від низки індивідуальних і соціальних чинників. Жінки цього вікового періоду орієнтуються на міжособистісне спілкування, демонструють високий рівень самоприйняття, автономії та особистісного зростання, що позитивно впливає на їхню якість життя та загальне самопочуття.

Отже, результати теоретичного аналізу і висновки, зроблені в попередніх розділах, підтверджують актуальність обраної теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – феномен психологічного благополуччя.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Гіпотеза дослідження – психологічне благополуччя жінок залежить від вікових та життєвих обставин, рівня самоприйняття, соціальної зрілості та здатності до рефлексії.

Завдання:

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.
2. Емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

3. Розробити програму формування та розвитку навичок покращення власного психологічного благополуччя жінками в період середньої дорослості.

Характеристика вибірки – до вибірки увійшли 70 жінок, які були розподілені на дві групи по 35 осіб. Перша група складалася з жінок зрілого віку (50-55 років), тоді як до другої групи входили жінки молодшого віку 35-39 років. Усі опитані жінки мешканки Харківської, Запорізької, Дніпровської, Івано-Франківської, Львівської, Чернівецької та Житомирської областей.

Емпірична база дослідження – дослідження проходило з використанням месенджерів і телеграм-каналів.

З огляду на визначені методологічні засади та специфіку дослідження психологічного благополуччя жінок, було застосовано такі діагностичні методики:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф
2. Методика оцінки рівня рефлексивності
3. Методика ЕМІн (емоційний інтелект)
4. Тест на визначення особистісної зрілості

Слід зазначити, що всі використані методики були створені або адаптовані їхніми авторами до 2014 року.

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – це адаптований варіант англomовного інструменту The Scales of Psychological Well-Being, розробленого К. Ріфф. Методика неодноразово проходила процес валідації в різних модифікаціях, проте найбільш поширеною є версія, що містить 84 твердження.

Опитувальник включає шість шкал, кожна з яких оцінює певний аспект психологічного благополуччя:

1. Позитивні стосунки з іншими – відображає рівень соціальної активності та комунікативних навичок респондента.

2. Автономія – виявляє ступінь незалежності особистості або її схильність до конформізму.

3. Управління оточенням – оцінює здатність людини контролювати та впливати на власне середовище.

4. Особистісне зростання – характеризує прагнення до саморозвитку та реалізації потенціалу.

5. Мета у житті – визначає наявність життєвої спрямованості та смислового наповнення.

6. Самоприйняття – відображає рівень прийняття людиною самої себе, власних рис і досвіду.

Процес адаптації діагностичного інструменту здійснювався на вибірці, що налічувала 272 особи. До неї увійшли студенти та працівники промислових підприємств, які мали освіту не нижче середньої спеціальної. Серед учасників було 110 чоловіків та 162 жінки віком від 18 до 59 років, при цьому середній вік становив 29 років.

Ця методика не лише дозволяє оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості, а й дає можливість детально проаналізувати кожен із його структурних компонентів.

2. Методика оцінки рівня рефлексивності – це опитувальник, призначений для вимірювання ступеня розвиненості рефлексивності як особистісної характеристики. Діагностичний інструмент був створений у 2003 році.

Опитувальник містить 27 тверджень, на які респонденти відповідають за 7-бальною шкалою Ліккерта. Підсумковий результат представлений у вигляді єдиного показника, що відображає загальний рівень рефлексивності особистості.

3. Методика ЕМІн (емоційний інтелект) – це опитувальник, розроблений для оцінки рівня емоційного інтелекту за кількома ключовими параметрами:

- Шкала МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект) – визначає здатність розуміти емоції інших людей та ефективно керувати ними.

- Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний емоційний інтелект) – оцінює рівень усвідомлення власних емоцій та здатність їх контролювати.

- Шкала РЕ (розуміння емоцій) – показує рівень розпізнавання як власних, так і чужих емоцій.

- Шкала УЕ (управління емоціями) – відображає здатність до регулювання своїх емоцій та впливу на емоційний стан інших людей.

Оцінювання здійснюється за допомогою кодування відповідей респондентів. Для тверджень із прямим ключем відповіді розподіляються наступним чином:

- «зовсім не згоден» – 0
- «швидше не згоден» – 1
- «швидше згоден» – 2
- «повністю згоден» – 3

Для тверджень із зворотним ключем шкала змінюється у зворотному порядку:

- «зовсім не згоден» – 3
- «швидше не згоден» – 2
- «швидше згоден» – 1
- «повністю згоден» – 0

Опитувальник був розроблений у період з 2004 по 2006 рік. У процесі його створення та стандартизації взяли участь 745 респондентів, серед яких 166 осіб (22%) були чоловіками, а 579 (78%) – жінками. Віковий діапазон учасників становив від 16 до 67 років, із середнім значенням 28,1 року та стандартним відхиленням 11,6. Половина респондентів (52%) були молодшими за 23 роки, що зумовило проведення окремого психометричного аналізу для різних вікових груп. До вибірки увійшли 25 старшокласників, 374 студенти різних спеціальностей та 346 спеціалістів із різних професійних сфер.

4. Тест на визначення особистісної зрілості призначений для оцінки рівня сформованості особистісної зрілості. Методика представлена у вигляді списку тверджень із запропонованими варіантами відповідей.

Підсумковий показник особистісної зрілості розраховується як алгебраїчна сума балів, набраних за всі 33 питання тесту. Діапазон можливих результатів коливається від -99 до +99 балів.

На основі теоретичних обґрунтувань та емпіричних даних визначено такі рівні особистісної зрілості:

- 1.+99 до +75 балів – дуже високий рівень;
- 2.+74 до +50 балів – високий рівень;
- 3.+49 до +25 балів – задовільний рівень;
- 4.менше +25 балів – незадовільний рівень.

2.2. Результати емпіричного дослідження прояву психологічного благополуччя у жінок, в період середньої дорослості

З огляду на поставлену задачу, ми першими застосували основну методику «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Ми запропонували жінкам обох груп пройти опитування за допомогою цього діагностичного інструменту. Після отримання та обробки результатів було виявлено різниці в рівні психологічного благополуччя серед жінок. Ці відмінності представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики психологічного благополуччя жінок

Рівень психологічного благополуччя	Бали	Жінки середньої дорослості	Жінки ранньої дорослості
Високий	414 і більше	12	0
Середній	315-413	17	18
Низький	0-314	6	17

Як ми можемо бачити, високий рівень благополуччя практично не представлений серед жінок ранньої дорослості, тоді як жінки середньої

дорослості мають деяку кількість з високим рівнем благополуччя. Це може свідчити про те, що у старших жінок є більша стабільність у психологічному стані, ймовірно, через накопичений життєвий досвід, кращу адаптацію до життєвих змін та більший рівень саморозуміння і самоприйняття.

Також, помітно, що середній рівень благополуччя виявлений в обох групах майже однаково. Однак у жінок ранньої дорослості цей рівень може бути переважним, що вказує на те, що вони знаходяться на етапі пошуку себе та визначення життєвих цілей, що може призвести до коливань у стані благополуччя.

Наглядним є те, що низький рівень благополуччя значно вище у жінок ранньої дорослості. Це може бути пов'язано з тим, що молода вікова група зазвичай переживає періоди соціального, професійного та особистісного становлення, що супроводжується стресами, тривогами щодо майбутнього та нестабільністю.

Припускаємо, що на особливості прояву психологічного благополуччя жінок різного віку можуть впливати:

1. Життєві обставини та досвід – жінки середньої дорослості можуть мати більш стабільні життєві обставини, включаючи кар'єру, сімейні відносини та емоційну зрілість, що допомагає досягти високого рівня психологічного благополуччя.

2. Життєві виклики ранньої дорослості – молодші жінки можуть стикатися з більшими труднощами в адаптації до соціальних та професійних ролей, що може викликати стрес та зниження рівня психологічного благополуччя.

3. Зміни в сприйнятті себе – жінки середньої дорослості можуть вже мати чітке розуміння своїх потреб, цілей і можливостей, що сприяє кращому емоційному самовідчуттю. Водночас молодші жінки можуть знаходити складним визначення свого місця в житті, що може позначатися на рівні їхнього благополуччя.

Зупинимося більш детально на аналізі окремих параметрів психологічного благополуччя жінок середньої зрілості.

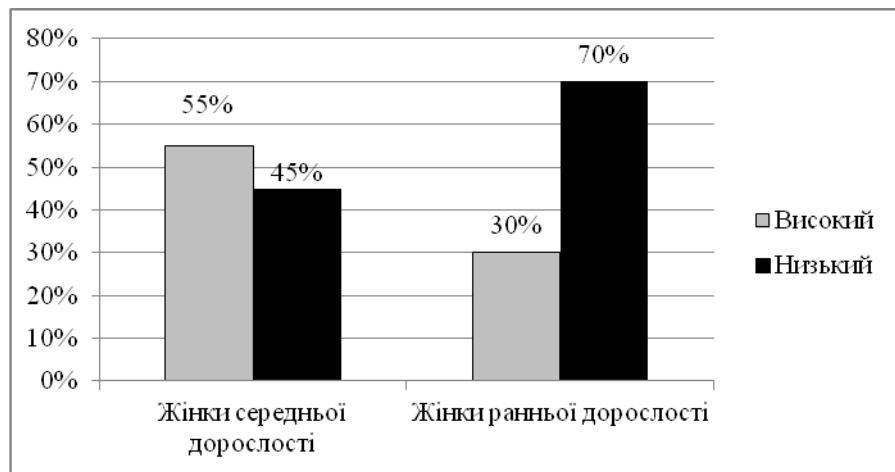


Рис. 2.1. Прояв позитивного ставлення до інших

Як ми бачимо, позитивне ставлення до інших у жінок середньої дорослості є значно вищим порівняно з жінками ранньої дорослості. 55% жінок середнього віку демонструють високу ступінь соціальної відкритості та емоційної підтримки оточуючих, що може вказувати на те, що з віком вони набувають більшої соціальної зрілості, стійкості та здатності до створення та підтримки здорових міжособистісних відносин.

Низький рівень позитивного ставлення до інших у жінок ранньої дорослості значно вищий (70%). Це може свідчити про те, що молода вікова група переживає труднощі в установленні стабільних і гармонійних відносин, можливо через пошук ідентичності, професійні або особистісні труднощі, а також через можливі стресові фактори, пов'язані з життєвими змінами і невизначеністю.

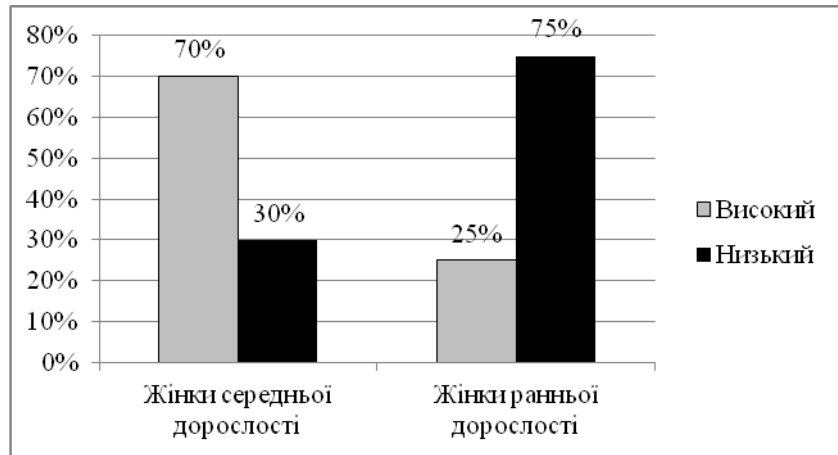


Рис. 2.2. Прояв автономності

Високий рівень автономності у жінок середньої дорослості значно вищий, ніж у жінок ранньої дорослості. 70% жінок середнього віку здатні приймати рішення та діяти незалежно, що свідчить про сформовану впевненість у своїх силах, стабільність у життєвих орієнтирах і значний досвід у вирішенні життєвих проблем.

Низький рівень автономності у жінок ранньої дорослості має виражену тенденцію до переважання (75%). Це може бути пов'язано з більшою залежністю від зовнішніх обставин, соціального оточення або меншою здатністю до самостійного прийняття рішень через певну невизначеність і процеси становлення особистості, характерні для цього віку.

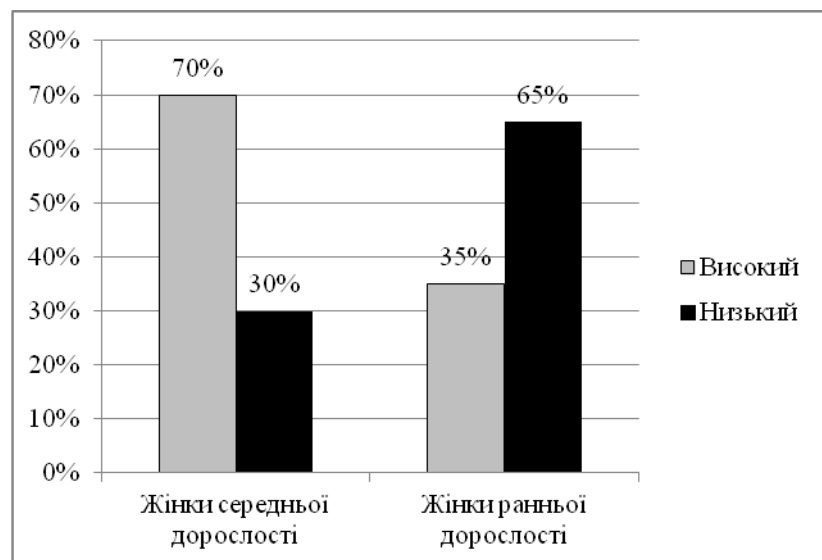


Рис. 2.3. Прояв здатності до керування оточенням

Високий рівень керування оточенням у жінок середньої дорослості на значно вищому рівні (70%), що свідчить про здатність до ефективної організації свого життя, професійної діяльності та особистих стосунків. Це може бути результатом досвіду, стабільності та більшої впевненості у своїх силах.

Низький рівень керування оточенням у жінок ранньої дорослості виявляється у 65% респонденток. Це вказує на те, що в цей період жінки можуть відчувати труднощі з контролем над своїм оточенням, можливо через незрілість у прийнятті рішень або через нестабільні обставини, які характерні для цього віку (зміни в кар'єрі, пошук місця в соціумі).

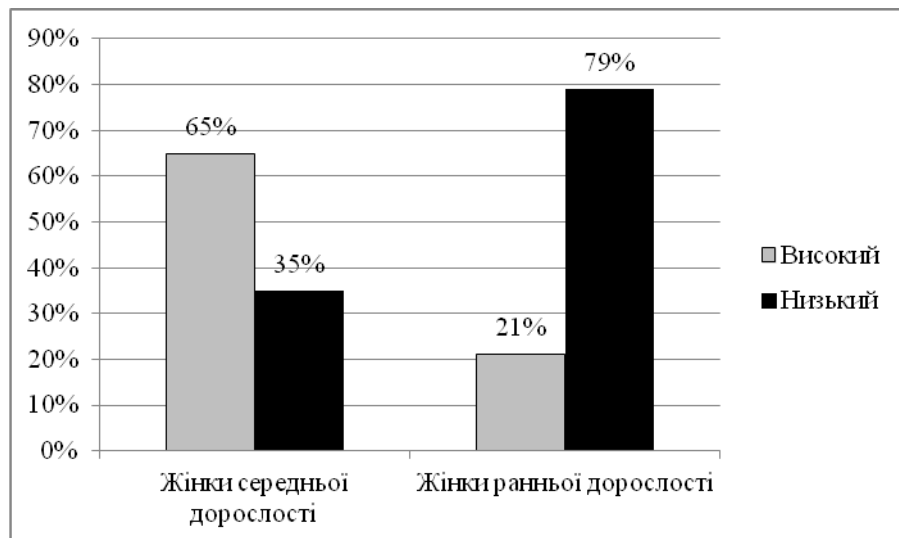


Рис. 2.4. Прояв здатності до особистісного зростання

Високий рівень особистісного зростання у жінок середньої дорослості на більшості респонденток (65%) вказує на те, що цей етап життя часто супроводжується етапом самовдосконалення, розуміння життєвих цілей та стабільного розвитку особистості. Жінки можуть відчувати себе впевненішими, зберігаючи емоційну та інтелектуальну рівновагу.

Низький рівень особистісного зростання у жінок ранньої дорослості виявляється у 79% респонденток. Це може свідчити про труднощі в процесі самореалізації, недостатню зрілість в розумінні життєвих цілей або

конфлікти в особистісному розвитку. Молода дорослість є перехідним періодом, де самореалізація може бути ускладнена через невизначеність майбутнього, зміну ролей та складнощі адаптації до нового соціального контексту.

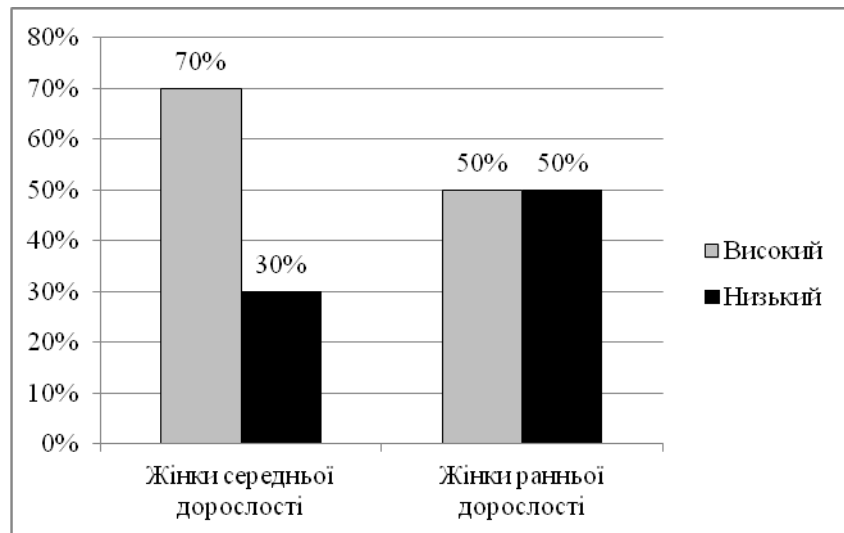


Рис. 2.5. Цілі в житті

Високий рівень цілей у житті у жінок середньої дорослості (70%) свідчить про наявність чітких життєвих орієнтирів та планів. Це може бути результатом зрілості, стабільності в кар'єрі, родині та інших сферах життя. Такі жінки, ймовірно, вже мають досвід, що дозволяє їм ставити більш конкретні та досяжні цілі.

Високий рівень цілей у житті у жінок ранньої дорослості (50%) свідчить про намагання визначити свої орієнтири в житті, встановлюючи важливі для них цілі. Це може бути періодом пошуків і встановлення пріоритетів, таких як побудова кар'єри, створення родини або реалізація особистих проєктів.

Низький рівень цілей у житті у жінок ранньої дорослості (50%) вказує на те, що багато жінок цієї групи можуть відчувати невизначеність щодо своїх майбутніх цілей. Це може бути пов'язано з неясністю в професійному чи особистому житті, або з тим, що вони ще не визначили свої життєві пріоритети.

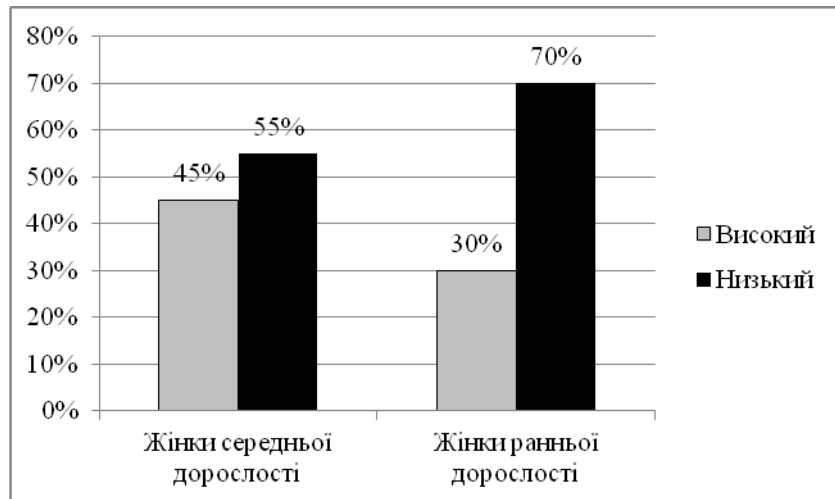


Рис. 2.6. Самоприйняття

Високий рівень самоприйняття у жінок середньої дорослості (45%) вказує на те, що значна частина цієї групи здатна приймати себе такою, яка вона є, з усіма сильними сторонами та недоліками. Це може бути результатом досягнення життєвої стабільності та впевненості, яку приносить досвід та зрілість. Однак важливо зазначити, що майже половина жінок середньої дорослості все ще можуть відчувати проблеми з самоприйняттям.

Низький рівень самоприйняття у жінок середньої дорослості (55%) свідчить про те, що велика частина цієї групи може мати труднощі з прийняттям себе, що може бути викликано різними факторами, такими як зміни в фізичному вигляді, соціальні очікування або труднощі в реалізації життєвих цілей.

Високий рівень самоприйняття у жінок ранньої дорослості (30%) означає, що менша частина жінок в цій групі досягла зрілості та стабільності в самовизначенні, ніж жінки середньої дорослості. Це може бути зумовлено процесом пошуку власної ідентичності, коли жінки ще не повністю визначили свої сильні та слабкі сторони або поки що не досягли певного рівня прийняття себе.

Низький рівень самоприйняття у жінок ранньої дорослості (70%) є найбільш поширеним у цій групі, що вказує на те, що більшість жінок цієї

вікової категорії мають труднощі з самоприйняттям. Це може бути пов'язано з тим, що в цей період жінки часто стикаються з кризами ідентичності, соціальними вимогами та стресами, пов'язаними з вибором професії, родинних ролей, особистих досягнень тощо.

Наступний крок передбачав виявлення особливостей прояву рефлексивності, як здатності до самоаналізу (особистісного росту), а відтак, як здатності керувати власним психологічним благополуччям. На цьому етапі запропонували жінкам методичку діагностики рефлексивності А.В. Карпова. Її результати наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики рефлексивності жінок

Рівні розвитку рефлексії	Кількість балів	Жінки середньої дорослості	Жінки ранньої дорослості
Високий	148 і вище	10	8
Середній	114-147	18	17
Низький	0-113	7	10

Як ми можемо бачити, відмінності прояву рефлексивності наявні, але не досить значні.

У жінок середньої дорослості спостерігається дещо вищий рівень високої рефлексії (29% осіб порівняно з 23% жінками ранньої дорослості). Це може свідчити про більшу здатність до глибокого самоаналізу, обдумування своїх дій, думок та емоцій у процесі зрілості. Важливо, що серед жінок середньої дорослості більше розвинута рефлексія, що свідчить про більшу впевненість у собі та здатність до самооцінки.

У жінок ранньої дорослості рефлексія на більш високому рівні є менш поширеною. Це може бути зумовлено тим, що вони ще знаходяться в процесі пошуку ідентичності та пошуку свого місця в житті, що зменшує здатність до саморефлексії.

Як для жінок середньої, так і для жінок ранньої дорослості середній рівень рефлексії домінує в результатах. У жінок середньої дорослості це становить 51%, а в жінок ранньої дорослості – 49%. Це вказує на те, що більшість жінок в обох групах мають здатність до самоаналізу на достатньо середньому рівні. Можливо, вони рефлектують над важливими моментами життя, але ще не досягли високої здатності до глибокого самовивчення та об'єктивного осмислення власних переживань.

20% жінок середньої дорослості мають низький рівень рефлексії, що вказує на те, що деяка частина цієї групи може мати труднощі з самоаналізом або не надто глибоко осмислює свої переживання та емоції.

У жінок ранньої дорослості цей показник вищий (29%). Це може бути пояснено тим, що в ранньому віці часто відсутня необхідність у глибокому аналізі власних емоцій або переживань, оскільки жінки можуть перебувати в стадії становлення та пошуку себе, що зменшує рефлексивність.

Наступним етапом була діагностика емоційного інтелекту жінок. Після проведення опитування за методикою ЕмІн Д.В. Люсіної були отримані результати, які занесено до таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики емоційного інтелекту жінок

Загальний рівень EI	Бали	Жінки середньої дорослості	Жінки ранньої дорослості
Дуже високий	105 і більше	3	0
Високий	93-104	7	5
Середній	79-92	27	19
Низький	72-78	8	10
Дуже низький	0-71	0	1

Результати діагностики емоційного інтелекту (ЕІ) серед жінок показують кілька суттєвих відмінностей між групами жінок середньої та ранньої дорослості.

1. Жінки середньої дорослості:

- Найбільше значення має середній рівень ЕІ, який набрали 27 жінок, що складає 77% від загальної кількості.

- 7 жінок мають високий рівень ЕІ, що становить 20%.

- 3 жінки (9%) показали дуже високий рівень ЕІ, що вказує на високий рівень емоційної компетентності в цій групі.

- Однак, є й кілька жінок з низьким рівнем ЕІ (8 осіб).

2. Жінки ранньої дорослості:

- Більшість жінок знаходяться на середньому рівні ЕІ (19 осіб, 54%), що вказує на достатній рівень розвитку емоційних навичок.

- Всього 5 жінок набрали високий рівень ЕІ, що становить 14% від вибірки.

- Жодна жінка не набрала дуже високий рівень ЕІ.

- Більш виражена тенденція до низького рівня ЕІ, де 10 жінок (29%) мають оцінки на межі цього рівня.

Припускаємо, що жінки середньої дорослості можуть мати більше досвіду в управлінні своїми емоціями завдяки життєвому досвіду, в тому числі в професійній діяльності, сімейних відносинах, а також через можливу стабільність в особистому житті. Це сприяє розвитку їх емоційного інтелекту.

У жінок ранньої дорослості ще може бути відсутність досвіду або труднощі в управлінні емоціями через нестабільність в житті, соціальному становищі або етапі самовизначення. Ранній вік часто асоціюється з певною емоційною незрілістю, що може впливати на рівень емоційного інтелекту.

Останнім етапом стало оцінювання особистісної зрілості жінок. Для цього був використаний опитувальник, розроблений Ю.З. Гильбухом. Результати, що отримані в ході діагностики, представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати діагностики психологічної зрілості жінок

Рівень особистісної зрілості	Кількість балів	Жінки середньої дорослості	Жінки ранньої дорослості
Досить високий	75-99	7	0
Високий	50-74	12	8
Задовільний	25-49	16	22
Незадовільний	≤ 24	0	5

Результати діагностики особистісної зрілості жінок показали певні відмінності між групами жінок середньої та ранньої дорослості.

Досить високий рівень:

1. Жінки середньої дорослості: 20%

2. Жінки ранньої дорослості: 0% Показник досить високого рівня зрілості відзначено лише серед жінок середньої дорослості, що може свідчити про наявність більшої життєвої досвідченості, здатності адаптуватися до різних життєвих ситуацій та зрілішого сприйняття себе та оточення.

Високий рівень:

1. Жінки середньої дорослості: 34%

2. Жінки ранньої дорослості: 23% Зазначені відсотки вказують на те, що вищий рівень особистісної зрілості є більш характерним для жінок середньої дорослості, хоча і в групі ранньої дорослості є певна кількість жінок із високим рівнем.

Задовільний рівень:

1. Жінки середньої дорослості: 46%

2. Жінки ранньої дорослості: 63% Переважна більшість жінок обох груп демонструють задовільний рівень зрілості. Це може вказувати на те, що, незважаючи на різні життєві етапи, значна частина жінок знаходиться на етапі, коли вони ще не досягли повної гармонії в саморозвитку, але здатні адаптуватися до обставин.

Незадовільний рівень:

1. Жінки середньої дорослості: 0%

2. Жінки ранньої дорослості: 14% Наявність жінок з незадовільним рівнем у групі ранньої дорослості може бути пов'язана з недостатнім життєвим досвідом або труднощами в процесі саморозуміння та адаптації до нових ролей.

Припускаємо, що причинами можуть бути наступні чинники:

1. Жінки середньої дорослості, ймовірно, мають більший життєвий досвід і соціальну стабільність, що сприяє розвитку особистісної зрілості.

2. Раніша дорослість може бути періодом, коли жінки стикаються з багатьма викликами, такими як професійне становлення, родинні обов'язки, тому рівень зрілості в цій групі може бути менш виражений.

3. Відсутність дуже високих або незадовільних рівнів серед жінок середньої дорослості свідчить про стабільність їхнього розвитку, тоді як у молодших жінок спостерігаються деякі труднощі в досягненні високих результатів через меншу життєву зрілість.

2.3. Математичний аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Останній етап аналізу був орієнтований на виявлення закономірностей у відмінностях за допомогою математичних методів. Для перевірки отриманих результатів ми застосували методи математичної статистики. На цьому етапі було проведено аналіз даних з метою виявлення закономірностей за

допомогою критерію Манна-Уїтні. Результати цього аналізу наведені в таблицях 2.5. та 2.8.

Таблиця 2.5.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика К. Ріфф)

Параметри благополуччя	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Позитивне ставлення до інших	Середня дорослість	953	150*
	Рання дорослість	760	
Автономія	Середня дорослість	1020	120,50*
	Рання дорослість	731	
Керування оточуючими	Середня дорослість	1009	160*
	Рання дорослість	687	
Особистісний ріст	Середня дорослість	983,5	155*
	Рання дорослість	644,5	
Цілі в житті	Середня дорослість	988,5	1222*
	Рання дорослість	710,5	
Самоприйняття	Середня дорослість	970,5	150*
	Рання дорослість	650,5	

* – результат значимий на рівні 0,01

Результати наведені в таблиці 2.5. демонструють значимість у відмінності р появу психологічного благополуччя жінок середньої дорослості, по усім параметрам. У цілому, результати можуть вказувати на те, що у середній дорослості люди більш стабільні та розвинені в порівнянні з молодими дорослими, що є природнім наслідком життєвих змін і досягнень на цьому етапі життя.

Припускаємо, що це пов'язано з наступними чинниками:

1. Стадія розвитку – у середній дорослості жінки зазвичай досягають більшої стабільності в різних сферах життя (особистісний ріст, автономія,

цілі в житті), ніж у ранній дорослості. Це може бути пов'язано з більшою життєвою зрілістю, досвідом і стабільністю в кар'єрі чи стосунках.

2. Соціальний контекст – можливо, середня дорослість є періодом, коли жінки більше зосереджені на розвитку і підтримці соціальних зв'язків (що виражається в позитивному ставленні до інших), тоді як в ранній дорослості люди можуть бути більш схильні до соціальних пошуків та адаптаційних процесів, що впливає на їх благополуччя.

3. Етапи соціальної та особистісної адаптації – середньому віці жінки можуть відчувати більшу автономію та впевненість у собі, оскільки вже пройшли через різноманітні життєві випробування і накопичили певний досвід.

Наступна таблиця 2.6. містить результати математичного аналізу щодо рефлексивності жінок.

Таблиця 2.6.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика А.В. Карпова)

	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Рефлексивність	Середня дорослість	1035,5	652
	Рання дорослість	1020	

* – результат значимий на рівні 0,01

Результати наведені в таблиці 2.6. показують відсутність значимих відмінностей прояві рефлексивності у жінок, в залежності від віку. Таким чином, при відсутності значущих відмінностей, можна припустити, що між цими двома віковими групами не спостерігається різниці у рівні рефлексивності, що може бути зумовлено подібними умовами розвитку або соціальними факторами, які впливають на обидві групи подібним чином.

Таблиця 2.7.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика Д.В. Люсіна)

	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Емоційний інтелект	Середня дорослість	920,5	220*
	Рання дорослість	730,5	

* – результат значимий на рівні 0,01

Отже, ці результати показують, що у жінок середньої дорослості може бути більш вищим рівень емоційного інтелекту, порівняно з жінками ранньої дорослості. Можливо, в середній дорослості люди мають вищий рівень емоційного інтелекту через більш розвинену здатність до емоційної самоосмисленості, саморегуляції та усвідомлення емоцій у взаємодії з іншими. Або, жінки в середньому віці можуть мати більше досвіду в соціальних взаємодіях і бути більш обізнаними в емоційному управлінні, тоді як у ранньому віці ці навички можуть ще активно розвиватися. Також, з часом зростає здатність до емпатії, кращого розуміння своїх і чужих емоцій, що може бути відображенням психологічного розвитку протягом життя.

Таблиця 2.8.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика Гільбуха)

	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Особистісна зрілість	Середня дорослість	990,5	190,5*
	Рання дорослість	677,5	

* – результат значимий на рівні 0,01

Отримані результати наводять нас на висновок про те, що жінки середньої дорослості проявляють більшу зрілість, порівняно з молодшими

жінками. Припускаємо, це через те, що середня дорослість супроводжується більш розвиненим життєвим досвідом, що може впливати на рівень особистісної зрілості. Жінки середнього віку зазвичай мають більше досвіду в управлінні стосунками, вирішенні складних життєвих ситуацій, що може сприяти більш високому рівню особистісної зрілості.

У середньому віці жінки можуть мати більші соціальні та професійні ролі, що також сприяє розвитку зрілості. У ранній дорослості багато жінок лише починають знайомитися з важливими соціальними ролями та зобов'язаннями.

У ранньому дорослому віці жінки можуть бути більш орієнтованими на самопізнання і соціальне становлення, що може призвести до меншої особистісної зрілості порівняно з жінками, які вже мають стабільність у цих сферах.

Висновки до другого розділу

В результаті проведеного дослідження прояву психологічного благополуччя у жінок середньої дорослості було виявлено суттєві відмінності в порівнянні з жінками ранньої дорослості. Загалом, жінки середнього віку демонструють більш високий рівень благополуччя, що може бути пов'язано з життєвим досвідом, стабільністю в соціальних і професійних ролях, а також здатністю до кращого самоприйняття та адаптації до життєвих змін. На противагу цьому, у молодших жінок переважають періоди невизначеності та труднощів у самовизначенні, що часто супроводжуються стресами та коливаннями у рівні психологічного благополуччя.

Особливо виділяються такі аспекти, як рівень автономності, позитивного ставлення до інших і самоприйняття, де жінки середньої дорослості значно випереджають своїх молодших колег. Це може свідчити про зрілість, стабільність і впевненість у собі, тоді як у жінок ранньої

дорослості часто спостерігаються труднощі у прийнятті самих себе та своєї ролі в житті.

Рефлексивність також виявилася важливим фактором у психологічному благополуччі. Вищий рівень рефлексії серед жінок середньої дорослості вказує на більшу здатність до самоаналізу та усвідомлення своїх дій і емоцій, що допомагає підтримувати стабільність емоційного стану та благополуччя. У свою чергу, у жінок ранньої дорослості рефлексія менш розвинена, що може свідчити про складнощі в процесі саморозуміння та вирішення життєвих питань.

В результаті проведеного математичного аналізу за допомогою критерію Манна-Уїтні вдалося виявити значущі відмінності в показниках психологічного благополуччя жінок середньої та ранньої дорослості. Зокрема, середня дорослість виявилася асоційованою з більш високими результатами за усіма параметрами благополуччя, такими як позитивне ставлення до інших, автономія, особистісний ріст, цілі в житті та самоприйняття. Це може свідчити про більшу стабільність і розвиток у жінок середнього віку, які, ймовірно, досягли певної життєвої зрілості, успіхів у кар'єрі та особистому житті, що сприяє їхньому високому рівню психологічного благополуччя.

З іншого боку, результати щодо рефлексивності не виявили значущих відмінностей між жінками середньої та ранньої дорослості. Це може свідчити про те, що рівень рефлексії є порівняно стабільним між цими двома віковими групами, і що соціальні чи особистісні фактори впливають на розвиток цієї характеристики подібним чином для обох груп.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Програма формування та розвитку навичок покращення власного психологічного благополуччя жінками в період середньої дорослості

Мета розвивальних занять нашої програми полягала в розвитку жінок у жінок закріплення та покращення навичок керування власним психологічним благополуччям.

Для досягнення поставлених завдань були використані такі терапевтичні методи та техніки: групова дискусія, проєктивне малювання, вправи для розвитку самосвідомості, поглиблення самоаналізу, усвідомлення та конкретизація життєвих цінностей, розкриття особистісного потенціалу учасників, а також активізація внутрішніх ресурсів організму.

Групова психокорекційна діяльність сприяє формуванню та закріпленню більш адекватних і раціональних форм поведінки, розвитку навичок ефективного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів і виходу з труднощів соціальної взаємодії. Під час групових сесій для подолання соціальних і поведінкових проявів дисбалансу психологічного благополуччя, можна застосовувати такі методи та техніки: «Обговорення і спростування ірраціональних переконань», «Раціональний самоаналіз», «Поведінкова дискусія», «Рольові ігри», «Сократівський діалог» та інші.

Терапевтичні ігри, вправи та релаксаційні методики спрямовуються на активацію внутрішніх ресурсів учасників для їх особистісного розвитку, корекцію психологічних характеристик, які сприяють схильності до депресивних розладів (як прояву дисбалансу психологічного благополуччя), формування позитивного мислення та самопочуття, зміну емоційних реакцій на складні життєві ситуації, розвиток асертивних моделей поведінки,

корекцію ірраціональних переконань, суджень і установок, а також розвиток навичок соціальної взаємодії та адаптаційних здібностей. Регулярне використання цих методів сприяє поглибленню та закріпленню досягнутих терапевтичних результатів.

При розробці програми ми орієнтувались на терапевтичні принципи і методи біхевіористичного, когнітивно-біхевіористичного підходів, а також концепції терапії реальністю. Ми обрали ці підходи, оскільки їх терапевтичні завдання відповідають цілям, які були визначені на даному етапі. Наприклад, цілі психологічної підтримки згідно з біхевіоризмом полягають у ліквідації неадаптованих форм поведінки клієнта, освоєнні нових конструктивних поведінкових патернів та заміні непродуктивних реакцій на більш ефективні способи реагування. Використання біхевіористичних методів і технік створювало умови для розвитку адаптаційних здібностей учасників, формування навичок конструктивної поведінки та закріплення раціональних, недепресивних способів реагування на життєві труднощі.

Когнітивно-біхевіористичний підхід, крім розвитку нових конструктивних форм поведінки, також включає корекцію ірраціональних думок, які негативно впливають на поведінку людини [38]. Когнітивно-біхевіористичні методики використовувались для того, щоб навчити людину самостійно виявляти, зупиняти та змінювати ірраціональні думки.

Методи терапії реальністю сприяють тому, щоб клієнт зрозумів, що він здатний самостійно обирати спосіб і характер реагування на події та взаємодії з іншими людьми. Використання цих методів дозволяло жінкам переоцінити свою поведінку, усвідомити власну роль у розвитку певних життєвих ситуацій, прийняти відповідальність за свої вчинки, зміцнити впевненість у собі та відчути свою силу, значущість і цінність як особистості.

Розроблена нами програма для формування та покращення психологічного благополуччя жінок середнього віку включає три основні блоки. Кожен з них орієнтований на корекцію конкретних емоційних станів і негативних рис особистості (агресія, підвищення самооцінки, планування

майбутнього). Кожна вправа та заняття були спрямовані на зменшення вираженості тих чи інших дисгармонійних рис характеру.

Мета – створити умови для успішного оволодіння навичками, покращення власного психологічного благополуччя жінками в період середньої дорослості.

Завдання:

1. Познайтися з учасниками тренінгу та налаштувати їх на подальшу співпрацю.
2. Ознайомити учасників з основними аспектами програми.
3. Створити умови для ефективного засвоєння навичок покращення психологічного благополуччя.
4. Завершити роботу тренінгової групи.

Структура програми:

1. Програма складається з чотирьох модулів, що охоплюють теми: знайомство, робота з агресією, підвищення самооцінки та планування майбутнього;
2. Кількість занять – 11;
3. Загальна тривалість тренінгу – 6 годин.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня агресивності учасників;
2. Підвищення рівня самооцінки;
3. Набуття ефективних навичок планування майбутнього;
4. Покращення загального рівня психологічного благополуччя

Модуль 1 – Знайомство

Мета – познайтися з учасниками групи та створити комфортну атмосферу для роботи.

Завдання:

1. Ознайтися з іменами учасників;
2. Познайтися з учасників з основними принципами тренінгу та узгодити правила роботи групи.

Вправа «Лялька Бімбо».

Тривалість – 15 хв.

Мета: допомогти учасникам познайомитися, виявити особливості кожного та створити позитивну атмосферу.

Учасники створюють ляльку Бімбо, на якій зображають свої індивідуальні характеристики.

Обговорення вправи.

Вправа «Правила групи».

Тривалість – 15-20 хв.

Мета: ознайомити учасників з основними принципами тренінгу, затвердити та зафіксувати правила роботи групи.

Модуль 2 – Робота з агресією

Мета – створити умови для навчання способам контролю та подолання агресії.

Завдання:

1. Ознайомити учасників з методами управління агресією;
2. Навчити учасників технікам релаксації;
3. Провести обговорення результатів модуля.

Вправа «Гумба-юмба»

Тривалість – 40 хв.

Обладнання – покривала або каремати.

Мета – вивчити індивідуальні стратегії агресивної поведінки.

Агресія часто викликає суперечливі погляди: одні засуджують її, вважаючи неприпустимою, інші бояться і намагаються уникнути, а деякі — готові демонструвати її в будь-який момент. Оскільки агресія зазвичай засуджується суспільством, вона часто проявляється неусвідомлено і неконтрольовано.

Учасники поділяються на дві групи і стають один напроти одного у лінію. Кожен учасник скручує покривало у формі валика.

Жили два племена — Тумба і Юмба. Вони були досить мирними, але іноді з'ясовували стосунки через територіальні конфлікти. Тепер ви будете втілювати цю битву. Ви можете використовувати все, що у вас є в руках, і не забувайте говорити. Представники племені Тумба будуть вигукувати: «Ось тобі, Юмба!», а Юмба — відповідно. Ви можете завдавати удари по нижній частині тіла, але не можна бити по обличчю або голові. Готові? Почали!

«Битва» триває 1,5-2 хвилини. Зазвичай за цей час учасники забувають, хто є хто, і починається хаотична бійка. Тренеру слід спостерігати за поведінкою учасників та запам'ятовувати, як кожен з них реагує.

Після сигналу «Стоп!» обговоріть наступні питання:

- Що я відчував під час битви?
- Як я поведився?
- Чи дотримувався я інструкцій? (Не бити своїх, вдаряти по нижній частині тіла, вигукувати фрази під час удару).
- Яку стратегію я обрав у своїй поведінці?
- Що я дізнався про себе і як це впливає на моє життя?
- Де та з ким я поводжуся подібним чином у реальному житті?
- Чи є це для мене проблемою?

Вправа «Повітряна кулька»

Тривалість – 40 хвилин.

Мета – навчити методам релаксації через дихальні техніки.

Учасники сідають зручно, закривають очі, глибоко і рівно дихають.

«Тепер ми будемо тренуватися розслаблятися за допомогою дихання. Уявіть, що у вашому животі є повітряна кулька. Ви вдихаєте повільно та глибоко, і відчуваєте, як кулька поступово роздувається. Вона стає великою та легенькою. Коли відчуєте, що більше не можете надувати кульку, затримайте дихання і порадуйте до п'яти про себе. Потім, спокійно видихайте, спостерігаючи, як кулька здувається, і знову надувається. Повторіть це п'ять-шість разів, а потім спокійно відкрийте очі і сидіть у тиші одну-дві хвилини».

Обговорення – учасників просять поділитися своїми відчуттями під час вправи та помітити, як змінювався їхній стан під час виконання дихальних вправ.

Вправа «Сім свічок»

Тривалість – 40 хвилин.

Мета – освоїти техніку релаксації.

Займіть зручну позу, закрийте очі і відчуйте спокій. Дихайте глибоко і рівно, розслабляючись. Уявіть, що перед вами, на відстані одного метра, стоять сім горящих свічок. Зробіть глибокий вдих. Тепер уявіть, що вам потрібно задати одну з цих свічок. Сильним вдихом спрямовуйте повітря на свічку, видихаючи його повністю. Полум'я коливається, і свічка гасне. Знову зробіть глибокий вдих і задуйте наступну свічку. Повторіть цей процес для всіх семи свічок.

Обговорення – які зміни відчувалися під час виконання вправи? Як ця техніка може допомогти у реальних життєвих ситуаціях?

Рефлексія модуля

Тривалість – 30 хвилин.

Мета – обговорити всі вправи модуля та отримати відгуки учасників.

Модуль 3 – розвиток самооцінки

Мета – створити умови для набуття навичок підвищення самооцінки та корекції негативних рис особистості.

Завдання:

1. Провести вправи, що допоможуть учасникам краще пізнати себе;
2. Провести обговорення результатів модуля.

Вправа «Гарячий стілець»

Тривалість – 40 хв.

Мета – розвиток почуття власної цінності учасників.

У кожної людини є уявлення про свою зовнішність, але часто ми більше цікавимося своєю внутрішньою сутністю. Це психологічне відображення

можна побачити через взаємодію з іншими людьми, які виступають своєрідними «дзеркалами». У групі це відображення формується інтенсивніше та більш усвідомлено. Учасники відіграють роль цих «дзеркал», допомагаючи людині побачити те, що вона сама не помічає.

Вправа проводиться в колі. У центрі ставиться стілець, який називається «гарячим». Учасникам по черзі пропонується сісти на нього.

Перший варіант: Коли учасник сідає на «гарячий стілець», він може говорити про все, що хоче, але за двома умовами:

1. Він має говорити тільки про те, що стосується роботи групи (про події в групі, свої відчуття, думки, побажання для себе або для групи).

2. Інші учасники можуть лише слухати, не коментуючи сказане; це думки одного учасника, які слід сприймати без оцінки. Кожен зможе висловитися, коли його черга настане.

Другий варіант: Кожен учасник по черзі висловлює на «гарячий стілець» учаснику, що сидить там, по одному своєму побажанням чи ставленню. Умови:

1. Побажання стосуються тільки дій людини, а не її особистості.

2. Оцінки типу «Ти такий...» не допускаються.

3. Побажання повинні бути висловлені в позитивному ключі.

4. Учасник на «гарячому стільці» не має права відповідати на побажання.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

Гра «Хто Я?»

Тривалість – 45 хв.

Мета – розвиток цілісного самосприйняття та актуалізація суб'єктної позиції.

Ця гра допомагає учасникам прийняти себе з усіма своїми сильними та слабкими сторонами, а також дає можливість виявити їхні соціальні установки. При достатньому рівні саморозкриття та з належною підтримкою ця гра може стати важливим кроком у формуванні їхньої суб'єктної позиції.

Учасникам пропонується скласти список з 20 відповідей на питання «Хто я?». Кожна відповідь повинна починатися з займенника «Я»: «Я – ...». Коли всі завершать написання, кожен учасник по черзі озвучує свої відповіді. Інші можуть задавати питання для того, щоб краще зрозуміти, що саме мав на увазі автор відповіді.

Зазвичай учасники відповідають так: Я – людина.

Я – дружина.

Я – друг і так далі.

Після того, як всі учасники прочитають свої відповіді, ведучий пропонує тим, хто не згадав свої соціальні ролі, дописати їх у список і озвучити їх ще раз.

Після цього проводиться обговорення.

Гра «Я можу»

Тривалість – 30 хв.

Мета – розвиток самосприйняття та цілісності.

Учасники діляться на пари. Кожен по черзі говорить фрази, що починаються з таких виразів:

1. «Я ніколи ...»;
2. «Я хочу, але, мабуть, не можу ...»;
3. «Якщо я справді захочу, то ...».

Під час гри учасники зосереджуються на актуалізації своєї внутрішньої мотивації.

Обговорення – важливо звернути увагу учасників на те, що людина може бути суперечливою за своєю природою.

Рефлексія всього модуля

Тривалість – 30 хв.

Мета – обговорити виконані справи, отримати зворотний зв'язок від учасників.

Модуль 4 – плануємо наше майбутнє.

Мета – створити умови для розвитку навичок ефективного планування майбутнього.

Завдання:

1. надати інструменти для осмислення та планування майбутніх подій;
2. провести обговорення всього модуля.

Вправа «Шість капелюхів мислення».

Тривалість: 50 хв.

Мета – допомогти учасникам краще усвідомлювати особливості свого мислення, навчитися контролювати свої думки та більш чітко відповідати на завдання, щоб ефективніше використовувати процес мислення при вирішенні проблем.

Метод «Шість капелюхів» – це простий і практичний підхід, який дозволяє подолати три основні труднощі, пов'язані з мисленням: емоції, безпорадність і плутанину. Цей метод розподіляє мислення на шість різних типів або режимів, кожен з яких асоціюється з метафоричним кольоровим «капелюхом». Такий поділ допомагає краще використовувати кожен режим окремо, роблячи процес мислення більш сфокусованим і ефективним.

Перемикаючи капелюхи, змінюючи їх або просто позначаючи свій режим мислення через назву капелюха, учасник займає певну роль, яку цей капелюх символізує. Шість кольорових капелюхів уособлюють різні стилі мислення і допомагають поєднувати креативне, конструктивне, оціночне та аналітичне мислення.

Правила використання капелюхів мислення:

Одягаючи капелюх, ми приймаємо роль, що відповідає типу мислення, який цей капелюх символізує.

Знімаючи капелюх певного кольору, ми припиняємо використовувати цей стиль мислення.

Перемикаючи капелюхи, ми швидко змінюємо напрямок мислення. Цей метод дає змогу змінити хід думок без конфліктів, оскільки ми не критикуємо ідеї, а просто пропонуємо змінити підхід.

Для того, щоб позначити свій стиль мислення, достатньо назвати капелюх, який ви збираєтесь носити, що дозволяє ясно вказати, який тип мислення буде використовуватись. Наприклад, якщо ви говорите, що надягаєте чорний капелюх, це дає змогу обговорювати ідеї без нападок на того, хто їх запропонував.

Шість капелюхів мислення:

Червоний капелюх. Червоний колір асоціюється з емоціями та пристрастями. Цей капелюх символізує наші почуття, інтуїцію та емоційні реакції. Коли ми носимо червоний капелюх, ми маємо можливість вільно виражати свої емоції без потреби їх обґрунтовувати.

Жовтий капелюх. Жовтий колір нагадує про сонце та позитивне ставлення. Під цим капелюхом ми шукаємо переваги і позитивні аспекти ідеї, можливості та перспективи, а також виділяємо потенційні вигоди.

Чорний капелюх. Чорний колір пов'язаний з обережністю і критичним підходом. Цей капелюх відповідає за критичну оцінку і вказує на можливі негативні аспекти, ризики і перешкоди, пояснюючи, чому щось може не спрацювати.

Зелений капелюх. Зелений колір асоціюється з природою і ростом. Під зеленим капелюхом ми зосереджуємось на креативних ідеях, нових підходах та альтернативних точках зору, шукаючи нестандартні варіанти вирішення проблем.

Білий капелюх. Білий колір символізує чистоту і факти. Під цим капелюхом ми фокусуємося на зібраній інформації та необхідних фактах для прийняття рішення, орієнтуючись лише на цифри, дані та факти.

Синій капелюх. Синій капелюх використовується для організації процесу мислення, постановки завдань і визначення цілей. Він допомагає координувати обговорення, підводити підсумки і оцінювати хід мислення.

Ведучий ставить тему для обговорення (наприклад, криза середини життя, її симптоми, причини та шляхи подолання), а учасники починають обговорення, використовуючи різні «капелюхи» для різних стилів мислення і, звичайно, вашу власну роль.

ChatGPT сказав:

Вправа «Книга життя»

Тривалість: 120 хв.

Мета: Дати учасникам можливість розглянути важливі аспекти їхнього життя, взаємозв'язок подій в минулому та зв'язок з майбутнім. Вони зможуть не тільки зрозуміти, як їхні переживання відображаються в історії їхнього життя, але й спроектувати ці аспекти на майбутнє, уявити, куди веде їх подальший шлях.

Матеріали: Робочий лист «Книга життя», папір, олівець.

Ведучий: «Я хочу запропонувати вам вправу, яка допоможе порівняти ваш минулий і майбутній шлях. Я підготував для вас Робочий листок, уважно ознайомтеся з ним і виконайте завдання. На це вам дається 90 хвилин».

Робочий листок «Книга життя»

Уявіть, що ви пишете свою автобіографію. Задачі, які я вам запропоную, допоможуть подивитись на ваше життя з нової перспективи, глибше зрозуміти важливість подій, що відбуваються з вами, значення людей у вашому житті та вашу роль у всьому цьому.

Візьміть чистий аркуш паперу і дайте відповіді на наступні питання:

1. Скільки розділів охоплює ваша біографія до сьогоднішнього дня? Придумайте для кожного з них назву та опишіть, про що йдеться у кожному розділі. Яка основна подія у кожному з них? Де вона відбувається? Які плани та завдання були поставлені? Які рішення було прийнято? Які події сталися? Хто є головними та другорядними персонажами? Який період часу охоплює кожний розділ?

2. Опишіть розділ, що стосується вашого теперішнього стану. Напишіть одну або дві пропозиції, щоб охарактеризувати вік героя.

3. Які розділи з'являться після цього? Про що в них буде йтися? Опишіть їх так, як ви це робили для попередніх розділів.

4. Дайте вашій книзі назву та напишіть анотацію для майбутніх читачів. Що вони можуть очікувати від історії вашого життя? У кількох словах опишіть, про що йдеться в цій книзі і чому вона заслуговує на увагу.

5. Тепер нехай слово скаже критик, який спеціалізується на аналізі автобіографій. Що він скаже про вашу книгу?

6. І, нарешті, уявіть, що ви передаєте книгу читачу. Кому ви першим передаєте свою історію? Що цей читач скаже про вашу книгу?

Виберіть собі партнера для обговорення цієї теми. Прочитайте один одному свої записи і обговоріть, які моменти ви хочете розкрити більш детально, щоб зрозуміти важливі питання вашого життя (30 хвилин).

Після цього поверніться в коло, щоб ми могли разом обговорити цю вправу.

Нехай кожен по черзі поділиться своїми відчуттями під час виконання цієї вправи. Чи отримали ви задоволення від процесу? Чи виникла розгубленість? Чи дізналися ви щось нове? Який у вас настрій зараз?

Обговорення:

1. З якою частиною завдання вам було легко впоратися? Що стало складним?

2. В яких розділах вашого життя ви особливо зосередилися на певних проблемах? Де ви намагалися знайти їх вирішення?

3. Чи брали ви до уваги важливі поворотні моменти у вашому житті?

4. Хто є головним героєм вашої книги?

5. Як ви бачите майбутні розділи? Вони відображають ваші найбільш потаємні бажання? Чи є це проекцією ваших страхів? Чи це реалістичні очікування?

Вправа «Мрія всього життя»

Тривалість – 50 хвилин.

Мета – дозволити учасникам дослідити ключові аспекти планування свого життя та обговорити свою головну мрію.

Матеріали: папір і олівець.

Зараз ми будемо говорити про вашу найзаповітнішу мрію. Мова йде про уявлення, яке ви давно створили всередині себе і яке включає в себе образи як професійного, так і особистого життя.

Мрія всього життя допомагає зрозуміти напрямок, в якому рухається ваше життя. Якщо ми орієнтуємося тільки на короткострокові цілі, життя втрачає свою основну мету, і ми відчуваємо себе ніби в лабіринті, шукаючи вихід. Щоб розібратися у своїй мрії, необхідна сміливість. Зазвичай внутрішній голос намагається нас стримати, мовляв: «Ти не здатен на це», «Це небезпечно», «Ти недостатньо талановитий», «Не виділяйся, краще живи як усі».

Нам слід знайти гармонію між нашими внутрішніми сумнівами і бажаннями, що стосуються не тільки наших можливостей, а й наших найпотамніших потреб.

Після цього вам слід чітко сформулювати свою мрію в простих реченнях. Почніть з того, щоб розглянути окремо роботу і кохання. Що стосується роботи, подумайте, чим ви насправді хочете займатися? Які види діяльності приносять вам радість і дозволяють використовувати ваші таланти? З якими людьми вам найкомфортніше працювати? Чи хочете ви працювати з досвідченими людьми, які можуть навчити вас чомусь новому? В якому середовищі ви будете працювати з найбільшим задоволенням? Який слід ви хочете залишити у житті інших?

Розмірковуючи про кохання, подумайте, яка жінка відповідає вашим уявленням про ідеального партнера? Чи важливі для вас фінансові можливості чи зовнішність партнера? Чи повинен ваш партнер підтримувати і мотивувати вас на роботі? Чи хочете ви підтримувати партнера в його професійній діяльності?

Подумайте над цими питаннями, сформулюйте свою мрію і запишіть її. На це завдання виділено 30 хвилин.

Після виконання вправи, учасники можуть озвучити свої записи та отримати підтримку від групи. Попросіть поділитися думками, почуттями та асоціаціями.

Обговорення:

- Чи сподобалась мені ця вправа?
- Чи задумувався я раніше над своєю головною мрією?
- Чи було мені легко чи складно поділити мрію на категорії «робота» і «кохання»?
- Яку частину мрії було найскладніше сформулювати?
- Як би мої батьки та найкращі друзі прокоментували мою мрію?
- Що дає мені сили рухатись до моєї мрії і не відхилятися від курсу?
- Наскільки чіткими або розмитими є мої уявлення?
- Що ще я хочу сказати?

Рефлексія тренінгу:

Тривалість – 50 хвилин.

Мета – підсумувати всю програму та отримати зворотний зв'язок від учасників.

3.2. Психологічні рекомендації жінкам зрілого віку, щодо покращення власного психологічного благополуччя

Зрілий вік — це період значних змін, що впливають на фізичне, емоційне та соціальне благополуччя жінки. Важливо приділяти увагу психологічному здоров'ю, підтримувати гармонію у житті та відчувати радість і задоволення від кожного дня.

1. Робота з самооцінкою та прийняття вікових змін.

1. Приймайте свій вік як природний етап життя. Кожен період має свої переваги.

2. Фокусуйтеся на своїх сильних сторонах, здобутому досвіді та можливостях, які відкриваються саме зараз.

3. Використовуйте позитивні афірмації: «Я цінна та важлива незалежно від віку», «Я маю достатньо ресурсів, щоб жити повноцінно».

2. Збереження психологічної рівноваги та емоційної стабільності.

1. Практикуйте усвідомленість (mindfulness) — спостерігайте за своїми емоціями без критики та осуду.

2. Не придушуйте негативні почуття, а приймайте їх та шукайте способи конструктивного вираження (щоденник емоцій, творчість, фізична активність).

3. Використовуйте техніки релаксації: дихальні практики, йогу, медитацію.

3. Соціальні зв'язки та підтримка.

1. Активно спілкуйтеся з людьми, які вас надихають і підтримують.

2. Приєднуйтеся до клубів за інтересами (художні студії, літературні клуби, волонтерство тощо).

3. Не бійтеся розширювати коло спілкування, знайомитися з новими людьми.

4. Профілактика емоційного вигорання та боротьба зі стресом

1. Уникайте перевантаження, встановлюйте особисті межі та кажіть «ні» тому, що виснажує.

2. Приділяйте час для речей, які приносять задоволення: читання, хобі, подорожі.

3. Плануйте дні відпочинку, коли ви можете зайнятися тільки собою.

5. Турбота про фізичне здоров'я.

Підтримуйте здорове харчування: більше овочів, фруктів, якісного білка.

1. Регулярна фізична активність покращує настрій: піші прогулянки, йога, плавання.

2. Достатній сон – запорука гарного самопочуття (не менше 7–8 годин).

6. Професійний та особистісний розвиток.

1. Відкрийте для себе нові сфери знань: навчання, онлайн-курси, тренінги.
2. Діліться своїм досвідом з іншими: наставництво, блог, книга.
3. Плануйте розвиток у тих сферах, які вас цікавлять, навіть якщо це не пов'язано з роботою.
7. Робота з екзистенційними питаннями.

1. Осмислюйте свої досягнення та життєвий шлях — ведіть щоденник вдячності.
2. Шукайте сенс у дрібницях: у спілкуванні, природі, мистецтві.
3. Приймайте життя як процес, в якому завжди є місце для радості та змін.

Психологічне благополуччя у зрілому віці – це баланс між фізичним, емоційним та соціальним життям. Важливо не лише долати виклики, а й знаходити радість у нових можливостях, спілкуванні, саморозвитку та простих моментах повсякденного життя.

Висновки до третього розділу

Розроблена нами програма включала чотири основні модулі, що охоплюють різні аспекти психоемоційного благополуччя, серед яких: знайомство, робота з агресією, підвищення самооцінки та планування майбутнього. Завдяки вправам і технікам, спрямованим на зниження агресії, розвиток позитивного мислення та формування ефективних навичок планування, учасниці змогли покращити загальний рівень психологічного благополуччя.

Завдяки біхевіористичним, когнітивно-біхевіористичним підходам та технікам терапії реальністю вдалося створити умови для зміни неадаптованих форм поведінки, формування раціональних і продуктивних стратегій реагування на стресові ситуації. Результати програми демонструють ефективність вибраних методик у зниженні рівня агресії, підвищенні

самооцінки та покращенні загального психологічного благополуччя учасниць.

Загалом, проведений тренінг дає жінкам необхідні інструменти для більш успішного адаптування до життєвих труднощів, розвитку позитивного мислення та самопочуття, зміцнення впевненості у собі, що сприяло підвищенню їхнього психологічного благополуччя в період середньої дорослості.

ВИСНОВКИ

Відповідно до сформульованих завдань, ми дійшли наступних висновків:

1. Теоретичний огляд наявних досліджень свідчить, що не існує єдиної теорії розвитку особистості в зрілому віці. Велика кількість термінів і різні часові рамки етапів дорослості підкреслюють складність цієї проблеми. Визначення меж і основних характеристик середини життя залишається розмитим, а також спостерігається відсутність єдності у термінології та підходах до опису кризи середини життя.

2. Феномен психологічного благополуччя у психології розглядається як суб'єктивне сприйняття власного життя особистістю, що включає когнітивну оцінку, емоційне благополуччя та відчуття гармонії з собою і оточенням. Аналіз літератури показує два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний, який акцентує увагу на співвідношенні позитивних і негативних емоцій та задоволеності життям, і евдемоністичний, що розглядає благополуччя як процес самореалізації та досягнення особистісного потенціалу.

З віком структура психологічного благополуччя поступово змінюється. У зрілому віці для жінок важливими залишаються самовпевненість і самоповага, які допомагають гармонійно сприймати життя за умови відсутності внутрішніх конфліктів та самозвинувачень.

3. У ході емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок середньої дорослості було виявлено суттєві особливості. Жінки середнього віку продемонстрували вищий рівень благополуччя, що, ймовірно, зумовлено їх життєвим досвідом, стабільністю у соціальних та професійних ролях, а також здатністю краще приймати себе і адаптуватися до життєвих змін. В той же час, жінки раннього віку часто стикаються з періодами невизначеності і труднощами в самовизначенні, що супроводжуються стресами та варіаціями в рівні психологічного благополуччя.

Особливо яскраво це проявляється в таких аспектах, як автономія, позитивне ставлення до оточуючих і самоприйняття. Тут жінки середнього віку значно випереджають молодших, що вказує на вищу зрілість, стабільність і впевненість у собі, тоді як у жінок ранньої дорослості часто виникають труднощі з прийняттям себе та визначенням своєї життєвої ролі.

Рефлексивність також є важливим чинником у психологічному благополуччі. Більш високий рівень рефлексії у жінок середнього віку свідчить про кращу здатність до самоаналізу та усвідомлення власних дій і емоцій, що сприяє збереженню емоційної стабільності і загального благополуччя. Водночас у жінок ранньої дорослості рефлексивність розвинута меншою мірою, що може свідчити про труднощі в саморозумінні та вирішенні життєвих проблем.

Математичний аналіз, проведений за допомогою критерію Манна-Уїтні, показав значущі відмінності в рівні психологічного благополуччя між жінками середньої та ранньої дорослості. Жінки середнього віку отримали вищі показники за всіма параметрами благополуччя, що підтверджує гіпотезу про їх більшу стабільність та розвиток. Це може бути наслідком життєвої зрілості, успіхів у кар'єрі та особистому житті.

Водночас результати стосовно рефлексивності не виявили істотних відмінностей між віковими групами. Це вказує на те, що рівень рефлексії у жінок середнього та раннього віку є порівняно схожим, що може свідчити про спільний вплив соціальних та особистісних факторів на розвиток цієї характеристики.

Таким чином, гіпотеза дослідження, про те, що психологічне благополуччя жінок залежить від вікових та життєвих обставин, рівня самоприйняття, соціальної зрілості та здатності до рефлексії – підтвердилася майже повністю

4. Нами розроблена програма для жінок середнього віку спрямована на покращення психологічного благополуччя через систематичне формування та закріплення навичок саморегуляції, контролю емоцій та розвитку

конструктивних моделей поведінки. Використані терапевтичні методи та техніки, такі як групові дискусії, проєктивне малювання, вправи для розвитку самосвідомості та релаксації, допомогли учасницям освоїти методи подолання стресу, агресії та підвищення самооцінки. Важливими аспектами програми стали активізація внутрішніх ресурсів жінок та сприяння їх особистісному розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Аналіз основних наукових підходів до феномена зрілості особистості в психології. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 37. Харків: ХНПУ, С. 6-14.
2. Абсалямова Л. М. Види та критерії психологічної зрілості людини. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2018. Вип. 38. Харків: ХНПУ. С. 5-17.
3. Александров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 22 с.
4. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. Актуальні проблеми психології. 2021. № 9(13). С. 177–189.
5. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. Вип. 6. С. 17-25.
6. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. пос. Київ, 2008. 592 с.
7. Ващенко І. В. Психологічне благополуччя як характеристика позитивного функціонування учасників антитерористичної операції. Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб-к наук. статей / [гол. ред. Ж. П. Вірна]. (Матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. (7 квітня 2016 р., м. Луцьк). Луцьк: Вежа-Друк. 2016. С. 43-47.
8. Вимірювання якості життя в Україні. Аналітична доповідь. Лібанова Е. М., Гладун О. М., Лісогор Л. С. та ін. Київ. 2013. 50 с.
9. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. №2. С. 20-25.
10. Вірна Ж. П., Кошій В. Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. *Психологічні перспективи*. 2009. Вип. 13. С. 28–34.

11. Волинець Н. В. Гендерні особливості переживання особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 29–38.
12. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №1. Т.1. С. 50-62.
13. Волкодав К. В., Рогаль Н. І. Психологічні особливості благополуччя жінокбіженок. 2023. International scientific journal «Grail of Science». №32. С. 360–362.
14. Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2021. № 3. С. 45–48.
15. Гільбух Ю. З. Тест-опитувальник особистісної зрілості. К.: Науковопрактичний центр «Психодіагностика та диференційоване навчання», 1994. 24 с.
16. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2021. № 10. С. 207–218.
17. Гринів О. М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2015. № 29. С. 184–185.
18. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 22. С. 51-61.
19. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 18 с.

20. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. № 59. С. 15-20.

21. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 126 (Серія «Психологічні науки»). С. 57–62.

22. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.

23. Долинська Л. В. Особистісно-професійна зрілість як психологічна умова формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда. *Психологічні науки*. 2021. № 15. 43 с.

24. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості формування та активізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. №5. С. 24-31.

25. Життєві домагання особистості : монографія / Т. М. Титаренко, І. В. Лебединська, Н. В. Анікіна, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.

26. Завгородня О. В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 11- 17.

27. Іваннікова Г. В. Теоретико-методологічні проблеми психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, Київ, 2016. Т. IX. Вип. 12. С. 427-436.

28. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.

29. Карсканова С. В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми*

практичної психології : збірник наукових праць. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. Ч. 1. С. 477–483.

30. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія. Житомир: Видав-во ЖДУ ім І. Франка, 2020. 245 с

31. Коваленко О. Г. Психологічне благополуччя літніх людей різної статі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. 2017. № 6 (52). С. 108–114.

32. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

33. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон. Серія, Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 33-40.

34. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. №1. С. 33-40.

35. Коpecь Л. Психологія особистості. К.: Києво-Могилянська академія, 2007. С. 50-69.

36. Курова А. В. Гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № III (28), 55. С. 82–85.

37. Курова А. В. Концепт суб'єктивного благополуччя особистості в психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні наук*. 2015. Вип. 1(1). С. 38-41.

38. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 ; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 197 с.

39. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Психологія*. 2012. № 44 (2). С. 127 – 134.
40. Мелащенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2021. № 1 (47). С. 54–64.
41. Михайличенко В. Є. Психологія розвитку особистості: монографія. Харків: НТУ «ХП», 2015. 388 с.
42. Міщина 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.
43. Москалець В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с
44. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(1). С. 83-96.
45. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
46. Перун А. М. Психологічний аналіз особистісної зрілості студентів-психологів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу денної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія» Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. 69 с.
47. Поліщук О.М. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості. *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць* 2015. Вип 743. С. 55-71.
48. Проць О. І. Психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці. *Габітус*. 2020. № 15. С. 192–195.

49. Татенко В. О. Проблема розвитку суб'єктивних механізмів психічної активності в онтогенезі. *Збірник текстів виступів на Міжнародних наукових Костюківських читаннях*. 2002. Т. 1. С. 76-79.
50. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи. М.: Агропромвидав України, 2008. С. 8-68.
51. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009. 232 с
52. Устименко І., Харченко А. Особливості психологічного благополуччя жінок, які працюють і не працюють. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 135. С. 198–200.
53. Ямницький В. М. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. №4 (38). С. 145 – 153.
54. Ямницький В.М. Життєтворчі риси особистості. *Наука і освіта*. 2016. № 5–6. С. 116–118.
55. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.
56. Deci E. L. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination. E. L. Deci, R. M. Ryan, M. Gagnei, D. R. Leone, J. Usunov, B. P. Kornazheva. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. P. 930–942.
57. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Personality and Social Psychology*. 1995. № 68. P. 653–663.
58. Diener E. Frequency and intensity : Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. № 48. P. 1253–1265.
59. Diener E. Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*. 2003. № 54. P. 403–425.
60. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. The personality construct of hardiness: II. Relationships with

comprehensive test of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*. 2002. 36 (1). 72–85

61. Marcia J. E. Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology* / Ed. by J. Adelson. N.Y. : Simon & Schuster, 1980. P. 213-231.

62. Stryker S. Identity theory and personality theory: mutual relevance. *Journal of Personality*. 2007. 75(6). P. 1084-1101.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Заголовок

Галкіна_Диплом_Особливості_психологічного_благополуччя_жінки_у_період

Автор Науковий керівник / Експерт

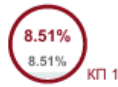
ГалкінаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



14618

Кількість слів



109904

Кількість символів