

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Чинники психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни

Здобувача (ки) 2 курсу КП-243 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Діани СВИСТУНОВОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Ірина САВЕЛЬЄВА, доктор філософії в галузі психології,
Сергій СИТНИК, д.мед.н., проф.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни. Вибірку склали 114 жінок віком 25–60 років, розподілених на контрольну (25–39 років, $n = 64$) та експериментальну (40–60 років, $n = 50$) групи. Застосовано комплекс валідних психодіагностичних методик (MAPS, DASS-21, шкала Розенберга, SWLS, CD-RISC-10). За результатами порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу встановлено, що жінки середнього віку демонструють вищий рівень наповненості сенсом, самооцінки та стресостійкості порівняно з молодшою групою. Регресійна модель ($R^2 = 0,516$) виявила самооцінку та наповненість сенсом як найбільш вагомі унікальні предиктори задоволеності життям. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок у кризовий віковий період.

Ключові слова: психологічне благополуччя, криза середнього віку, смислотворчі орієнтації, самооцінка, задоволеність життям, стресостійкість.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК	
1.1 Наукові підходи до визначення поняття кризи середнього віку і її специфічні прояви у жінок.....	9
1.2 Структура і чинники психологічного благополуччя особистості.....	24
Висновки до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1 Організація та дизайн дослідження.....	38
2.2 Психодіагностичні методики дослідження.....	40
2.3 Характеристика вибірки дослідження.....	46
Висновки до розділу II.....	51
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	53
3.1 Описова статистика і порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя жінок різних вікових груп.....	53
3.2 Аналіз взаємозв'язків між смислотворчими орієнтаціями, самооцінкою, психоемоційним станом, стресостійкістю та задоволеністю життям, побудова регресійної моделі впливу на показник задоволеністю життям.....	73
3.3 Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку.....	88
Висновки до розділу III.....	95
ВИСНОВКИ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Криза середнього віку є закономірним етапом життєвого розвитку людини, ознакою якого є переоцінка життєвих цінностей, досягнень та власної ідентичності. У цей період людина осмислює пройдений шлях, оцінює реалізовані й нереалізовані можливості та формує нові орієнтири майбутнього розвитку. Такі зміни можуть супроводжуватися внутрішніми суперечностями, відчуттям невизначеності та змінами у системі життєвих смислів, що впливає на психологічний стан і задоволеність життям.

Для жінок цей період часто має особливу психологічну значущість. Він збігається зі змінами сімейних і соціальних ролей, дорослішанням дітей, трансформацією професійної діяльності та переглядом життєвих пріоритетів. Додатковий вплив мають фізіологічні зміни, які можуть позначатися на емоційному стані та самооцінці.

Важливу роль у переживанні кризи середнього віку відіграють смислотворчі орієнтації. Здатність знаходити та переосмислювати життєві сенси сприяє психологічній стійкості та адаптації до змін. Для жінок середнього віку цей процес часто пов'язаний із пошуком балансу між особистою самореалізацією, професійною діяльністю, сімейними ролями та соціальними очікуваннями, що значною мірою визначає рівень їхнього психологічного благополуччя.

У сучасній психології важливим інтегральним показником психологічного благополуччя виступає задоволеність життям. Це поняття відображає суб'єктивну оцінку людиною якості власного життя, ступінь реалізації життєвих цілей і відповідність життєвих досягнень особистісним очікуванням. Рівень задоволеності життям формується під впливом різних психологічних факторів, серед яких важливу роль відіграють самооцінка, емоційний стан, здатність протистояти стресу, а також система життєвих смислів і цінностей.

Актуальність дослідження цієї проблематики значно посилюється в умовах сучасних українських реалій, зокрема тривалої війни. У таких умовах жінки

переживають кризу середнього віку на тлі хронічного стресу, соціальної нестабільності, небезпеки, втрат і необхідності виконувати численні ролі. Це створює додаткове психологічне навантаження, ускладнює процес адаптації та підвищує значущість внутрішніх психологічних ресурсів, таких як стресостійкість, самооцінка та здатність знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

Новизна роботи полягає у комплексному вивченні психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку з урахуванням взаємозв'язку смислотворчих орієнтацій, самооцінки, психоемоційного стану, стресостійкості та задоволеності життям в умовах воєнного стану. У роботі здійснено емпіричний аналіз зазначених психологічних чинників та їхнього впливу на рівень психологічного благополуччя жінок різних вікових груп. Отримані результати доповнюють сучасні наукові уявлення про психологічні ресурси адаптації жінок у період життєвих криз та поглиблюють розуміння факторів, що впливають на психологічне благополуччя у зрілому віці.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення клініко-психологічних, гуманістичних та екзистенційних підходів до розуміння дорослості та її кризових періодів. У роботі використано ключові положення класичних концепцій і теорій розвитку особистості, а також сучасні наукові підходи, що описують психологічні механізми адаптації людини в умовах життєвих криз.

Методологічною базою дослідження стали концепція психосоціального розвитку Е. Еріксона, аналітична модель середини життя К. Юнга, глибинно-психологічні підходи до осмислення кризи середнього віку Д. Холліса, а також екзистенційно-сміслова концепція В. Франкла, яка розглядає пошук і реалізацію життєвого сенсу як ключовий механізм подолання життєвих криз і збереження психологічної цілісності особистості.

Важливе значення для дослідження мають також праці українських учених, зокрема Т. Титаренко, М. Й. Варія, О. В. Скрипченка, О. В. Боднар, Г. П. Геранюшкіної, Щ. С. Безверхого та інших дослідників, у яких розкриваються

психологічні особливості дорослості, динаміка життєвих криз і процеси особистісного розвитку у зрілому віці.

Серед сучасних зарубіжних дослідників, роботи яких поглиблюють уявлення про психологічні особливості середнього віку та життєві траєкторії дорослості, варто відзначити Margie E. Lachman, Dan P. McAdams, Emily D. Robinson, Guy Fincham, Julia B. Racz та ін., які аналізують особливості розвитку особистості у зрілому віці в контексті сучасних соціальних умов.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя.

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники благополуччя жінок у період кризи середнього віку та визначити силу їх впливу на задоволеність життям.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння кризи середнього віку у жінок та психологічного благополуччя особистості. Розглянути роль смислотворчих орієнтацій, самооцінки, емоційного стану та стресостійкості як можливих чинників психологічного благополуччя у жінок.
2. Розробити дизайн емпіричного дослідження та підібрати психодіагностичні інструменти для вивчення психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку.
3. Провести емпіричне дослідження та здійснити статистичний аналіз отриманих результатів. Визначити характер взаємозв'язків між смислотворчими орієнтаціями, самооцінкою, психоемоційним станом, стресостійкістю та психологічним благополуччям жінок.
4. Сформулювати узагальнені висновки та окреслити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок у період кризи середнього віку.

Методи дослідження

Теоретичні методи: аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел з проблематики кризи середнього віку, смислотворення та психологічного благополуччя.

Емпіричні методи: анкетування та використання стандартизованих психодіагностичних методик:

- Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (адаптація методики Meaning and Purpose MAPS, автор адаптації – В. Тимошенко);
- Шкали депресії, тривоги та стресу DASS-21 (адаптація І. Галецької, М. Кліманської, М. Перун);
- Шкала самооцінки Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької);
- Шкала задоволеності життям SWLS (адаптація В. Олефір, В. Боснюк);
- Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC (адаптація Н. Школіна, І. Шаповал та ін.).

Статистико-математичні методи: методи описової статистики, перевірка нормальності і гомогенності розподілу, порівняльний аналіз груп, кореляційний аналіз, регресійний аналіз для визначення сили впливу психологічних чинників на показник психологічного благополуччя. Обробка результатів здійснювалася з використанням програмного забезпечення jamovi 2.6.44 та Google Sheets.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяло участь 114 респондентів – жінок віком від 25 до 60 років. Загальна вибірка була поділена на дві досліджувані групи: *експериментальна група* – жінки віком 40–60 років, які перебувають у періоді кризи середнього віку; *контрольна група* – жінки віком 25–40 років, які не входять до вікового періоду кризи середнього віку.

У межах дослідження було сформульовано такі **дослідницькі питання**:

1. Чи спостерігаються відмінності у рівні психологічного благополуччя, самооцінки, смислотворчих орієнтацій, стресостійкості та психоемоційного стану у жінок до 40 та після 40 років?

2. Чи впливають соціально-демографічні характеристики (вік, зайнятість, сімейний статус тощо) на показники смислотворчих орієнтацій і психологічного благополуччя жінок?
3. Який характер взаємозв'язку між смислотворчими орієнтаціями, самооцінкою, рівнем депресії, тривоги, стресу, стресостійкістю та психологічним благополуччям у жінок?
4. Які психологічні чинники (смислотворчі орієнтації, самооцінка, рівень депресії, тривоги та стресу, стресостійкість) здійснюють найбільший вплив на рівень психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку?

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості перебігу кризи середнього віку у жінок у контексті сучасних соціальних умов. Результати роботи розширюють теоретичні уявлення про взаємозв'язок між смислотворчими орієнтаціями, самооцінкою, рівнем депресії, тривоги та стресу, стресостійкістю і показниками психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку.

Теоретична значущість роботи полягає також у доповненні існуючих наукових підходів до вивчення кризи середнього віку результатами емпіричного аналізу психологічних чинників благополуччя жінок у сучасних умовах соціальної нестабільності та тривалого стресу, зокрема в умовах війни.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів та фахівців соціально-психологічної допомоги, які працюють із жінками зрілого віку. Результати дослідження можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки жінок у період кризи середнього віку, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя, розвиток стресостійкості, формування конструктивних смислотворчих орієнтацій та зміцнення позитивної самооцінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

1.1 Наукові підходи до визначення поняття та психологічного змісту кризи середнього віку

Вивчення кризи середнього віку посідає важливе місце в сучасній віковій та особистісній психології, оскільки цей життєвий період пов'язаний з інтенсивними внутрішніми змінами, такими як переоцінка життєвих цінностей та перегляд власної ідентичності. Більшість дослідників визначають цей етап як час, коли доросла людина усвідомлює обмеженість життєвих ресурсів, неминучість власного старіння та необхідність переосмислення цілей, досягнень і власного шляху (Lachman, 2015). Хоча сучасна наука трактує цей період більш гнучко й не завжди розглядає його як неминучу кризу, поняття продовжує бути центральним у теоретичних моделях вікового розвитку і вивчення дорослості особистості.

Термін «**midlife crisis**» («криза середнього віку») вперше був введений канадським психоаналітиком Елліотом Жакесом у 1965 році. У своїй статті *Death and the midlife crisis* він описав специфічний психологічний стан, що пов'язаний з усвідомленням власної смертності та завершення життєвого шляху, що, на його думку, стає поштовхом для глибинних переживань тривоги, втрати та внутрішнього конфлікту (Jaques, 1965). Жакес спостерігав і вивчав ці реакції не лише у своїх пацієнтів, а й аналізуючи біографії творчих діячів та зміни у їх творчості з часом.

Подальший розвиток поняття відбувався у теоріях життєвого циклу. Д. Левінсон розглядав середній вік як етап «перебудови життєвої структури», коли людина зіштовхується з необхідністю переосмислення життєвих досягнень у контексті нових вікових можливостей та обмежень (Levinson, 1978). В рамках епігенетичної теорії розвитку Е. Еріксон наголошував, що у зрілому віці людина

може переживати напруження між генеративністю та стагнацією, що також співставно з динамікою кризи середнього віку (Erikson, 1980).

Сучасні психологи не завжди погоджуються зі своїми попередниками щодо універсальності чи обов'язковості кризи середини життя як етапу розвитку особистості. Деякі дослідження стверджують, що її інтенсивність і вираженість значною мірою залежать від соціального контексту, життєвих подій, рівня підтримки, особистісних рис і культурних очікувань (Wethington, 2000). Проте більшість науковців погоджуються, що середній вік часто характеризується підвищеною чутливістю до питань сенсу життя, самооцінки, професійної самореалізації та міжособистісних взаємин, а саме ці фактори і визначаються як психологічне ядро даної кризи (Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S., 2014).

Robinson & Wright (2020) вважають, що середній вік супроводжується необхідністю адаптуватися до нових життєвих завдань, а конкретно до трансформації сімейних ролей і переживання втрати юності, що часто призводить до глибокої особистої рефлексії. Теоретичний аналіз Tibbetts & Adle (2022) свідчить, що криза середнього віку не є виключно кризою втрат, а скоріше потенціалом і тригером для особистісного зростання, переоцінки життєвих пріоритетів та формування більш цілісного життєвого шляху. Узагальнюючи можемо сказати, що криза середнього віку розглядається як комплексний психологічний процес, який проявляється у внутрішній переоцінці життєвих орієнтацій, гостроті екзистенційних переживань та необхідності переосмислення пройденого шляху та адаптації до нових умов.

Причини виникнення кризи середнього віку є багатофакторними. Вони включають як *індивідуальні* (психічні, фізичні та біологічні особливості людини), так і *соціальні чинники та ситуаційні обставини*. Кризові переживання цього періоду часто пов'язані зі смисложиттєвими орієнтаціями: сумніви у власних відповідях на питання пошуку сенсу життя призводить до дезорієнтації та знижує здатність до самореалізації в майбутньому без перегляду власних поглядів і цінностей. Важливу роль у цьому аспекті посідають праці В.

Франкла, який наполягав на значенні пошуку смислу для подолання життєвих криз (Frankl, 2006).

Також середній вік характеризується змінами ціннісних орієнтацій, коли відбувається переоцінка життєвих пріоритетів, перегляд власних досягнень і подальших шляхів для самореалізації. Криза середнього віку так само часто пов'язана й із мотиваційними аспектами, коли виникає нестача зовнішніх стимулів, перегляд внутрішніх і можливий конфлікт між ними, що ускладнює прийняття рішень та активну життєву позицію (Ryan & Deci, 2000).

Не менш важливим є *професійний компонент*, що проявляється в рутинності праці, зменшенні перспектив кар'єрного зростання та потребі переосмислити своє професійне покликання (Baltes, Reese, & Lipsitt, 1980). Крім того, у середньому віці часто виникає емоційне та професійне вигорання, що поглиблює переживання кризи та потребує розвитку внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки (Baltes et al., 2008).

Наукові підходи до вивчення феномену кризи середнього віку розглядають цей процес крізь призму різних теоретичних парадигм, що по-різному пояснюють її природу, механізми та чинники впливу. Серед найвпливовіших підходів виділяють психодинамічний, гуманістичний, психосоціальний, когнітивно-екзистенційний та диференційно-психологічний.

Психодинамічний підхід до розуміння кризи середнього віку

Психодинамічний підхід є одним із перших напрямів, що системно описав внутрішні психологічні процеси, характерні для періоду середнього віку. Його засадничі положення були розроблені К. Г. Юнгом, який розглядав середину життя як закономірний етап психічного розвитку, пов'язаний із переорієнтацією від зовнішньої активності до внутрішньої рефлексії. Юнг (1959) підкреслював, що приблизно у середині життєвого шляху людина стикається з необхідністю інтегрувати раніше неусвідомлені аспекти психіки. Цей процес він називав **індивідуацією**, тобто рухом до цілісності особистості, що безпосередньо супроводжується внутрішніми конфліктами, переживанням втрати попередніх ідентичностей та появою екзистенційних питань.

Юнг розглядав середній вік не як патологічну кризу, а як «поворот усередину», природну фазу зрілості, у якій особистість змушена переоцінити життєві цінності та відмовитися від одновимірних і соціально детермінованих сценаріїв, характерних для першої половини життя. І лише опір цьому внутрішньому переходу, на думку Юнга, може спровокувати гострі кризові стани (Jung, 1959).

У подальшому юнгіанська традиція, зокрема, Е. Нойманн (Neumann, 1973) наголошував, що середній вік провокує усвідомлення обмеженості життєвого часу, що веде до більш інтенсивних саморефлексії та переосмислення пройденого життєвого шляху. Він підкреслював, що цей період характеризується інтенсивною перебудовою структури самості, в якому необхідною є інтеграція вже наявного досвіду в більш зрілу систему цінностей.

Дж. Холліс (Hollis, 1993) у своїй книзі *The Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife* розглядає кризу середнього віку як період між «першою дорослістю» та стадією справжньої особистісної зрілості. Особливу увагу автор приділяє розриву між внутрішнім «Я» та Персоною (соціалізованою особистістю), і як наслідок декомпенсації, що призводить до повторного використання застарілих життєвих стратегій, які вже не здатні задовільнити поточні потреби. Перспективи для другої половини життя відкриваються лише за умови проходження через глибокі трансформаційні процеси.

М. Стайн (Stein, 1998) у книзі *In Midlife: A Jungian Perspective* також аналізує передумови кризи середнього віку, виділяє її етапи та архетипові мотиви, зокрема на основі міфів Стародавньої Греції. Він акцентує, що середина життя є критичним поворотним пунктом, під час якого відбувається зміна фокусу від ідентичності Его до ідентичності Самості, і саме успішність цього процесу визначає подальший психічний розвиток.

Таким чином, психодинамічна традиція розглядає кризу середнього віку не як відхилення, а як необхідний етап розвитку особистості, пов'язаний із трансформацією внутрішньої структури та переходом до вищого рівня психологічної цілісності.

Психосоціальний підхід до розуміння кризи середнього віку

Психосоціальний підхід, запропонований Е. Еріксоном, розглядає середній вік крізь призму конфлікту між **генеративністю та стагнацією** (*generativity vs. stagnation*), що визначає здатність людини передавати життєвий досвід, підтримувати наступні покоління та відчувати власну значущість (Erikson, 1997). У рамках даної концепції доросла людина буде прагнути до реалізації через професійну діяльність, турботу про сім'ю, соціальну активність та внесок у громаду.

Криза середнього віку в цій моделі не є неминучою. Вона виникає переважно тоді, коли психосоціальне завдання етапу залишається невирішеним. Недостатня генеративність може провокувати відчуття застою аж до втрати сенсу життя, зниження самооцінки та посилення екзистенційних переживань (Erikson, 1997). Психосоціальний підхід поєднує індивідуалістичний і соціальний виміри розвитку, сприймаючи середній вік як період, коли результативність життєвої діяльності стає ключовим джерелом психологічного благополуччя.

Тобто психосоціальна перспектива дозволяє розглядати кризу середнього віку як динамічний процес, що залежить насамперед від взаємодії особистості з соціальним середовищем та реалізації життєвих цілей, а не як виключно внутрішньо-психологічне явище.

Гуманістичні концепції трактують середній вік як період поглиблення автентичності та реалізації особистісного потенціалу. А. Маслоу (1968) зазначав, що саме у період зрілості найгостріше постає потреба у самоактуалізації, що вимагає узгодження між реальними досягненнями та ідеальними уявленнями про себе. Невідповідність між ними може спричиняти фрустрацію та кризу. К. Роджерс (1961), у свою чергу, підкреслював, що відчуття внутрішньої невідповідності між «я-реальним» та «я-ідеальним» (*неконгруентності*) загострюється у середньому віці, коли накопичений досвід і зміни в життєвих ролях примушують переглядати уявлення про себе.

Теорія життєвого циклу (life-span) отримала детальне емпіричне обґрунтування у роботах Д. Левінсона. На основі багаторічних інтерв'ю він описав «перехід середнього віку» (midlife transition) — період 40–45 років як той, у якому відбувається фундаментальна перебудова життєвих структур (Levinson, 1978). Цей етап може супроводжуватися відчуттям обмеженості часу, переглядом професійної діяльності, зміною стосунків або сімейних ролей. Левінсон підкреслював, що криза не є патологією, а є нормальним механізмом адаптації, необхідним для подальшого зрілого розвитку.

Когнітивно-екзистенційний підхід фокусується на тому, що криза середнього віку часто пов'язана з осмисленням смертності, часу та відповідальності за життєві вибори. І. Ялом (1980) зазначав, що саме у середньому віці людина починає гостріше усвідомлювати кінцевість життя, що активує механізми переоцінки життєвих пріоритетів і може призводити до тривоги, зниження емоційного благополуччя або зміни життєвих орієнтирів. У сучасних емпіричних дослідженнях також продемонстровано, що кризові переживання середнього віку часто корелюють із тимчасовими зниженнями суб'єктивного благополуччя (Blanchflower & Oswald, 2008).

Диференційно-психологічний підхід розглядає кризу середнього віку не як універсальний етап, а як результат взаємодії вікових змін з індивідуальними характеристиками окремо взятого індивіда. Зокрема, дослідження Sutin та колег (2023) досліджували вплив рис особистості за моделлю великої п'ятірки і показали, що індивіди з високим рівнем нейротизму частіше переживають кризові стани, а висока сумлінність та емоційна стабільність можуть виконувати захисну функцію. Цей підхід підкреслює, що наявність чи відсутність кризи зумовлюється не лише віковими змінами, але й рисами характеру, вибором копінг-стратегій та рівнем адаптивності.

Українські дослідники, спираючись на досвід закордонних колег і проводячи власні дослідження, підкреслюють багатовимірний характер кризи середнього віку, розглядаючи її як результат взаємодії соціальних, рольових та внутрішньоособистісних чинників. Так, Титаренко (2007) вивчала структурні

особливості життєвих криз, звертаючи увагу на переоцінку цінностей та смислотворчі орієнтації, які фактори подолання кризових станів. У цьому контексті подібні результати отримали Клевцов (2024) і Гончарова (2025), досліджуючи психологічні механізми адаптації, роль емоційної регуляції та когнітивних стратегій у збереженні психічної стійкості під час кризи середнього віку. Владика і Камінна (2022) досліджували закономірності вікових змін і розвиток особистості в контексті всього життєвого циклу, підкреслюючи функцію кризи середнього віку як період інтеграції накопиченого життєвого досвіду. Поліщук (2019) і Кошель (2021) у своїх роботах дослідили взаємозв'язок самооцінки та психологічного благополуччя з професійною самореалізацією та міжособистісними взаєминами під час кризового періоду.

Сучасні дослідники дедалі сильніше переглядають класичні уявлення про кризу середнього віку, показуючи її не лише як обов'язковий або універсальний психічний стан, а скоріше як динамічний і багатовимірний процес. Наприклад, останні лонгітюдні дані Jyväskylä Longitudinal Study (2023) показують, що генеративність (турбота про наступні покоління) у середньому віці (від 42 до 61 років) має індивідуальні траєкторії та у багатьох людей або зростає, або залишається стабільною, що демонструє велику варіативність цього аспекту життя.

Особлива увага приділяється також впливу сучасних глобальних подій. Наприклад, британські дослідження UCL Institute of Education (2023) показало, що пандемія COVID-19 могла спровокувати «другу кризу середнього віку»: у людей віком понад 50 років рівень психологічного дистресу під час локдауну перевищив попередні пік-значення, фіксовані у їхній дорослості.

У галузі наративної психології, стаття 2025 року «Crisis and Growth: Narrative Processing of Difficult Experiences in Midlife» вивчає, як дорослі віком 40–60 років обробляють важкий досвід через життєві історії. Автори ідентифікували чотири адаптивні наративні жанри (прийняття, баланс залученості, трансформація, іронічна дистанція), через які люди

переосмислюють минуле і трансформують кризові переживання у зріст (Chrz V., Dubovská E. & Poláčková Šolcová I., 2025).

Крім того, дослідження в рамках SWAN Study of Women's Health Across the Nation (2020) показало, що фактори середнього віку (фінансовий тиск, фізична активність, порушення сну і здоров'я) суттєво впливають на психологічне благополуччя жінок, але пізніше в житті, ніж для чоловіків.

Ще одне важливе питання, яке активно обговорюється у науковій спільноті останніми роками: чи справді класична «криза середнього віку» існує так, як її уявляли раніше? Для відповіді на це питання звернемось до нещодавнього масштабного дослідження Global Minds (дані були зібрані з 44 країн за період 2020–2025) проведене під керівництвом David G. Blanchflower, Alex Bryson та Xiaowei Xu (2025). Дослідження показує, що характерна «U-подібна» крива психічного благополуччя, коли рівень нездоволення життям зростає до середнього віку, а потім знижується, сьогодні може більше не виконуватися.

Аналіз майже 2 мільйонів респондентів з 44 країн свідчить, що «пік невдоволення» у середньому віці значущо зник: рівень «ill-being» (тривоги, стресу, депресії) тепер більш-менш поступово зменшується з віком. Причиною такого зсуву автори вважають не стільки покращення психічного здоров'я серед людей середнього віку, скільки значне погіршення психічного добробуту серед молоді.

На думку дослідників, ймовірні чинники цього зсуву наступні:

- глобальна економічна нестабільність,
- тривалі наслідки пандемії COVID-19,
- соціальні зміни,
- широка поширеність соцмереж, що впливають на психіку молоді,

Для українців можемо окремо виділити чинник війни і її наслідки. Усе це зміщує кризу на більш молодий вік.

У науковій літературі немає єдиного, універсального визначення середнього віку: багато авторів віддають перевагу функціональним та рольовим критеріям (стан життя, соціальні ролі, біологічні зміни), а не суворим хронологічним

рубежам. Проте у систематичних оглядах і оглядових статтях часто зазначають конкретні інтервали. Так, Lachman (2015) пропонує визначати середній вік приблизно від 40 до 59 років. Подібні інтервали наводять Infurna, Gerstorf та Lachman (2020), які вказують на 40–60 років як найпоширеніше демографічне визначення «middle adulthood».

Класичні теоретичні підходи пропонують наступні часові акценти: Д. Левінсон (1977) виділяв період 40–45 років як «midlife transition», коли відбувається переоцінка життєвих цілей і можливі суттєві зміни. Еріксон (1997) відносив проблеми продуктивності та стагнації до зрілих років, охоплюючи приблизно 40–65 років, тобто його трактування включає ширший проміжок середньої дорослості. Юнг (1959) не задавав жорстких меж, проте підкреслював, що процес індивідуації активізується приблизно з кінця тридцятих - початку сорокових років і триває до пізнішого зрілого віку. Сучасні емпіричні роботи підтверджують варіативність цих меж: дослідження, орієнтовані на біологічні маркери або когнітивні зміни, інколи розширюють межі до 35–65 років; соціально-рольові дослідження звужують їх до 45–59 років залежно від завдань (Infurna, Gerstorf & Lachman, 2020; Jyväskylä Longitudinal Study, 2023).

Криза середнього віку у жінок має низку спільних із чоловіками рис (перегляд життєвих цілей, питань ідентичності, оцінка досягнень), проте існують також специфічні прояви, обумовлені біологічними, соціально-рольовими та культурними детермінантами.

Порівняно з чоловіками, життєвий цикл жінок значною мірою зумовлений не стільки хронологічним віком, скільки етапами сімейного життя: одруження, народження дітей, періодом, коли діти залишають батьківський дім. Пріоритети жінок також формуються дещо інакше: якщо чоловічі потреби здебільшого пов'язані з професійною сферою та кар'єрою, то для жінок здебільшого важливими є як сімейні, так і професійні прагнення. Це нерідко породжує внутрішнє роздвоєння, яке зумовлене не конкретним віком, а певними життєвими обставинами.

Зокрема, сучасні дослідження підкреслюють, що жінки середнього віку (у дослідженнях розглядався віковий проміжок 35–55 років) частіше переживають труднощі, пов'язані зі змінами соціальних ролей, станом здоров'я та суб'єктивною оцінкою себе, ніж чоловіки того ж віку — це можна розглядати як доказ того, що переживання кризи середнього віку в жінок мають специфічну природу (Dunaeva, 2020; Matkovska, 2023).

Разом із тим, сучасні дослідження демонструють, що гендерні відмінності у переживанні середнього віку є досить помітними. О. П. Сергєєнкова (2012) зазначає, що хоча чоловіки інколи можуть реагувати на цей період більш різко, саме жінки стикаються з ширшим спектром внутрішніх і соціально зумовлених викликів. Чоловіки нерідко переживають кризу середнього віку гостріше, ніж жінки, що зумовлено жорсткішими соціальними очікуваннями щодо матеріального становища, професійного статусу та соціальної ролі чоловіка після досягнення зрілості. Невідповідність між очікуваною та реальною траєкторією життєвих досягнень, за авторкою, часто спричиняє посилення дезадаптивних форм поведінки, зокрема зростання ризику алкоголізації або пошуку сексуальних стосунків поза шлюбом як способів компенсації відчуття втрати статусу чи контролю.

Напротивагу у жінок провідними є переживання, пов'язані зі старінням, зниженням суб'єктивної привабливості, труднощами особистісної самореалізації та тягарем сімейно-побутових обов'язків. Саме ці аспекти, а не сексуальна сфера, стають ключовими джерелами емоційного виснаження (Сергєєнкова, 2012).

Водночас існують спільні закономірності проживання вікових криз, характерні для обох статей. Зокрема, у професійній сфері це може проявлятися як втома від тривалої роботи на одній позиції, труднощі в адаптації до нової посади або зміни професії, тривожність щодо можливості її втрати через високий рівень фінансової відповідальності, пошуки нових шляхів самореалізації.

В емоційній сфері криза може проявлятися через тривогу перед майбутнім, втрата джерел радості, зниження здатності відчувати бажання і посилення

відчуття обов'язку. У сфері соціальних контактів може зменшуватися інтерес до спілкування і нових знайомств, зростати почуття самотності або розчарування у партнерських стосунках.

Відбуваються також зміни у тілесній сфері. Вони можуть проявлятися або через нехтування фізичним здоров'ям і зовнішністю, або навпаки прагнення змін через спорт, здоровий спосіб життя чи косметичні заходи. При цьому дослідження свідчать, що соціальна підтримка, сімейні стосунки та здоровий спосіб життя мають важливий захисний ефект проти стресу середнього віку, особливо для жінок (Lee et al., 2020), що підкреслює необхідність комплексного підходу до розуміння і підтримки в цей період життя.

Особливості проявів і перебігу кризи середнього віку у жінок може характеризуватись наступними сферами:

➤ *біологічні зміни*, пов'язані з менопаузальним перехідом (перименопауза — період кількох років перед остаточною менопаузою), роблять жінок більш вразливими до епізодів депресії та тривоги. Мета-аналіз і великі когорти показали, що саме перименопаузальна стадія пов'язана зі значно вищим ризиком депресивних симптомів (приблизно +40% ризику у порівнянні з пременопаузальним станом). Це має практичне значення для розуміння, чому у певних вікових інтервалах емоційні кризи у жінок можуть бути інтенсивнішими і супроводжуватися соматичними симптомами (наприклад, порушеннями сну, припливами), що додатково впливає на емоційний стан (Badawy Y, Spector A, Li Z & Desai R, 2024).

➤ *соціальні ролі* середнього віку часто накладають «подвійне навантаження». Жінки частіше ніж чоловіки доглядають за літніми батьками та одночасно продовжують виконувати професійні обов'язки і домашні ролі — явище, відоме як «sandwich generation». Дослідження показують, що поєднання догляду за дорослими родичами й підтримки дітей (особливо якщо діти ще частково залежать від матері) підвищує рівень стресу, ризик вигорання та погіршення фізичного й психічного здоров'я в середині життя. Це соціальне

навантаження підсилює кризові переживання і може змінювати їхню динаміку у бік хронізації дискомфорту (Li Q, 2024).

➤ *трансформація сімейних ролей*: «порожнє гніздо» (empty-nest) з одного боку може викликати сум і втрату ролі матері, але з іншого надавати можливість переосмислити себе поза виключно батьківськими обов'язками. Емпіричні дані свідчать, що переживання «порожнього гнізда» дуже залежить від попередньої ідентичності особи, зайнятості та cohort-ефектів (наприклад, рівня професійної активності до виходу дітей з дому). Для деяких жінок це період можливостей і оновлення, тоді як для інших може стати тригером кризи ідентичності (Adelmann P.K., Antonucci T.C., Crohan S.E. *et al.*, 1989).

➤ *культурні й економічні чинники*. Жінки в середньому віці нерідко виявляються більш вразливими до фінансової невизначеності (переривчасті кар'єрні траєкторії, наслідки розлучень, фінансова відповідальність за дітей і батьків), що підсилює тривожно-депресивні симптоми та створює додатковий контекст для кризи. Соціокультурні установки щодо старіння жінки (стигматизація, вимоги щодо «молодого» вигляду) також впливають на те, як переживається процес старіння і як формується самосприйняття у середньому віці (Hunter S., & Sundel M., 1994).

➤ *психологічні та особистісні детермінанти*. Дослідження показують, що індивідуальні риси (наприклад, високий нейротизм) та стилі копінгу визначають інтенсивність і тривалість кризових переживань. Одні жінки переносять період середньої дорослості як виклик і можливість для нових життєвих сенсів, але інші сприймають як джерело хронічної тривоги і зниження самооцінки. Спроможність знаходити і перебудовувати життєві сенси особливо важлива в цьому періоді, бо вона регулює зв'язок між зовнішніми стресорами подіями та емоційним відгуком на них (Thomas A.J., Mitchell E.S. & Woods N.F., 2018).

За результатами теоретичного огляду можемо сформулювати модель кризи середнього віку у жінок, яка продемонструє взаємодію об'єктивних та суб'єктивних чинників, що запускають та підтримують стан переживання кризи.

До об'єктивних чинників належать:

- біологічні зміни,
- рольові конфлікти,
- економічний тиск,
- складнощі у взаєминах із партнером, дітьми чи близькими людьми, що впливають в питаннях самоідентифікації.

Паралельно діють суб'єктивні психологічні чинники:

- переживання стресу та тривоги щодо фізичного стану;
- пошук сенсу життя та оцінка власних досягнень;
- втрата ідентичності й необхідність переосмислення ролей;
- роздуми про минуле, страхи щодо майбутнього
- порівняння себе з іншими, що може викликати відчуття невдачі чи незадоволення досягнутим.

Сукупність цих факторів формує стан переживання кризи, який виявляється у низці психічних станів: депресії, апатії, тривожності та хронічного стресу. Ці внутрішні переживання відображаються у поведінкових показниках, серед яких зниження самооцінки та відчуття невпевненості, емоційна нестабільність та дратівливість, зміни у сприйнятті власного тіла, втрата інтересу до звичних занять та соціальних контактів. Через визнання чинників впливу бачимо багатфакторний характер кризи середнього віку у жінок та взаємозалежність психологічних, емоційних і поведінкових компонентів цього стану, що покладено в основу емпіричної частини даного дослідження.

Окремої уваги заслуговує вплив воєнного стану на переживання кризи середнього віку у жінок в Україні. У нашому випадку типові вікові та екзистенційні завдання розвитку накладаються на тривалий контекст небезпеки, невизначеності та хронічного стресу. Якщо у відносно стабільних соціальних умовах жінки середнього віку частіше рефлексують над досягненнями, нереалізованими можливостями чи життєвими цілями, то в умовах загрози життю і здоров'ю пріоритети істотно зміщуються. Центральними стають

питання фізичної безпеки, збереження життя близьких, економічної стабільності та контролю над повсякденністю.

За спостереженнями українських дослідників, тривалий стрес війни призводить до звуження часової перспективи та фокусування на короткострокових завданнях (Титаренко, 2022). Це означає, що процеси довгострокового планування і переосмислення власного життєвого шляху, характерні для періоду середньої дорослості, можуть тимчасово відступати. У жінок знижується можливість будувати віддалені життєві стратегії, натомість посилюється орієнтація на «тут і зараз», що впливає в тому числі і на структуру смислотворчих орієнтацій. Крім того, хронічна небезпека формує постійний фон тривожності, який забирає сили і ресурси, тим самим ускладнюючи рефлексивні процеси. Як зазначає Т. Титаренко, у кризових соціальних умовах зростає значення психологічної стійкості (резильєнтості) та здатності до швидкої адаптації, тоді як глибинне осмислення життєвих сенсів може відкладатися або набувати фрагментарного характеру. У такому контексті криза середнього віку часто переживається не як окремий віковий етап зі своїми специфічними завданнями, а як частина значно ширшої екзистенційної кризи.

Суттєво змінюється і рольове навантаження жінок. Через мобілізацію значної частини чоловіків багато жінок беруть на себе додаткові функції як у сім'ї, так і у суспільстві. Йдеться не лише про фінансове забезпечення родини, а й про прийняття ключових життєвих рішень, відповідальність, організацію побуту, всебічну підтримку дітей і старших членів сім'ї. У ряді випадків жінки також залучені до волонтерської діяльності, громадських ініціатив, підтримки військових, що несе додаткове емоційне навантаження. Це призводить до розширення соціальних ролей і зростання відповідальності, що може мати подвійний ефект: з одного боку, підвищується рівень стресу, перевантаження і ризик емоційного вигорання, а з іншого - формується відчуття значущості, включеності у спільну справу та нові джерела сенсу. Дослідження показують, що залученість у соціально значущу діяльність може виступати важливим ресурсом подолання кризових переживань (Карамушка, 2022).

Важливою особливістю проживання військового часу є також трансформація досвіду контролю. Війна як неконтрольований зовнішній фактор підсилює відчуття безсилля, що є одним із чинників тривожно-депресивних станів. Жінки намагаються відновлювати контроль через повсякденні практики: організацію життя, турботу про близьких, професійну діяльність. Це створює специфічну динаміку поєднання глобальної невизначеності з локальними зонами контролю, що може ускладнювати процес проживання кризи середнього віку.

Додатковим фактором є інформаційне навантаження та постійна включеність у новинний контекст. Регулярне отримання інформації про небезпеку, втрати, руйнування підтримує високий рівень тривожності та емоційного виснаження. За даними українських психологічних досліджень, це може призводити до формування симптомів хронічного стресу навіть у тих, хто не перебуває безпосередньо в зоні бойових дій (Климчук, 2023).

У контексті середнього віку ці фактори накладаються на вже існуючі вікові завдання: переоцінку життя, зміну ролей, пошук нових сенсів. У результаті криза набуває більш складного, багаторівневого характеру. Вона включає не лише внутрішні психологічні процеси, але й постійне реагування на зовнішні загрози. І так як зовнішні загрози забирають багато ресурсів і не можуть бути проігноровані, ресурсів на типові виклики кризи середнього віку залишається менше, що може ускладнювати і подовжувати їх вирішення і проживання.

Окремо слід відзначити, що війна може виступати і як каталізатор переосмислення цінностей. У ряді досліджень підкреслюється зростання значущості міжособистісних стосунків, підтримки, родини, а також переоцінка матеріальних і професійних пріоритетів (Титаренко, 2022; Карамушка, 2022). Це співвідноситься з ідеєю посттравматичного зростання, коли складні життєві обставини сприяють формуванню нових смислів і більш глибокого розуміння життя.

Таким чином можемо підсумувати, що переживання кризи середнього віку у жінок в умовах війни характеризується зміщенням акцентів у системі життєвих цінностей, підвищеним рівнем стресу, розширенням соціальних ролей та зміною

способів адаптації. Це підкреслює необхідність врахування соціального контексту при дослідженні психологічних особливостей цього періоду та обґрунтовує доцільність включення показників психологічного благополуччя і стресостійкості до емпіричного аналізу.

1.2 Структура і чинники психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя є одним із центральних конструктів сучасної психології, оскільки відображає не лише об'єктивні умови життя людини, але й її внутрішнє переживання власного існування. Воно охоплює емоційний стан, задоволеність життям, відчуття сенсу, а також здатність ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Науковий інтерес до цього феномену суттєво зріс у другій половині XX століття, коли дослідники почали акцентувати увагу на суб'єктивній оцінці якості життя, а не лише на зовнішніх показниках добробуту (Diener, 1985).

Спочатку благополуччя трактувалося переважно як емоційний стан, пов'язаний із переживанням щастя та задоволеності життям. У межах такого підходу ключовим було співвідношення позитивних і негативних емоцій, а також загальна оцінка власного життя (Bradburn, 1969; Diener, 1984). З розвитком психологічної науки це розуміння стало більш комплексним: до структури благополуччя почали включати когнітивні оцінки, ціннісно-сміслові аспекти та поведінкові стратегії, що забезпечують адаптацію і розвиток особистості (Ryan & Deci, 2000; Ryff, 1989; Keyes, 2002).

У сучасній психології традиційно виокремлюють два базові підходи до розуміння благополуччя — гедоністичний і евдемоністичний, які відображають різні, але взаємодоповнювальні аспекти цього феномену.

1. Гедоністичний підхід пов'язує благополуччя з переживанням задоволення і мінімізацією негативного досвіду. У цьому контексті особливого значення набуває суб'єктивна оцінка життя, а також частота і інтенсивність позитивних емоцій. Однією з найбільш впливових моделей є концепція Е.

Дінера, який розглядає благополуччя як поєднання трьох компонентів: задоволеності життям, позитивного афекту та низького рівня негативних переживань (Diener, 2009). Такий підхід дозволяє оцінити загальний рівень суб'єктивного комфорту особистості.

2. Евдемоністичний підхід зміщує акцент із задоволення на реалізацію потенціалу та осмисленість життя. У його межах благополуччя розглядається як результат особистісного розвитку, досягнення внутрішньої цілісності та відповідності власним цінностям. Значний внесок у цей напрям зробили роботи К. Ріфф, яка описала психологічне благополуччя як систему характеристик позитивного функціонування, зокрема автономії, особистісного зростання, життєвої мети та якості міжособистісних взаємин (Ryff, 1989). Подібну позицію підтримують і інші дослідники, які підкреслюють важливість смислу, самореалізації та включеності у значущу діяльність (Ryan et al., 2008; Waterman, 1993).

Попри відмінності, ці підходи не суперечать один одному. Сучасні концепції розглядають благополуччя як інтеграцію емоційного досвіду та когнітивної оцінки життя. Наприклад, у роботах Д. Канемана підкреслюється, що людина одночасно переживає миттєві емоційні стани та формує узагальнене судження про якість свого життя (Kahneman, 2011). Це дозволяє розглядати благополуччя як багатовимірну систему, що поєднує різні рівні досвіду.

У психології благополуччя дедалі частіше розглядається як структурований конструкт, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Зокрема, можна виділити

- когнітивний компонент (оцінка життя),
- емоційний (афективні переживання),
- мотиваційно-поведінковий (способи досягнення і підтримання благополуччя).

Такий підхід підкреслює, що благополуччя не є лише станом, а формується через активну взаємодію людини з власним життям (Otych, 2018).

Інший підхід до розуміння структури суб'єктивного благополуччя запропонували Д. Канеман і Дж. Ріс, які трактують його як комплексне утворення, що включає два взаємопов'язані, але різні за змістом компоненти:

- **пережите благополуччя** (experienced well-being) — відображає безпосередній емоційний досвід людини, тобто її щоденні афективні стани та переживання у конкретний період часу,
- **оцінюване благополуччя** (evaluated well-being) — пов'язаний із узагальненою когнітивною оцінкою власного життя, зокрема рівнем задоволеності ним у цілому.

Обидва компоненти мають суб'єктивну природу, однак не завжди узгоджуються між собою, що свідчить про їхню відносну автономність (Kahneman & Riis, 2005). На відміну від підходу Е. Дінера, де позитивні та негативні емоції розглядаються як окремі складові благополуччя, у моделі Канемана і Ріс вони інтегруються в єдиний показник пережитого благополуччя. Натомість когнітивні судження — передусім задоволеність життям і його окремими сферами — утворюють компонент оцінюваного благополуччя (Diener, 1984; Kahneman & Riis, 2005).

На основі узагальнення емпіричних досліджень К. В. Дас із колегами систематизували чинники, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя, об'єднавши їх у кілька змістовних категорій (Das et al., 2020):

- *Демографічні характеристики* — вік, стать, етнокультурна приналежність задають базові умови життєвого досвіду та соціалізації особистості.
- *Соціально-економічні умови* — рівень матеріального забезпечення, освіта, тип професійної діяльності, а також особливості сімейної організації.
- *Стан здоров'я і функціонування* — фізичне та психічне самопочуття, наявність хронічних захворювань, рівень активності, якість сну та загальна життєва енергія.
- *Особистісні ресурси* — індивідуально-психологічні характеристики, зокрема риси особистості, впевненість у власних можливостях, оптимістичні установки та рівень самооцінки.

- *Соціальна взаємодія і підтримка* — кількість і якість міжособистісних зв'язків, відчуття прийняття, задоволеність стосунками та рівень включеності в соціальне середовище.
- *Культурно-релігійний контекст* — система цінностей, вірувань і норм, які визначають способи осмислення життя та критерії оцінки благополуччя.
- *Середовище проживання* — умови життєдіяльності, рівень розвитку інфраструктури, доступ до базових ресурсів і характеристика локальної спільноти.

Аналіз цих факторів показує, що благополуччя формується в результаті складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх умов. Особистісні ресурси, такі як самооцінка, оптимізм чи стресостійкість, визначають спосіб інтерпретації життєвих подій. У свою чергу, соціальне середовище, рівень підтримки та економічна стабільність створюють контекст, у якому ці ресурси реалізуються.

М. Селігман зазначає, що стійке психологічне благополуччя формується через саморозвиток, використання особистісних ресурсів і залученість у значущу діяльність (Seligman, 2011). У межах моделі PERMA він розглядає благополуччя як багатовимірний конструкт, що включає п'ять взаємопов'язаних компонентів:

1. **Позитивні емоції (Positive Emotions)** — спектр приємних переживань, таких як радість, інтерес, вдячність і натхнення.
2. **Залученість (Engagement)** — глибоке занурення в діяльність із повною концентрацією, що відповідає стану «поток» (Csikszentmihalyi, 1990).
3. **Стосунки (Relationships)** — якість міжособистісних зв'язків і рівень емоційної підтримки з боку значущих інших.
4. **Смисл (Meaning)** — усвідомлення життєвої мети та відчуття причетності до чогось більшого за власне «Я».
5. **Досягнення (Accomplishments)** — реалізація цілей і розвиток компетентності, що підсилює самоєфективність і задоволеність життям (Bandura, 1997; Seligman, 2011).

У період середньої дорослості (40–60 років) структура психологічного благополуччя зазнає суттєвих змін порівняно з молодшим віком, що відображає

трансформацію життєвих пріоритетів і способів самореалізації. Якщо у більш ранньому віці благополуччя значною мірою визначається орієнтацією на досягнення цілей, автономію та активне конструювання життєвого шляху, то після 40 років посилюється значення внутрішніх процесів прийняття і переосмислення досвіду (Кондратюк, Жилкіна, 2020).

Ключовими компонентами психологічного благополуччя у цьому віці виступають самоприйняття та здатність до ефективного керування життєвими обставинами. Самоприйняття передбачає інтеграцію власного життєвого досвіду, прийняття як досягнень, так і невдач, а також формування більш цілісного образу «Я». Водночас компетентність у взаємодії з середовищем проявляється у здатності адаптуватися до змін, зберігати контроль над життєвими ситуаціями та підтримувати стабільність у різних сферах життя.

На відміну від молодшого віку, де центральну роль відіграє спрямованість на майбутні цілі, у середній дорослості цей компонент частково втрачає домінуюче значення. Життєві цілі залишаються важливими, однак їхній вплив на загальне відчуття благополуччя стає більш опосередкованим і пов'язується з іншими аспектами — зокрема, із самореалізацією, автономією та здатністю підтримувати баланс між різними життєвими сферами.

Помітно зростає значущість міжособистісних відносин і особистісного зростання. Якість соціальних зв'язків, емоційна близькість і підтримка набувають більшої ваги як джерело стабільності та психологічного комфорту. Особистісний розвиток також набуває нового змісту: він уже менше пов'язаний із досягненням зовнішніх результатів і більше — з внутрішнім зростанням, рефлексією та пошуком сенсу (Бочелюк, 2020).

Отже, у середньому віці відбувається переорієнтація структури психологічного благополуччя: зменшується значення зовнішньо орієнтованих досягнень і посилюється роль внутрішніх процесів — самоприйняття, якості стосунків та особистісного зростання. Це відображає зміну життєвої стратегії — від активного досягнення цілей до інтеграції досвіду, підтримання психологічної рівноваги та пошуку смислу.

Психологічне благополуччя слід розглядати як багатовимірний і динамічний конструкт, що включає емоційні, когнітивні та смислові аспекти функціонування особистості. Воно формується під впливом широкого спектра чинників і відображає як внутрішній стан людини, так і її взаємодію з соціальним середовищем. Такий підхід створює теоретичну основу для подальшого аналізу ролі смислотворчих орієнтацій, самооцінки, емоційного стану та стресостійкості як ключових ресурсів психологічного благополуччя, що є предметом даного дослідження.

Визначивши фактори впливу на формування і перебіг кризи середнього віку у жінок, а також можливі наслідки цієї кризи, нами були визначені наступні детермінанти, які ми обрали для емпіричної частини нашого дослідження: самооцінка, емоційний стан, стресостійкість та смислотворчі орієнтації.

Взаємозв'язок цих факторів і глибини проживання кризи середнього віку жінками задає вектор того, як саме жінка проживає кризу: як руйнівний етап з почуттям втрати себе або як точку зростання, що відкриває можливості для внутрішньої трансформації та відновлення особистої цілісності. У цьому розділі розглянемо роль кожного з цих компонентів у контексті кризи середнього віку, а також їхній потенціал у подоланні чи, навпаки, поглибленні кризових переживань.

Самооцінка є одним із центральних психологічних конструктів, що визначає якість переживання кризи середнього віку в жінок, впливаючи на адаптаційні можливості та рівень психологічного благополуччя. У період середньої дорослості відбуваються неминучі зміни в соціальних ролях, тілесності, професійній самореалізації та міжособистісних стосунках, що може актуалізувати процеси переоцінки власної цінності та компетентності. Дослідження Orth & Robins (2014) показують, що саме самооцінка виступає важливим «психологічним буфером», який зменшує інтенсивність негативних переживань, пов'язаних із віковими трансформаціями.

За даними масштабного лонгітюдного дослідження “Midlife in the United States (MIDUS)” у жінок із нижчим рівнем самооцінки частіше фіксуються

депресивні симптоми, тривожність, в тому і відчуття зниження життєвої контролю, тоді як вищий рівень самооцінки пов'язаний із кращою резилієнтністю та наявністю адаптаційних копінг-стратегій (Lachman & Weaver, 1998; Infurna et al., 2020). Тобто можемо стверджувати, що самооцінка є не лише результатом життєвого досвіду, а й ключовим механізмом регуляції емоційного стану.

Під час кризи середнього віку особливо актуалізується феномен «дзеркальних оцінок» через порівняння себе з соціальними-медійними нормами краси, успіху, жіночності, професійної реалізації. Дослідження Twenge та Campbell (2009) демонструють, що інтенсивність соціальних порівнянь негативно впливає на самооцінку жінок після 40 років, збільшуючи ризики незадоволеності тілом, емоційної нестабільності та зниження життєвого оптимізму (особливо вразливою виявилась сфера тілесності).

Професійна сфера також є значущим джерелом впливу на самооцінку. Як зазначає Moen (2016), для жінок середнього віку самооцінка тісно пов'язана з відчуттям професійної компетентності. Жінки, які оцінюють власні досягнення як недостатні, частіше переживають фрустрацію, сумніви щодо власної ефективності та нездатність впливати на подальший розвиток подій.

Разом із тим існують і позитивні тенденції. Дослідження Orth (2018) показують, що самооцінка у більшості людей природно зростає від 30 до 60 років, досягаючи піку саме у пізньому середньому віці. Жінки, які успішно інтегрують власні життєві досягнення, спокійно приймають тілесні та рольові зміни й зберігають достатнє відчуття автономії, демонструють вищий рівень життєвого задоволення та меншу інтенсивність кризових переживань.

Отже, можемо стверджувати, що самооцінка є одним з важливих чинників перебігу кризи середнього віку у жінок. Висока та стабільна самооцінка знижує ризик емоційного виснаження, сприяє збереженню психологічної стійкості та допомагає жінці конструктивно переосмислювати власні життєві орієнтири. Натомість нестійка або знижена самооцінка стає додатковим чинником

вразливості, посилюючи депресивні й тривожні стани, поглиблюючи відчуття втрати контролю та незадоволеності життям.

Стресостійкість (резилієнтність) розглядається як один із ключових психологічних ресурсів, що забезпечують підтримання та відновлення суб'єктивного благополуччя в умовах впливу стресогенних факторів. У сучасній психології вона визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до труднощів, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати психічне функціонування після негативних подій (Connor & Davidson, 2003). На відміну від простого «опору» стресу, резилієнтність передбачає активну перебудову способів мислення і поведінки, що дозволяє не лише зменшити негативні наслідки стресу, а й використовувати кризові ситуації як ресурс розвитку (Masten, 2001).

З позицій позитивної психології, стресостійкість тісно пов'язана з показниками психологічного благополуччя, оскільки виступає механізмом, який опосередковує вплив зовнішніх обставин на внутрішній стан особистості (Seligman, 2011). Високий рівень резилієнтності асоціюється з більшою задоволеністю життям, оптимізмом, емоційною стабільністю та здатністю до саморегуляції (Ryff & Singer, 2003). Натомість її недостатність підвищує вразливість до тривожних і депресивних станів, особливо в умовах тривалого стресу.

Стресостійкість набуває особливої ваги в умовах тривалої війни в Україні, де вплив хронічного стресу стає постійним компонентом повсякденного життя. Українські дослідники підкреслюють, що в ситуації воєнної небезпеки, невизначеності та втрат саме стресостійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує збереження функціональності, емоційної рівноваги та здатності до адаптації (Титаренко, 2022; Кокун, 2022).

За спостереженнями Т. Титаренко, у кризових соціальних умовах особистість змушена постійно переосмислювати свій досвід і формувати нові життєві стратегії. У цьому процесі стресостійкість пов'язана не лише зі здатністю витримувати навантаження, але й із можливістю трансформувати

травматичний досвід у ресурс особистісного розвитку. Вона виступає чинником, що опосередковує вплив травматичних подій на психологічне благополуччя, знижуючи ризик розвитку тривожних і депресивних станів.

В умовах війни стресостійкість включає такі компоненти, як емоційна саморегуляція, здатність до швидкого прийняття рішень у складних ситуаціях, а також збереження смислової цілісності особистості (Кокун, 2022). Високий рівень стресостійкості дозволяє жінкам середнього віку ефективніше поєднувати численні ролі, підтримувати родину та залишатися залученими до професійної діяльності навіть за умов постійної загрози.

У жінок в Україні стресостійкість формується в умовах поєднання особистісних криз і зовнішніх стресорів, що значно підвищує її значущість як ресурсу психологічного благополуччя. Вона забезпечує здатність не лише адаптуватися до складних обставин, але й зберігати відчуття контролю над власним життям, регулювати емоційні стани і реакції на неочікувані і травмуючі події.

Емоційний стан є одним із ключових чинників, що визначають перебіг та інтенсивність кризи середнього віку у жінок, оскільки саме емоційні реакції на життєві зміни відображають рівень напруження, здатність до адаптації та способі їх інтерпретації. Найбільш значущими компонентами емоційного стану в даному віковому періоді виступають депресія, тривожність і стрес, які є центральними індикаторами психологічного благополуччя та широко досліджуються у науковій літературі.

Лонгітюдні дані MIDUS показують, що *депресивна симптоматика* у жінок у віці 40–60 років посилюється у відповідь на кумуляцію стресорів: збільшення професійних вимог, догляд за літніми батьками, зміни у стосунках з партнером або у шлюбі, дорослішання дітей та зростання відповідальності (Aldwin C. M., 2012). У жінок депресивні переживання часто пов'язані з оцінкою власної реалізованості, втратами, зниженням життєвої енергії та відчуттям монотонності чи вичерпності життєвих ресурсів.

Депресія у цей період також може бути пов'язана з гормональними змінами, характерними для перименопаузи. Роботи Freeman (2015) свідчать, що жінки, які входять у перименопаузальний період, мають підвищений ризик афективних порушень, що можуть посилювати кризові переживання та впливати на загальне сприйняття життєвої ситуації.

Тривожність у жінок середнього віку є однією з провідних емоційних реакцій, що зумовлена зростанням страху щодо майбутнього, здоров'я, соціальних ролей та стабільності життя. Дослідження Barlow (2003) показують, що тривожність особливо загострюється у періоди, коли зростає кількість соціальних і міжособистісних вимог, а ресурси саморегуляції знижуються. У жінок цей процес може бути пов'язаний з рольовою перенасиченістю, необхідністю одночасно реалізовувати професійні, материнські, партнерські та доглядові функції.

Тривожність у середньому віці також корелює із почуття контролю, що є одним із центральних психологічних механізмів адаптації. За даними Lachman і Agrigoroaei (2010), жінки, які сприймають життєві зміни як неконтрольовані, демонструють вищі рівні тривожності та емоційного виснаження. Водночас ті, хто має високий рівень психологічної гнучкості, рідше переживають тривожні стани у відповідь на життєві трансформації.

Стрес у середньому віці часто набуває хронічного характеру, оскільки виникає як результат тривалого впливу багатьох взаємопов'язаних життєвих факторів. Американські дослідження показують, що жінки в цей період відчують значно вищий рівень стресу в порівнянні з чоловіками через феномен так званого «подвійного навантаження», тобто поєднання професійної діяльності з побутовими й сімейними обов'язками (Piazza J. R., & Almeida D. M., 2007).

Біологічні маркери (загальний гормональний фон, рівень кортизолу, зміни вегетативної нервової системи) підтверджують, що середній вік для жінок є періодом підвищеного фізіологічного реагування на стрес (Kudielka et al., 2008). Хронічний стрес підсилює емоційне виснаження, сприяє депресивним проявам і

знижує здатність до конструктивного вирішення проблем, що безпосередньо загострює перебіг кризи середнього віку.

Загальний підвищений рівень негативного емоційного стану знижує резиліентність, обмежує здатність до саморефлексії, впливає на вибір копінг-стратегій, посилює відчуття втрати контролю та фрагментує сприйняття власної ідентичності. Водночас емоційна стабільність, стресостійкість та адекватна регуляція емоцій сприяють пом'якшенню кризових переживань і формують підґрунтя для трансформації особистості.

У період середньої дорослості, коли жінка стикається з переоцінками життєвих цілей, зміною ролей, фізіологічними та соціальними трансформаціями, *смыслотворчі орієнтації* (усвідомлення сенсу життя, ціннісні пріоритети, уявлення про мету й значущість власного життя) стають критично важливими ресурсами психологічної адаптації.

Дані українського дослідження свідчать, що у дорослому віці значущість життєвих сфер (таких як сім'я, професія, саморозвиток) досягає максимуму, а саме цей етап характеризується високою потребою у смыслованні (Кошель, 2021). Згідно з авторкою, під час середнього віку відбувається переорієнтація життєвих цінностей: якщо у молодості домінують прагнення до професійного становлення і матеріальних благ, то в середньому віці зростає значимість сім'ї, ролі у соціумі, духовних і екзистенційних питань, що ускладнює кризові переживання, для тих, у кого ці сфери є недостатньо наповненими чи невизначеними.

Під час проживання кризового періоду несформовані або слабкі смыслованні орієнтації часто корелюють з вищою ймовірністю депресії, тривожності, зниженням задоволеності від життя та загальною втратою життєвої енергії. Такий дисбаланс може призводити до втрати мотивації, відчуття безцільності, соціальної ізоляції, що в результаті поглиблює кризові переживання. Цей висновок підтверджено у дослідженнях, які показують зв'язок між смыслованими орієнтаціями та психологічною стійкістю в умовах життєвих криз (Мірошніченко, 2024).

І навпаки, коли жінка здатна ефективно переосмислити свої життєві пріоритети, визначити нові цілі, сформувати адекватні цінності відповідно до змін, то смислотворчість може виступати як «точка опори». Це дає змогу нейтралізувати негативний вплив стресових факторів, підтримати стабільну самооцінку, зберігти психологічну рівновагу для планування подальшої життєвої стратегії.

Виходячи з вищесказаного, у фокусі нашого дослідження перебуває виявлення взаємозв'язків між самооцінкою, емоційним станом, стресостійкістю та смислотворчими орієнтаціями як одними з ключових психологічних ресурсів благополуччя. У контексті сучасних умов життя в Україні значущість цих ресурсів суттєво зростає, оскільки вони забезпечують не лише психологічну стабільність, але й можливість збереження цілісності особистості та пошуку нових смислів у складних і невизначених обставинах. Це визначає доцільність комплексного аналізу їх взаємодії як підґрунтя для розуміння чинників психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз підходів до вивчення кризи середнього віку та психологічного благополуччя, що дозволило окреслити сутність цих феноменів і визначити їх взаємозв'язок. Узагальнення наукових концепцій показало, що криза середнього віку розглядається як закономірний етап розвитку особистості, пов'язаний із переоцінкою життєвого досвіду, трансформацією цінностей і необхідністю адаптації до нових соціальних та вікових умов.

Встановлено, що перебіг кризи середнього віку у жінок має специфічний характер, зумовлений поєднанням біологічних, соціально-рольових і культурних чинників. Важливими є зміни сімейних ролей, професійної самореалізації, ставлення до власного тіла та ідентичності. Додатковим контекстом, що суттєво ускладнює переживання цього періоду, виступають умови війни, які підсилюють

рівень хронічного стресу, зміщують життєві пріоритети у бік безпеки та виживання і водночас актуалізують потребу у пошуку нових смислів як ресурсу психологічної стабільності.

Аналіз структури психологічного благополуччя показав його багатовимірний характер і інтеграцію гедоністичних та евдемоністичних компонентів. У період середньої дорослості відбувається зміщення акценту від зовнішніх досягнень до внутрішніх критеріїв — самоприйняття, якості міжособистісних стосунків і особистісного зростання, що визначає специфіку переживання благополуччя в цьому віці.

Визначено, що самооцінка, емоційний стан, стресостійкість і смислотворчі орієнтації виступають ключовими психологічними ресурсами благополуччя. Самооцінка забезпечує базове ставлення до себе, емоційний стан відображає актуальний рівень психологічного функціонування, стресостійкість підтримує адаптацію в умовах тривалого стресу, а смислотворчі орієнтації інтегрують життєвий досвід і надають йому цілісності. Їх взаємодія формує основу психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості та визначає напрям подальшого емпіричного дослідження.

Окремої уваги потребує взаємозв'язок між кризою середнього віку та суб'єктивним благополуччям жінок. Теоретичний аналіз показав, що переживання вікової кризи не обов'язково має деструктивний характер і може виступати важливим етапом особистісної трансформації. Рівень психологічного благополуччя в цей період значною мірою залежить від здатності особистості інтегрувати попередній життєвий досвід, переосмислювати власні цінності та підтримувати відчуття внутрішньої цілісності. Високий рівень смислотворення, адекватна самооцінка та розвинена стресостійкість сприяють більш конструктивному проживанню кризи, тоді як дефіцит внутрішніх ресурсів може посилювати прояви тривоги, депресивності та незадоволеності життям. Це дозволяє розглядати психологічне благополуччя не лише як результат успішної адаптації, але і як динамічний процес підтримання внутрішньої рівноваги в умовах вікових і соціальних змін.

Отримані теоретичні узагальнення стали підґрунтям для побудови емпіричної моделі дослідження та визначення основних змінних, що будуть аналізуватися в практичній частині роботи.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація та дизайн дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни. Особлива увага приділялася аналізу взаємозв'язку між психологічним благополуччям, рівнем стресу, емоційними станами, стресостійкістю, самооцінкою та смисложиттєвими орієнтаціями та порівнянню двох груп респонденток поділених за віком. Дослідження здійснювалося у межах кількісного підходу із використанням стандартизованих психодіагностичних методик та статистичного аналізу отриманих даних.

Організація дослідження передбачала декілька послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики психологічного благополуччя, кризи середнього віку, впливу воєнного стресу на психоемоційний стан жінок, а також психологічних ресурсів адаптації в умовах тривалого стресового навантаження.

Другий етап передбачав підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети дослідження. Для отримання валідних та надійних результатів були обрані методики, адаптовані українською мовою, які дозволяють комплексно оцінити показники психологічного благополуччя, емоційного стану, рівня стресостійкості, самооцінки та сенсотворчих орієнтацій.

На третьому етапі було сформовано вибірку дослідження: у дослідженні брали участь жінки дорослого віку, які проживають в Україні в умовах воєнного стану.

Основну досліджувану групу становили жінки віком від 40 до 60 років, що відповідає періоду середнього дорослого віку та потенційного переживання кризи середнього віку. Для порівняльного аналізу було також залучено групу жінок молодшого дорослого віку — від 25 до 39 років.

Такий дизайн дослідження дозволив порівняти психологічні особливості різних вікових груп та виявити специфічні чинники психологічного благополуччя саме у жінок середнього віку.

Наступним етапом стала організація процедури збору емпіричних даних. Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування за допомогою програмного забезпечення Google Forms. Онлайн-формат був обраний з огляду на безпекові умови воєнного часу, територіальну доступність респонденток та можливість охоплення ширшої вибірки. Структура опитування включала інформаційний блок із поясненням мети дослідження, умов участі та етичних принципів, соціально-демографічну анкету та блок психодіагностичних методик. Поширення анкети здійснювалося через соціальні мережі, тематичні онлайн-спільноти та особисті контакти.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком проходження опитування учасниці ознайомлювалися з інформацією про дослідження та надавали інформовану згоду на участь. Респондентки мали право припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин.

Усі отримані дані використовувалися виключно в наукових цілях та подавалися у узагальненому вигляді без ідентифікації особистих даних учасниць.

Заключний етап дослідження включав обробку та аналіз отриманих результатів. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення jamovi версії 2.6.44.

Для аналізу даних використовувалися методи перевірки статистичної значущості отриманих результатів, методи описової статистики, порівняльний аналіз між групами, кореляційний і регресійний аналіз. Це дозволило виявити особливості взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками та визначити чинники, пов'язані з психологічним благополуччям жінок у період кризи середнього віку в умовах війни.

2.2 Психодіагностичні методики дослідження

Для реалізації емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни, а також чинників, пов'язаних із його підтримкою або зниженням. Дослідження включало авторську соціально-демографічну анкету (Додаток А) та п'ять стандартизованих психодіагностичних методик.

Авторська анкета (додаток А) містила запитання соціально-демографічного та ціннісно-орієнтаційного характеру. Зокрема, респондентки зазначали свій вік, сімейний статус, наявність дітей, рівень освіти, основний вид зайнятості та суб'єктивну оцінку власного фінансового становища. Окремий блок анкети був спрямований на дослідження життєвих цінностей учасниць: визначення найбільш значущої цінності у житті та вибір актуальних життєвих пріоритетів серед запропонованих категорій (родина, діти, професійна реалізація, здоров'я, саморозвиток, духовність, матеріальний добробут, свобода, соціальні зв'язки тощо).

До основного психодіагностичного блоку були включені такі методики:

1. Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій — адаптація методики Meaning and Purpose Scales (MAPS) (автор адаптації — В. Тимошенко);
2. Шкали депресії, тривоги та стресу DASS-21 — адаптація Depression Anxiety Stress Scales (автори адаптації — І. Галецька, М. Кліманська, М. Перун);
3. Шкала самооцінки Розенберга (автори адаптації — О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецька);
4. Шкала задоволеності життям SWLS — адаптація Satisfaction With Life Scale (автори адаптації — В. Олефір, В. Боснюк);
5. Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC — адаптація Connor–Davidson Resilience Scale (автори адаптації — Н. Школіна, І. Шаповал та ін.).

Обраний комплекс методик дозволив комплексно оцінити як негативні психологічні прояви (стрес, тривожність, депресивні симптоми), так і ресурси

психологічної адаптації та підтримки благополуччя (самооцінка, життєстійкість, смисложиттєві орієнтації, задоволеність життям).

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням таких критеріїв:

- наявність адаптації українською мовою та підтверджених психометричних характеристик;
- валідність і надійність методик у дослідженнях психологічного благополуччя та емоційного функціонування;
- відносно короткий формат опитувальників для зменшення втоми респонденток і підвищення достовірності відповідей;
- наявність субшкал для більш диференційованого аналізу;
- поширене використання у сучасних українських та зарубіжних психологічних дослідженнях.

Вибір саме цих методик також був зумовлений необхідністю комплексного аналізу психологічного благополуччя як багатовимірного феномену, що включає емоційний, когнітивний та особистісно-ресурсний компоненти.

Низка альтернативних зарубіжних методик із подібною тематикою не була використана у дослідженні через відсутність валідизованих українських адаптацій, значний обсяг опитувальників або меншу відповідність поставленим завданням дослідження.

Для дослідження смисложиттєвих орієнтацій альтернативними інструментами могли бути: Meaning in Life Questionnaire (MLQ) М. Стегера, Purpose in Life Test (PIL) Дж. Крамбо та Л. Махоліка, Life Engagement Test (LET) М. Шейєра.

Для оцінки емоційного стану та психоемоційного дистресу альтернативними методиками є: Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Beck Anxiety Inventory (BAI), State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Ч. Спілбергеа, Beck Depression Inventory (BDI).

Для дослідження самооцінки та особистісних ресурсів можуть застосовуватися: State Self-Esteem Scale (SSES) Гезертон і Поліві, Self-Compassion Scale (SCS) К. Нефф, Core Self-Evaluations Scale (CSES) Т. Джаджа.

Альтернативними методиками для оцінки психологічного благополуччя та життєстійкості також є: Psychological Well-Being Scales К. Ріфф, PERMA-Profilер М. Селігмана, Brief Resilience Scale (BRS), Hardiness Survey С. Мадді.

Обраний для дослідження психодіагностичний комплекс найбільшою мірою відповідає меті роботи, дозволяє оцінити широкий спектр психологічних показників та забезпечує можливість комплексного статистичного аналізу.

Опис обраних методик для дослідження

Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій. Адаптація методики Meaning and Purpose Scales (MAPS), (Schnell, 2023). Автор адаптації: Віктор Тимошенко.

Шкала складається із 7 підшкал, що загалом містять 23 твердження. Усі підшкали мають прямі ключі. Підшкали *«Наповненість сенсом»* і *«Криза сенсу»* стосуються конструкту сенс життя, але не оцінюють його протилежні аспекти, позаяк обидві можуть мати низькі показники в осіб із екзистенційною індиферентністю (близько 20%, за даними авторів). Підшкали *«Еко-відповідальність/Сталий розвиток»*, *«Віра»*, *«Безпека»*, *«Відчуття спільноти»*, *«Особисте зростання»* оцінюють сенсотворчі орієнтації, що є джерелом сенсу життя.

Формат відповідей: шестиступенева шкала Лікерта (від 0 = зовсім не погоджуюсь до 5 = повністю погоджуюсь). Підрахунок сирих балів виконується для кожної підшкали окремо визначенням середнього балу підшкали. Результатом методики мають бути 7 середніх балів підшкал.

Шкала депресії, тривожності та стресу (Depression Anxiety Stress Scale 21). Автори адаптації Галецька І., Кліманська М., Перун М. (2018).

Методика DASS-21 – інструмент для оцінки тяжкості поведінкових та емоційних симптомів, які корелюють з депресією, тривожним розладом та

стресом. Методику DASS розробили Петер Ловібонд та Сідней Ловібонд (Peter Lovibond and Sydney Lovibond) в 1995.

Кожна з трьох шкал DASS-21 містить 7 питань.

Шкала «Депресія» оцінює дисфорію, безнадію, знецінення життя, самоприпинення, відсутність інтересу/залученості, ангедонію та інертність.

Шкала «Тривога» оцінює вегетативне збудження, напругу м'язів, ситуативну тривогу та суб'єктивне переживання тривожного афекту.

Шкала «Стрес» чутлива до рівня хронічного неспецифічного збудження, оцінює труднощі з розслабленням, нервові збудження, здатність легко засмучуватися/збуджуватися, дратівливість/надмірну реактивність і нетерплячість.

Респондентів просять за 4-бальною шкалою вираженості/частоти оцінити, якою мірою вони відчували кожен стан протягом останнього тижня. Показники шкал депресії, тривоги та стресу обчислюють шляхом підсумовування балів за відповідними питаннями.

Шкала самооцінки Розенберга. Автори адаптації Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. (2025).

Шкала самооцінки Розенберга є одним із найбільш відомих і визнаних у світі інструментів для вимірювання ставлення особистості до себе. Самооцінка є ключовим конструктом, що визначає поведінку, розвиток і психологічне благополуччя особистості. Глобальна самооцінка, виміряна за допомогою Шкали Розенберга, являє собою стійку установку людини стосовно самої себе, що поєднує когнітивні елементи (уявлення й судження про себе) із загальним емоційним ставленням до власної особистості (позитивним або негативним).

Методика складається з десяти тверджень, половина з яких сформульовані позитивно, відображаючи почуття самоповаги й задоволеності собою, наприклад: “Я почуваю себе важливою і цінною особистістю...”; інша половина відображає негативне ставлення до себе, наприклад: “Іноді я думаю, що в мені немає ні чого хорошого”.

Респонденти оцінюють кожне твердження за допомогою чотирьох варіантів відповіді: “повністю не згоден”, “не згоден”, “згоден” та “повністю згоден”. В результаті ми отримуємо інтегральний показник самооцінки через сумування балів за прямими і оберненими питаннями.

Шкала задоволеності життям SWLS (Satisfaction With Life Scale). Автори адаптації — В. Олефір, В. Боснюк.

SWLS використовується для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного психологічного благополуччя, а саме загального рівня задоволеності людини власним життям. Методика була розроблена Е. Дінером, Р. Еммонсом, Р. Ларсеном та Ш. Гріффіном.

Опитувальник складається з 5 тверджень, які стосуються суб'єктивної оцінки респондентами власного життя, досягнень та відповідності життєвих умов особистим очікуванням.

Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта — від 1 («повністю не погоджуюсь») до 7 («повністю погоджуюсь»). Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма пунктами методики. Загальний показник може варіюватися від 5 до 35 балів: вищі результати свідчать про вищий рівень задоволеності життям і, відповідно, більш виражене суб'єктивне психологічне благополуччя.

Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale) у адаптації Н. Школіної, І. Шаповал та співавторів використовується для оцінки рівня психологічної стресостійкості та здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин. У дослідженні застосовувалася скорочена версія CD-RISC-10, адаптована українською мовою.

Опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають різні аспекти психологічної резильєнтності: здатність адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати контроль у стресових ситуаціях, підтримувати впевненість у власних силах та відновлюватися після негативного досвіду.

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою — від 0 («зовсім невірно») до 4 («майже завжди вірно»).

Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма пунктами методики. Загальний показник може варіюватися від 0 до 40 балів. Вищі результати свідчать про вищий рівень психологічної стресостійкості та здатності ефективно справлятися зі стресовими подіями.

Перед проведенням основного статистичного аналізу було здійснено **перевірку внутрішньої узгодженості** використаних психодіагностичних методик за допомогою коефіцієнта α Кронбаха (Cronbach's Alpha). Оцінка цього показника є необхідною для визначення надійності шкал, тобто ступеня узгодженості між окремими пунктами методики та їх здатності вимірювати єдиний психологічний конструкт (табл. 2.1).

Табл. 2.1.

Значення Альфа Кронбаха для використаних методик

Шкали і субшкали методик	Значення Альфа Кронбаха
MAPS - Наповненість сенсом	0,678
MAPS - Криза сенсу	0,833
MAPS - Еко-відповідальність	0,500
MAPS - Віра	0,937
MAPS - Безпека	0,606
MAPS - Відчуття спільноти	0,494
MAPS - Особисте зростання	0,656
DASS - Депресія	0,849
DASS - Тривожність	0,746
DASS - Стрес	0,834
Шкала самооцінки Розенберга	0,863
SWLS Шкала задоволеності життям	0,842
CD-RISC Шкала стресостійкості	0,855

Результати перевірки внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик за коефіцієнтом α Кронбаха свідчать про переважно достатній та високий рівень надійності використаного інструментарію.

Високі показники надійності продемонстрували шкали DASS, Шкала самооцінки Розенберга, SWLS та CD-RISC, що свідчить про добру внутрішню узгодженість методик у межах даної вибірки - показники вище порогового рівня 0,7.

Більшість субшкал методики MAPS показали допустимі або високі значення α Кронбаха. Нижчі показники були отримані для субшкал «Еко-відповідальність» та «Відчуття спільноти», що може бути пов'язано з тим, що більшість субшкал MAPS складаються лише з трьох тверджень, що статистично впливає на зниження коефіцієнта внутрішньої узгодженості через надто маленьку кількість питань для кожної субшкали.

Загалом результати аналізу α Кронбаха підтверджують достатню психометричну надійність більшості використаних методик та дозволяють використовувати отримані показники для подальшого кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу.

2.3 Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяло участь 114 респондентів – жінок віком від 25 до 60 років. Серед них були сформовані 2 групи: контрольна група жінок 25-39 років складається з **64 осіб (56,1%)**, експериментальна група 40-60 років – **50 осіб (43,9%)**.

Для нашої роботи ми визначили віковий проміжок 40–60 років для експериментальної групи та 25–39 років для контрольної. Вибір нижньої межі у 25 років обґрунтований нейробіологічними та соціально-психологічними причинами. Нейронаукові дослідження показують, що структурний та функціональний розвиток префронтальної кори (ділянки мозку, що відповідає за виконавчі функції, саморегуляцію і довгострокове планування), триває

орієнтовно до 25–26 років, після чого показники нейронної зрілості стабілізуються (Araín et al., 2013). Саме з цього віку більшість науковців розглядають особу як таку, що перейшла з періоду *emerging adulthood* («рання дорослість») до стабільної дорослості, тобто має більш визначені соціальні ролі, достатній рівень автономності і можливості приймати довгострокові рішення. Застосування вікового інтервалу 25–39 років для контрольної групи дозволяє уникнути впливу характерної для 18–24 років нестабільності (освіта, економічна залежність, становлення ідентичності) та забезпечує коректність порівняння з групою середнього віку. Крім того, подібний поділ відповідає найновішим міжнародним підходам до вікової періодизації та узгоджується з емпіричними даними дорослості, включно з дослідженнями когнітивного та соціального розвитку (Mills et al., 2016).

80 респондентів (70,2%) мають дітей, тоді як 34 (29,8%) жінок дітей не мають.

Розподіл респонденток за типом стосунків показує, що переважна більшість учасниць (65,8%) перебувають в офіційному шлюбі, що становить основну частину вибірки та формує контекст їхнього соціально-рольового функціонування. 9,6 % жінок перебувають у цивільному шлюбі. Невелика частка 3,5% перебуває у стосунках на відстані, водночас 21,1% респонденток не перебувають у стосунках (рис. 2.1).

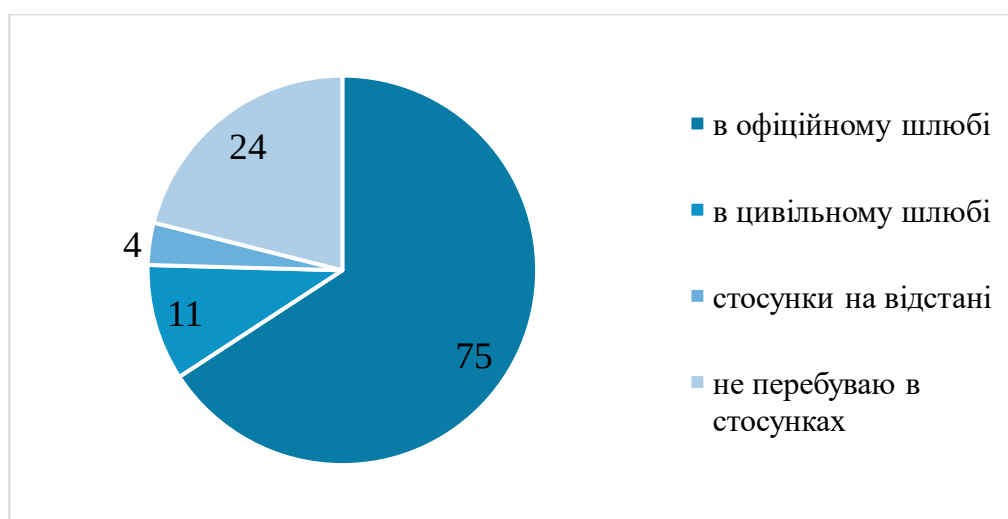


Рис.2.1. Розподіл досліджуваних за питанням "Чи перебуваєте Ви в стосунках?"

Розподіл на рівнем освіти бачимо на рис. 2.2. 82% респонденток мають магістерський рівень освіти, науковий ступінь 1,8%, 2,6% - середньо-спеціальну освіту і 14% рівень бакалавра.

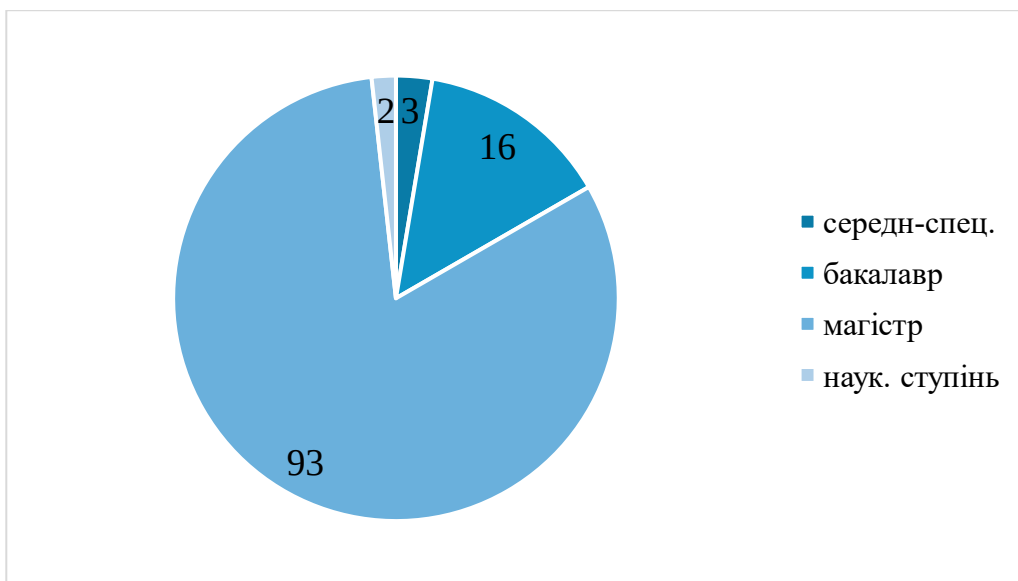


Рис.2.2. Розподіл респондентів за рівнем освіти

Розподіл за зайнятістю (рис. 2.3) показує, що найбільшу частку вибірки становлять наймані працівниці (31,6%), що формує соціально-професійний контекст дослідження. Значна частина респонденток є фрилансерками (25,4%) або власницями бізнесу (21,9%). Разом ці три групи охоплюють майже 80% учасниць, що свідчить про активне професійне життя респонденток.

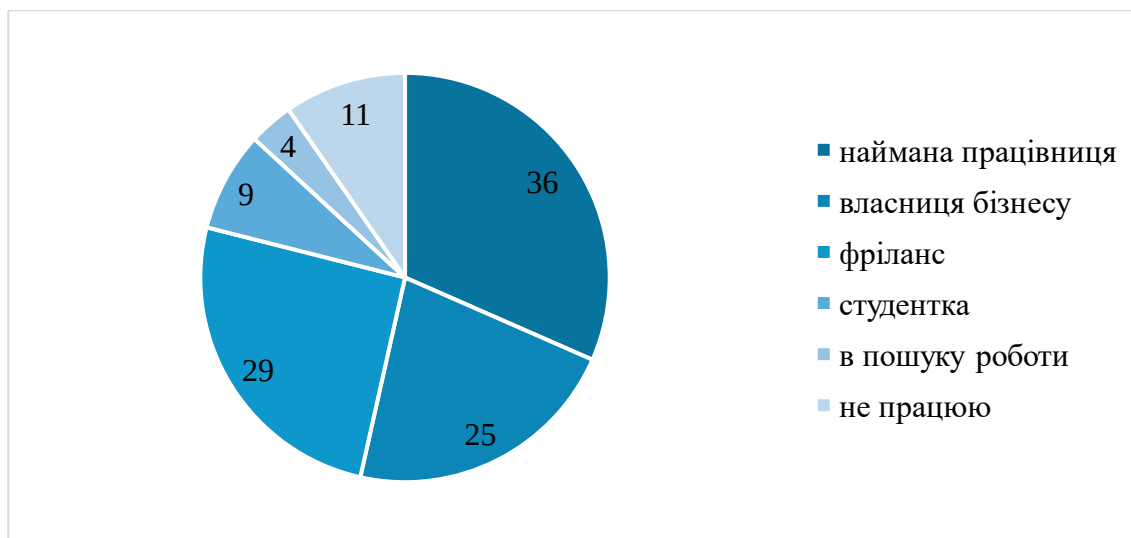


Рис.2.3. Розподіл респондентів за основною зайнятістю

Розподіл фінансового стану респонденток демонструє відносно стабільний матеріальний профіль вибірки. Лише 2,6% жінок зазначили, що їхніх ресурсів не вистачає на базові потреби, тоді як 20,2% мають коштів тільки на основні витрати без можливості заощаджень. Найбільша група (37,7%) живе в умовах помірної фінансової стабільності. Ще 21,9% можуть не лише покривати потреби й дозвілля, а й формувати заощадження. Вищі рівні добробуту представлено меншою часткою: 15,8% мають можливість здійснювати великі покупки без кредитів, і 1,8% можуть інвестувати та робити значні придбання без фінансових обмежень.

На питання «*Найбільша цінність в житті*» з можливістю обрати лише один варіант відповіді, найчастіше респондентки називали **родину та родинні стосунки** як головну життєву цінність (35 відповідей або 30.7%). Далі за частотою йде **здоров'я** (21 відповідь, 18.4%), наступним пунктом іде самореалізація та розвиток (14 відповідей, 12.3%) та діти (13 відповідей, 11.4%).

Свободу та незалежність обрали 11 респонденток (9.6%), а любов і стосунки з партнером — 8 (7.0%). Духовність важлива для 6 учасниць (5.3%). Найрідше згадували кар'єру, дружбу, та матеріальний добробут — по 1.8% кожне. Кумулятивний відсоток показує, що перші дві категорії («родина» + «здоров'я») охоплюють понад **70%** усіх відповідей (рис.2.4).



Рис.2.4. Розподіл респондентів за цінностями в житті

Наступним питанням ми дали респонденткам можливість обрати всі життєві цінності, які вони вважають значущими, що дозволило порівняти результати з попереднім одно-вибірковим запитанням. Як і раніше, родина та родинні стосунки залишаються серед ключових (76.3%), аналогічну вагу має і здоров'я (76.3%), підтверджуючи його значущість у житті жінок середнього віку (рис. 2.5).

Дуже помітним є зростання ролі **самореалізації та розвитку** (78.1%), що навіть перевищує сімейні показники. Це говорить про те, що хоча цю сферу рідше називають єдиною головною цінністю, у ширшому контексті вона стає однією з провідних. Також значно більше учасниць відзначили любов і партнерські стосунки (75.4%) та дружбу і соціальні зв'язки (64.9%).

При необхідності обирати лише одну цінність ці сфери не виходили на перший план, але при можливості множинного вибору їхня важливість значно зросла. Зростання таких категорій як свобода і незалежність (66.7%), матеріальний добробут (57.9%) та творчість (41.2%), підкреслює багатовимірність системи цінностей жінок.

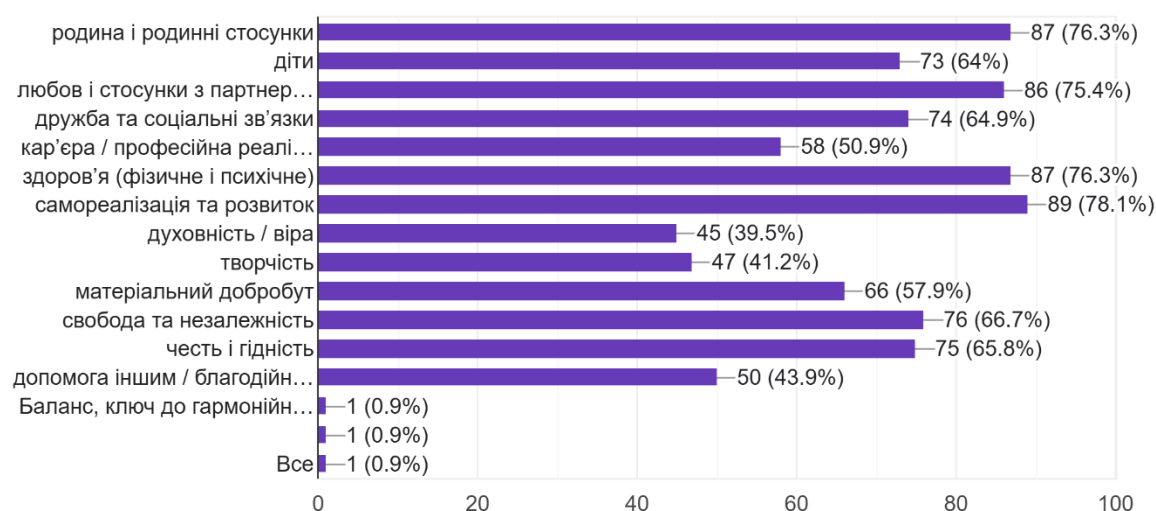


Рис.2.5. Розподіл множинного вибору за цінностями в житті

Отже, формат множинного вибору показав ширшу структуру пріоритетів, у якій одночасно значущими є і стосунки, і розвиток, і свобода, і фінансові ресурси.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни. Визначено основні етапи проведення дослідження, обґрунтовано дизайн роботи, процедуру збору емпіричних даних та принципи статистичної обробки результатів.

Для реалізації дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку психологічного благополуччя, життєстійкості, емоційного стану, самооцінки та сенсотворчих орієнтацій. Обраний психодіагностичний інструментарій відповідає меті дослідження, має українські адаптації та достатні психометричні характеристики.

Перевірка внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха показала переважно добрий та високий рівень надійності більшості методик, що підтверджує можливість їх використання для подальшого статистичного аналізу.

Охарактеризовано вибірку дослідження, до якої увійшли 114 жінок віком від 25 до 60 років. Було сформовано контрольну та експериментальну групи відповідно до вікових меж дослідження. Проаналізовано соціально-демографічні характеристики респонденток, зокрема сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти та професійну зайнятість. Отримані дані свідчать про достатню різноманітність вибірки та дозволяють здійснювати порівняльний і кореляційний аналіз психологічних показників у жінок різного віку.

Аналіз відповідей на питання авторської анкети також дозволив окреслити особливості ціннісної сфери респонденток. Отримані результати свідчать, що провідними життєвими цінностями для більшості жінок є родина, здоров'я, самореалізація та міжособистісні стосунки. При виборі лише однієї найбільш значущої цінності респондентки найчастіше надавали перевагу родині та здоров'ю, що відображає орієнтацію на безпеку, підтримку та емоційну стабільність в умовах воєнного часу.

Результати множинного вибору показали більш багатовимірну структуру цінностей. Окрім сімейної сфери та здоров'я, значущими для жінок виявилися самореалізація, особистісний розвиток, партнерські стосунки, соціальні зв'язки, свобода та незалежність. Особливо показовим є високий рівень значущості самореалізації та розвитку, що свідчить про прагнення жінок до збереження власної суб'єктності, особистісного зростання та професійної реалізації навіть в умовах кризи та воєнного стресу.

Таким чином, організація дослідження, сформована вибірка та використаний психодіагностичний інструментарій створюють достатні методичні підстави для подальшого емпіричного аналізу чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1 Описова статистика і порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя жінок різних вікових груп

У цьому підрозділі представлено результати описової статистики та порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя, смислотворчих орієнтацій, самооцінки, психоемоційного стану (депресії, тривоги, стресу), стресостійкості та задоволеністю життям жінок, що взяли участь у дослідженні.

Проведемо порівняння отриманих результатів за всіма методиками між контрольною і експериментальною групою. Значення перших чотирьох субшкал методики MAPS представлені в таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

Описова статистика за субшкалами наповненість сенсом, криза сенсу, еко-відповідальність, віра методики MAPS

	Експер/контр	Наповненість сенсом	Криза сенсу	Еко- відповідальність	Віра
Кількість респондентів	Експерим	50	50	50	50
	Контрольна	64	64	64	64
Середнє значення	Експерим	19.3	2.14	10.7	9.20
	Контрольна	18.0	4.16	10.1	8.44
Медіана	Експерим	20.0	0.500	11.0	10.0
	Контрольна	19.0	4.00	10.0	9.00
Стандартне відхилення	Експерим	2.92	3.17	2.65	4.63
	Контрольна	3.53	3.59	2.54	4.16
Мінімальне значення	Експерим	11	0	4	0
	Контрольна	7	0	3	0
Максимальне значення	Експерим	25	13	15	15
	Контрольна	25	13	15	15

Для української вибірки поки відсутні референтні значення, тому орієнтуємось на можливу шкалу значень від 0 до 25 балів для шкали Наповненість сенсом і від 0 до 15 для всіх інших субшкал.

За шкалою *Наповненість сенсом* експериментальна група демонструє вищі як середні, так і медіанні значення ($M = 19,3$; $Me = 20,0$) порівняно з контрольною групою ($M = 18,0$; $Me = 19,0$). Вибірка демонструє високий рівень по шкалі *Наповненість сенсом*. Різниця середніх значень між групами вказує на більш виражене відчуття осмисленості життя, що сходиться з теоретичними висновками про сенсотворчі пошуки середнього віку. Стандартне відхилення дещо більше у контрольній групі, що свідчить про більшу варіативність відповідей серед жінок молодшого віку. Різниця між стандартними відхиленнями не є великою. Розподіл значень представлений на рис. 3.1.

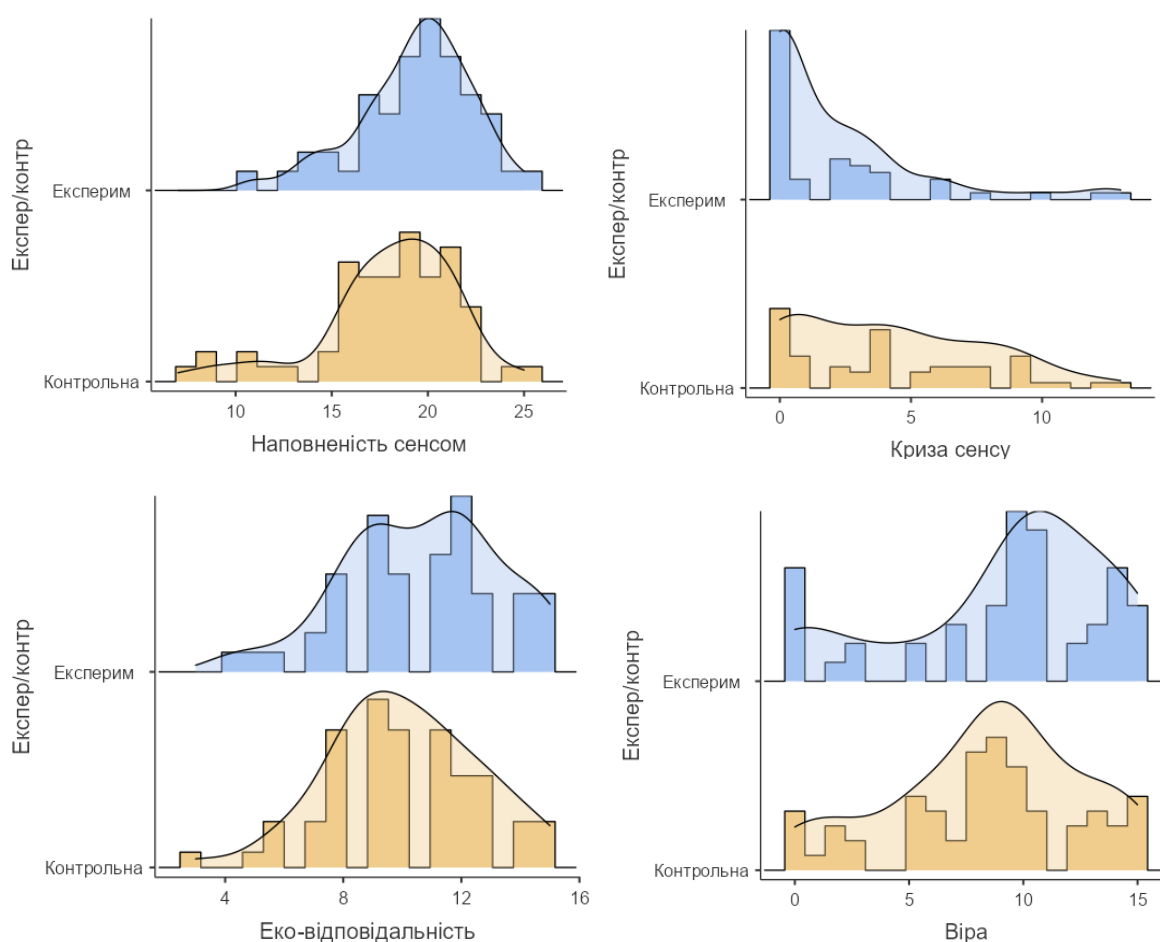


Рис.3.1. Розподіл за субшкалами наповненість сенсом, криза сенсу, еко-відповідальність, віра

Найбільш помітні відмінності фіксуємо за шкалою *Криза сенсу*: у контрольній групі середнє значення майже вдвічі вище ($M = 4,16$), ніж в експериментальній ($M = 2,14$) і є низьким для двох груп. Це може свідчити про сумніви щодо власного шляху, пошуки ідентичності і внутрішню невизначеність у контрольній групі.

За субшкалами *Еко-відповідальність* і *Віра* середні значення в обох групах є близькими, відповідають вище середньому рівню, але є більшими у експериментальної групи. Шкала Еко-відповідальність говорить про турботу за світ, який ми залишаємо після себе і у більш дорослих респонденток цей показник вищий. Віра теж переважає у жінок, що переживають кризу середнього віку, що може свідчити про те, що для деяких з них віра стала відповіддю на сенсотворчість.

Значення наступних трьох субшкал методики MAPS - безпека, відчуття спільноти, особисте зростання - представлені в таблиці 3.2.

Табл. 3.2

Описова статистика за субшкалами безпека, відчуття спільноти, особисте зростання методики MAPS

	Експер/контр	Безпека	Відчуття спільноти	Особисте зростання
Кількість респондентів	Експерим	50	50	50
	Контрольна	64	64	64
Середнє значення	Експерим	9.44	10.2	11.8
	Контрольна	9.72	9.75	11.6
Медіана	Експерим	10.0	10.5	12.0
	Контрольна	10.0	10.0	12.0
Стандартне відхилення	Експерим	2.45	2.26	2.07
	Контрольна	1.94	2.26	2.15
Мінімальне значення	Експерим	1	4	6
	Контрольна	6	2	5
Максимальне значення	Експерим	13	15	15
	Контрольна	13	14	15

За шкалою *Безпека* середні та медіанні значення в експериментальній і контрольній групах практично збігаються ($M = 9,4-9,7$; $Me = 10,0$), що свідчить про подібний рівень переживання безпеки і стабільності. При цьому більша варіативність у експериментальній групі вказує на індивідуальні особливості переживання безпеки в середньому віці, які можуть залежати від соціальних умов.

За показником *Відчуття спільноти* експериментальна група має дещо вищі значення ($M = 10,2$; $Me = 10,5$) порівняно з контрольною ($M = 9,75$; $Me = 10,0$), що може відображати зростання значущості соціальних зв'язків у період середньої дорослості. *Особисте зростання* демонструє високі й майже однакові показники в обох групах ($M \approx 11,6-11,8$; $Me = 12,0$), що говорить про важливість особистого розвитку незалежно від віку (рис. 3.2).

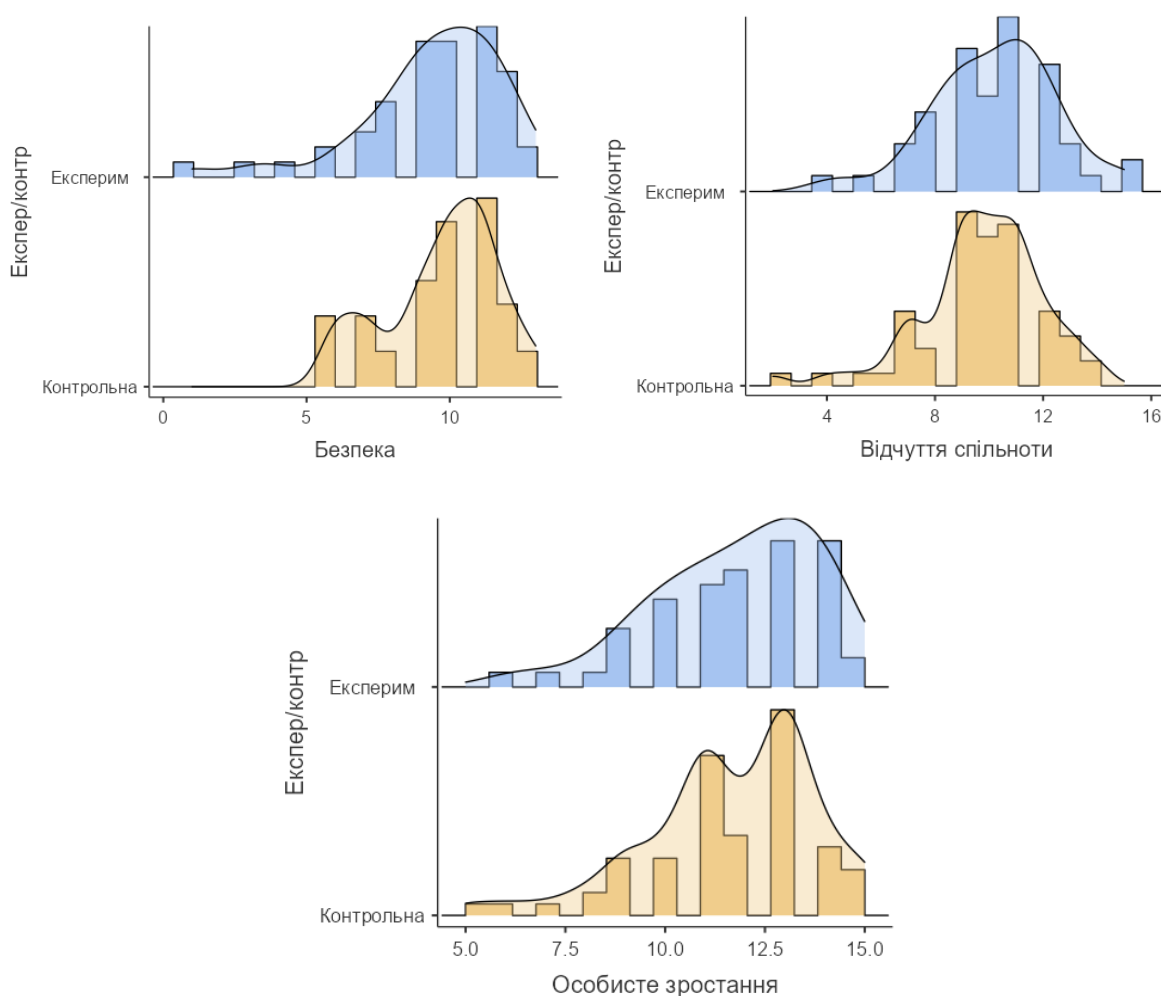


Рис.3.2. Розподіл за субшкалами безпеки, відчуття спільноти, особисте зростання

Діапазони мінімальних і максимальних значень у двох групах подібні, що свідчить про загальну однорідність вибірки та відсутність аномальних викидів. Стандартні відхилення також близькі, тобто варіативність відповідей подібна в обох групах (рис. 2.7).

З огляду на діапазон шкал від 0 до 15, усі зазначені значення є **середньо-високими**, що свідчить про достатньо високу вираженість відповідних смислотворчих орієнтацій.

Загалом описові статистики показують, що групи є порівнянними, але мають очікувані відмінності за смисловими показниками, що робить дані інформативними для подальшого порівняльного аналізу.

Таблиця описової статистики за показниками депресії, тривожності та стресу свідчить про загалом помірний рівень емоційного напруження в обох групах (табл. 3.3).

Табл. 3.3

**Описова статистика за методиками DASS-21 і Шкали самооцінки
Розенберга**

	Експер/контр	Депресія	Тривожність	Стрес
Кількість респондентів	Експерим	50	50	50
	Контрольна	64	64	64
Середнє значення	Експерим	4.46	4.72	8.40
	Контрольна	5.25	4.77	9.05
Медіана	Експерим	4.00	5.00	8.00
	Контрольна	5.00	5.00	9.00
Стандартне відхилення	Експерим	3.23	2.63	3.69
	Контрольна	3.44	2.92	3.47
Мінімальне значення	Експерим	0	0	2
	Контрольна	0	0	2
Максимальне значення	Експерим	16	13	18
	Контрольна	19	12	17

За шкалами депресії та стресу середні значення є нижчими в експериментальній групі ($M = 4,46$; $M = 8,40$) порівняно з контрольною ($M = 5,25$; $M = 9,05$), що вказує на менш виражені депресивні симптоми та нижчий рівень емоційної напруги у жінок середнього віку в порівнянні з молодшими жінками.. Показники тривожності в обох групах є практично ідентичними (рис 3.3).

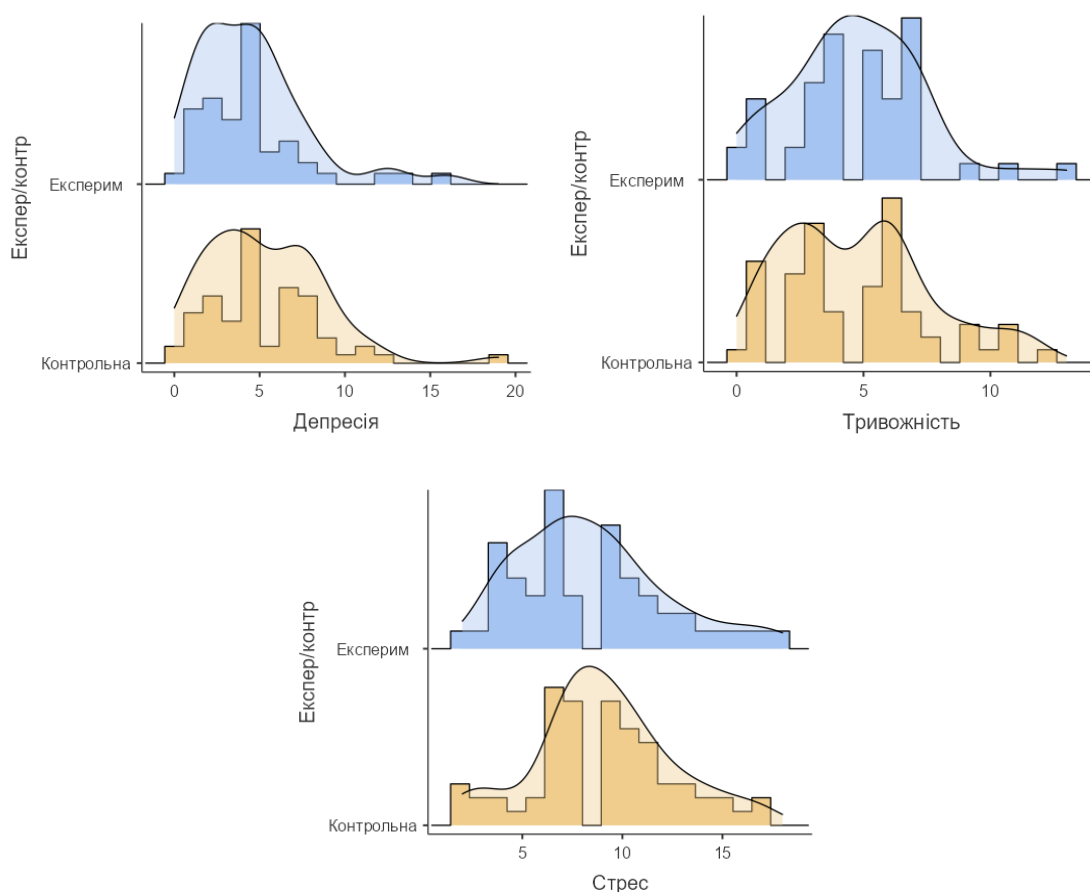


Рис.3.3. Розподіл за субшкалами депресія, тривожність, стрес

Стандартні відхилення в обох групах є майже однаковими, що вказує на схожу варіативність індивідуальних показників. Отримані результати вказують на тенденцію до більш низького рівня депресивно-стресових симптомів у жінок середнього віку.

Референтні значення для шкали DASS-21 (Lovibond & Lovibond, у адаптації І. Галецької, М. Кліманської, М. Перун) дозволяють інтерпретувати отримані бали за ступенем вираженості депресії, тривоги та стресу. Зіставлення трьох

субшкал DASS-21 виявляє суттєву нерівномірність у вираженості різних компонентів психоемоційного стану жінок вибірки (табл. 3.4).

Табл. 3.4

Розподіл респондентів за рівнями психоемоційного стану (DASS-21)

Рівень вираженості	Депресія, n (%)	Тривожність, n (%)	Стрес, n (%)
Норма	58 (50,9%)	42 (36,8%)	44 (38,6%)
Легкий рівень	21 (18,4%)	27 (23,7%)	28 (24,6%)
Помірний рівень	28 (24,6%)	32 (28,1%)	25 (21,9%)
Тяжкий рівень	5 (4,4%)	6 (5,3%)	13 (11,4%)
Дуже тяжкий рівень	2 (1,8%)	7 (6,1%)	4 (3,5%)

Найбільш сприятливою виглядає картина за шкалою депресії: рівно половина респонденток (50,9%) перебуває в межах норми, а частка тяжких і дуже тяжких проявів сумарно становить лише 6,2%. Це свідчить про те, що клінічно виражена депресивна симптоматика для більшості учасниць дослідження не характерна (рис. 3.4).

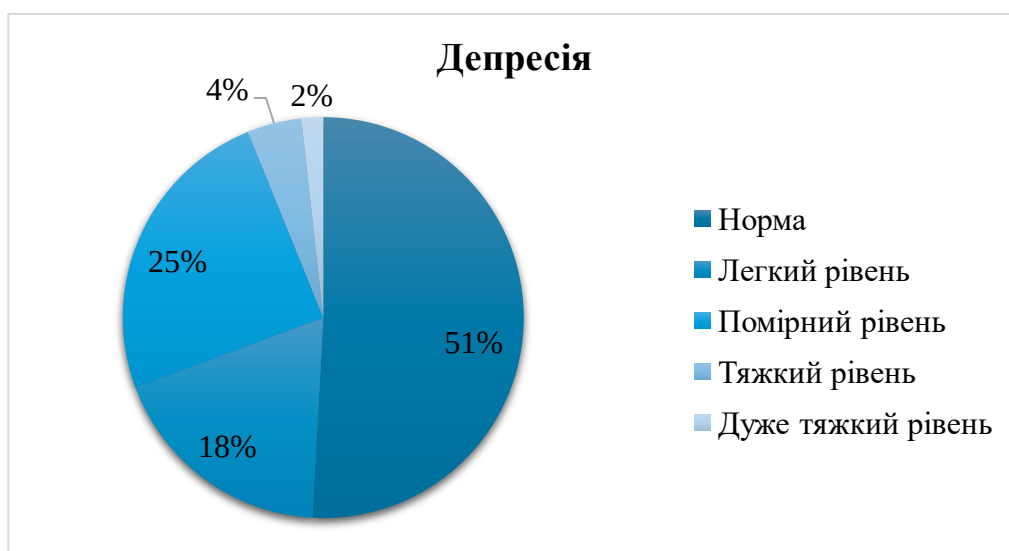


Рис.3.4. Розподіл респондентів за рівнем депресії

Натомість за шкалою тривожності спостерігається інша тенденція: лише 36,8% жінок демонструють нормативний рівень, тобто майже дві третини вибірки (63,2%) мають ту чи іншу вираженість тривожних проявів. Особливо звертає на увагу те, що частка дуже тяжкого рівня тривоги (6,1%) перевищує

аналогічний показник за депресією (1,8%) більш ніж утричі, попри те, що загальна сума тяжких і дуже тяжких випадків (11,4%) залишається помірною. Це вказує на те, що тривога є більш «розповсюдженим», хронічним фоновим станом для значної частини вибірки, навіть якщо її крайні форми трапляються нечасто (рис. 3.5).

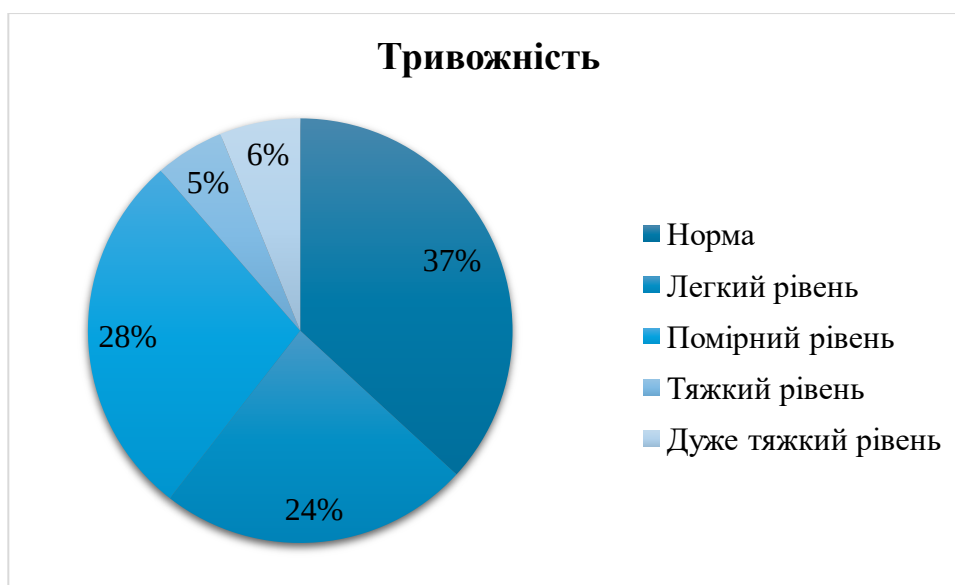


Рис.3.5. Розподіл респондентів за рівнем тривожності

Найбільш напруженою є картина за шкалою стресу: попри те, що рівень норми тут вищий, ніж за тривожністю (38,6%), саме стрес демонструє найбільшу сумарну частку тяжких і дуже тяжких проявів – 14,9% (13 осіб із тяжким рівнем і 4 особи з дуже тяжким). Це найвищий показник вираженої симптоматики серед усіх трьох шкал і може свідчити про те, що накопичене хронічне напруження, пов'язане з умовами тривалої війни, найбільш виразно проявляється саме у психофізіологічних реакціях стресу, а не у власне депресивних чи тривожних переживаннях (рис. 3.6).

Загалом отриманий розподіл узгоджується з типовою картиною психоемоційного реагування на хронічний стрес воєнного часу: депресивна симптоматика виражена помірно і охоплює меншу частку вибірки, тривога має широкі, але переважно неклінічне поширення, а стрес – найбільш виражений і найчастіше досягає тяжких рівнів.

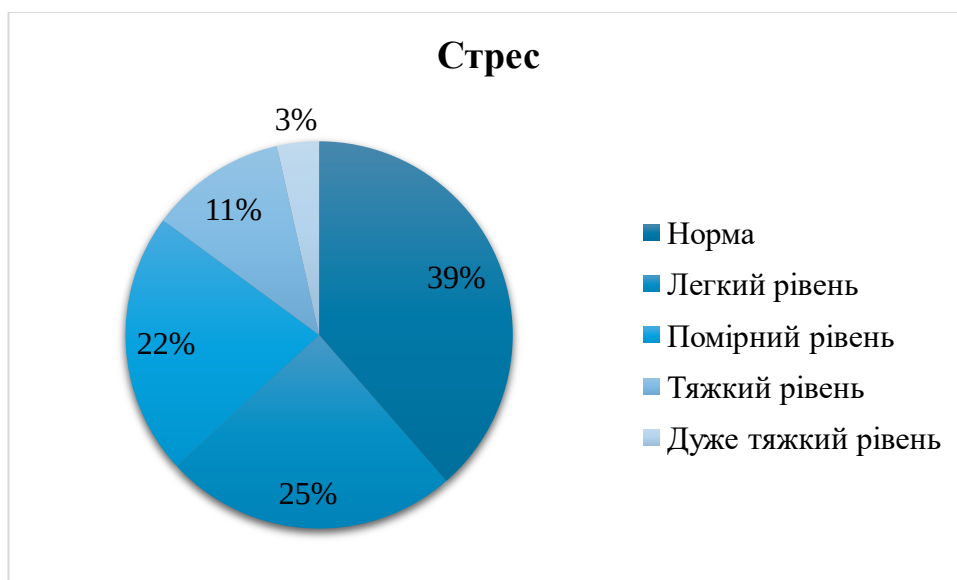


Рис.3.6. Розподіл респондентів за рівнем тривожності

Це може мати практичне значення для розроблення рекомендацій: програми психологічної підтримки для цієї вибірки доцільно орієнтувати насамперед на розвиток навичок регуляції стресу та стресостійкості, а не лише на роботу з депресивними проявами.

За трьома показниками - стресостійкість, самооцінка, задоволеність життям - експериментальна група (40–60 років) демонструє вищі середні значення, ніж контрольна (25–39 років). Стресостійкість в експериментальній групі вища ($M = 29,7$; $SD = 5,20$) порівняно з контрольною ($M = 26,7$; $SD = 5,86$), причому розкид у контрольній групі дещо більший. Самооцінка також вища в експериментальній групі ($M = 22,4$; $SD = 4,64$) проти контрольної ($M = 19,7$; $SD = 4,35$). Задоволеність життям демонструє найменшу різницю між групами: 22,9 проти 21,5 балів відповідно (табл. 3.5).

Цікаво, що мінімальні значення самооцінки та стресостійкості в контрольній групі вищі за мінімальні в експериментальній (наприклад, мінімум самооцінки 10 проти 7), тоді як максимуми в обох групах практично однакові. Це може свідчити про те, що в експериментальній групі (жінки старшого віку) трапляються окремі випадки вираженого психологічного дискомфорту (дуже низька самооцінка), хоча в середньому ця група виглядає психологічно більш ресурсною.

Табл. 3.5

**Описова статистика за шкалами стресостійкість, самооцінка,
задоволеність життям**

	Експер/контр	Стресостійкість	Самооцінка	Задоволеність життям
Кількість респондентів	Експерим	50	50	50
	Контрольна	64	64	64
Середнє значення	Експерим	29.7	22.4	22.9
	Контрольна	26.7	19.7	21.5
Медіана	Експерим	30.0	22.0	23.0
	Контрольна	26.5	19.0	21.5
Стандартне відхилення	Експерим	5.20	4.64	5.51
	Контрольна	5.86	4.35	4.66
Мінімальне значення	Експерим	18	7	10
	Контрольна	13	10	10
Максимальне значення	Експерим	40	30	33
	Контрольна	40	30	34

Розподіл респонденток виявляє переважання низького та помірного рівнів стресостійкості (табл. 3.6): разом вони охоплюють понад три чверті вибірки (77,2%), тоді як високий рівень стресостійкості властивий менш ніж кожній четвертій жінці (22,8%).

Табл. 3.6

Розподіл респонденток за рівнями стресостійкості

Рівень стресостійкості	Діапазон балів	n	%
Низька	≤26	45	39,5%
Помірна	27–32	43	37,7%
Висока	>32	26	22,8%

Така картина узгоджується із загальним контекстом дослідження: значна частка жінок (майже 40%) демонструє обмежений ресурс психологічної стійкості до стресу, що в умовах тривалої війни може підвищувати їхню вразливість до негативних психоемоційних станів (депресії, тривоги, стресу), розглянутих раніше (рис.3.7).



Рис.3.7. Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості

Водночас наявність майже чверті вибірки з високим рівнем стресостійкості вказує на те, що частина жінок зберігає достатній адаптаційний потенціал навіть у складних соціальних умовах, що може бути пов'язано з індивідуальними копінг-ресурсами, соціальною підтримкою або іншими захисними чинниками, вартими подальшого емпіричного аналізу.

Аналіз показників самооцінки за шкалою Розенберга (табл. 3.7) свідчить, що найбільша частина досліджуваних жінок характеризується **середнім рівнем самооцінки** (39,5%).

Табл. 3.7

Розподіл респонденток за рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Низький	28	24,6%
Середній	45	39,5%
Високий	41	36,0%
Разом	114	100%

Це вказує на переважно реалістичне ставлення до себе, усвідомлення власних сильних і слабких сторін та достатній рівень впевненості у власних можливостях.

Водночас досить значною є частка жінок із високою самооцінкою (36,0%). Такі результати можуть свідчити про позитивне самосприйняття, задоволеність собою, відчуття особистісної цінності та здатність ефективно справлятися з життєвими викликами (рис. 3.8).

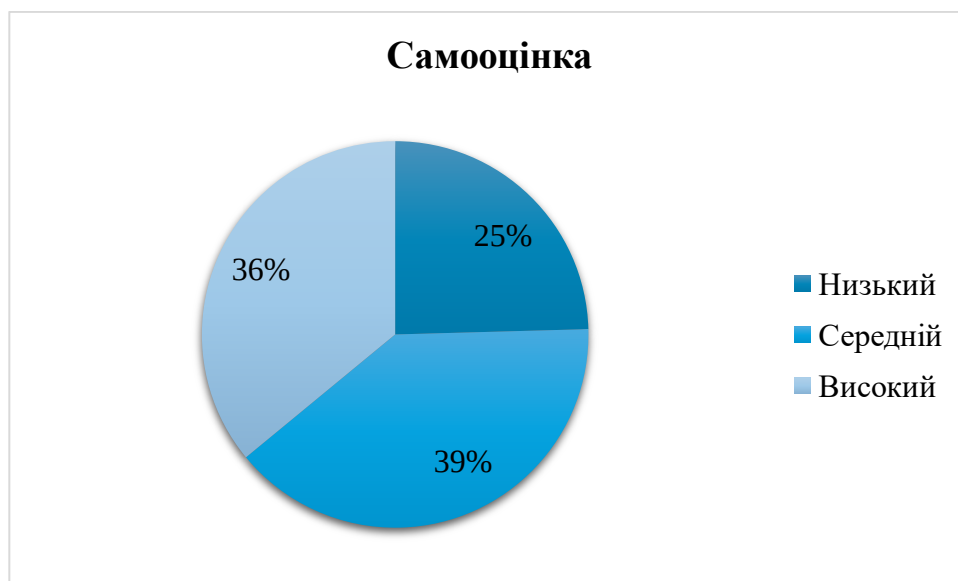


Рис.3.8. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Разом із тим майже чверть вибірки (24,6%) демонструє низький рівень самооцінки. Для таких респонденток можуть бути характерними невпевненість у собі, підвищена самокритичність, сумніви щодо власної компетентності та схильність до негативного оцінювання власних досягнень. У контексті переживання кризи середнього віку низька самооцінка може виступати чинником психологічної вразливості та ускладнювати процес адаптації до вікових, соціальних і життєвих змін.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що у вибірці переважають жінки із середнім і високим рівнем самооцінки (75,5%), що свідчить про наявність достатніх особистісних ресурсів для підтримання психологічного благополуччя.

Аналіз показників за «Шкалою задоволеності життям» (SWLS) свідчить про переважання у вибірці респонденток середнього рівня суб'єктивної оцінки якості

власного життя (табл. 3.8). Найчисельнішою групою стали жінки з рівнем «дещо задоволені життям» — 43 особи (37,7%). Це вказує на загалом позитивне сприйняття свого життя за наявності окремих сфер, які потребують покращення або викликають певне незадоволення.

Табл. 3.8

Розподіл респонденток за рівнем задоволеності життям

Рівень задоволеності життям	Кількість (n)	%
Дуже задоволені (30–35 балів)	7	6,1
Задоволені (25–29 балів)	33	28,9
Дещо задоволені (20–24 бали)	43	37,7
Дещо незадоволені (15–19 балів)	20	17,5
Не задоволені (10–14 балів)	11	9,6
Вкрай незадоволені (5–9 балів)	0	0,0
Разом	114	100,0

Майже третина учасниць дослідження (28,9%) продемонструвала рівень «задоволені життям», а ще 6,1% належать до категорії «дуже задоволені». Сукупно понад третина вибірки (37,7%) характеризується високою задоволеністю життям, що може свідчити про наявність достатніх психологічних ресурсів, успішну адаптацію до життєвих обставин та позитивну оцінку власних досягнень.

Разом із тим увагу привертає частка респонденток із нижчими показниками задоволеності життям. До категорії «дещо незадоволені» належать 17,5% жінок, а ще 9,6% оцінюють своє життя як «не задовільне». Загалом понад чверть вибірки (27,1%) демонструє знижений рівень задоволеності життям, що може бути пов'язано з переживанням кризових життєвих подій, високим рівнем стресу, труднощами самореалізації або негативною оцінкою окремих сфер власного життя.

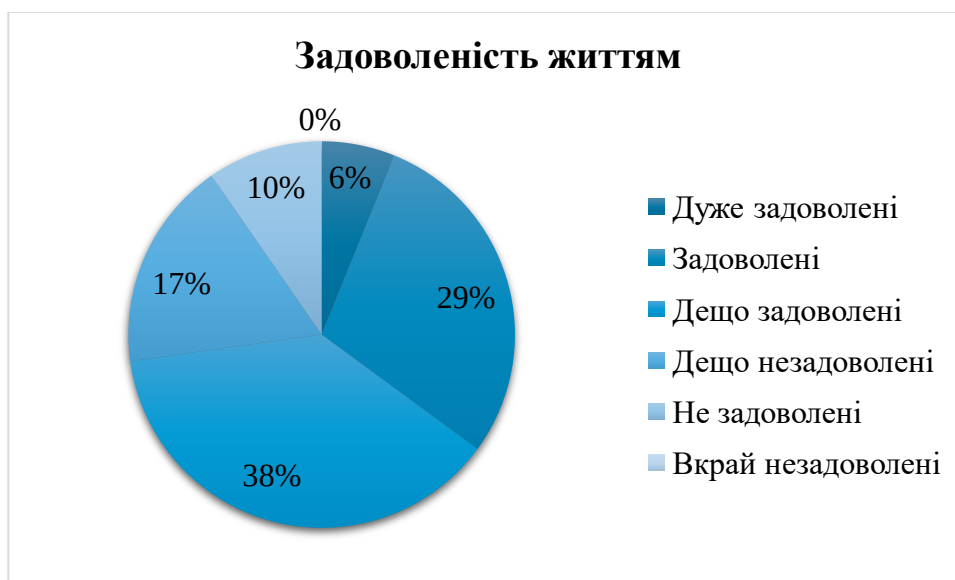


Рис.3.9. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям

Отримані результати свідчать, що для більшості жінок характерний помірно позитивний рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас значна частина респонденток демонструє ознаки незадоволеності життям, що підтверджує актуальність дослідження психологічних чинників благополуччя, зокрема самооцінки, смислотворчих орієнтацій, стресостійкості та психоемоційного стану.

Для порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя, смислотворчих орієнтацій, емоційного стану, самооцінки та стресостійкості у жінок різних вікових груп було попередньо перевірено виконання статистичних припущень щодо нормальності розподілу даних та однорідності дисперсій. Такий підхід дозволяє обґрунтовано обрати критерій перевірки статистичних гіпотез і забезпечити коректність отриманих результатів.

З метою оцінки нормальності розподілу було застосовано критерій Шапіро-Вілکا (табл. 3.9). Результати свідчать, що для більшості досліджуваних показників спостерігається статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Зокрема, порушення нормальності виявлено для шкал «Наповненість сенсом» ($W = 0,945$; $p < 0,001$), «Криза сенсу» ($W = 0,907$; $p < 0,001$), «Віра» ($W = 0,934$; $p < 0,001$), «Безпека» ($W = 0,934$; $p < 0,001$), «Особисте зростання» ($W = 0,944$; $p < 0,001$), а також показників депресії, тривожності та інших змінних. Лише окремі показники демонструють відповідність нормальному розподілу,

зокрема «Еко-відповідальність» ($p = 0,243$), «Стрес» ($p = 0,070$), «Стресостійкість» ($p = 0,660$), «Самооцінка» ($p = 0,258$) та «Задоволеність життям» ($p = 0,649$).

Табл. 3.9

Оцінка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілکا

	W	p
Наповненість сенсом	0.945	<.001
Криза сенсу	0.907	<.001
Еко-відповідальність	0.985	0.243
Віра	0.934	<.001
Безпека	0.934	<.001
Відчуття спільноти	0.972	0.017
Особисте зростання	0.944	<.001
Депресія	0.921	<.001
Тривожність	0.958	0.001
Стрес	0.979	0.070
Стресостійкість	0.991	0.660
Самооцінка	0.985	0.258
Задоволеність життям	0.991	0.649
Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality		

Перевірка однорідності дисперсій за критерієм Левена (табл. 3.10) показала відсутність статистично значущих відмінностей між дисперсіями у всіх досліджуваних змінних (усі $p > 0,05$).

Це свідчить про виконання припущення гомогенності дисперсій і вказує на порівнянність варіативності показників у групах жінок до 40 та після 40 років.

Попри виконання умови однорідності дисперсій, суттєве порушення нормальності розподілу для більшості змінних не дозволяє використовувати параметричний t-критерій Стюдента як основний інструмент міжгрупового порівняння.

Табл. 3.10

Перевірка однорідності дисперсій за критерієм Левена

	F	df	df2	p
Наповненість сенсом	0.7744	1	112	0.381
Криза сенсу	2.9227	1	112	0.090
Еко-відповідальність	0.3048	1	112	0.582
Віра	0.4907	1	112	0.485
Безпека	1.0046	1	112	0.318
Відчуття спільноти	0.0979	1	112	0.755
Особисте зростання	0.0118	1	112	0.914
Депресія	0.7751	1	112	0.381
Тривожність	1.5402	1	112	0.217
Стрес	0.4828	1	112	0.489
Стресостійкість	0.5091	1	112	0.477
Самооцінка	0.0154	1	112	0.901
Задоволеність життям	1.9292	1	112	0.168
Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances				

З огляду на це для подальшого аналізу доцільно застосувати непараметричний критерій Манна-Уїтні, який не потребує дотримання припущення нормального розподілу та є більш стійким до асиметрії даних. Використання цього критерію забезпечує надійність оцінки відмінностей між віковими групами та відповідає статистичним характеристикам отриманих даних.

Результати аналізу показали, що статистично значущі відмінності між жінками до 40 років і після 40 років виявлені за чотирма показниками: наповненістю життя сенсом, кризою сенсу, стресостійкістю та самооцінкою (табл. 3.11). За іншими досліджуваними змінними статистично значущих міжгрупових відмінностей не встановлено ($p > 0,05$).

Табл. 3.11

Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні

		Statistic	p	Mean difference	Effect Size (Rank biserial correlation)
Наповненість сенсом	Mann-Whitney U	1243	0.040	1.000	-0.2234
Криза сенсу	Mann-Whitney U	1017	<.001	-2.000	0.3647
Еко-відповідальність	Mann-Whitney U	1378	0.203	1.000	-0.1387
Віра	Mann-Whitney U	1341	0.138	1.000	-0.1619
Безпека	Mann-Whitney U	1543	0.741	-5.61e-5	0.0359
Відчуття спільноти	Mann-Whitney U	1428	0.321	2.57e-6	-0.1075
Особисте зростання	Mann-Whitney U	1529	0.683	1.95e-5	-0.0444
Депресія	Mann-Whitney U	1351	0.153	-1.000	0.1556
Тривожність	Mann-Whitney U	1567	0.849	1.18e-5	-0.0209
Стрес	Mann-Whitney U	1374	0.195	-1.000	0.1412
Стресостійкість	Mann-Whitney U	1121	0.006	3.000	-0.2997
Самооцінка	Mann-Whitney U	1053	0.002	3.000	-0.3419
Задоволеність життям	Mann-Whitney U	1326	0.117	2.000	-0.1716

За показником наповненості життя сенсом вищі результати продемонстрували жінки віком 40–60 років ($M = 19,32$; $Me = 20,0$) порівняно з жінками 25–39 років ($M = 18,02$; $Me = 19,0$). Хоча величина ефекту є невеликою ($r = 0,223$), отримані дані свідчать про те, що в середньому віці життя частіше сприймається як осмислене та наповнене особистісно значущими цілями (рис. 3.10). Це може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, більшою визначеністю життєвих пріоритетів та сформованою системою цінностей.

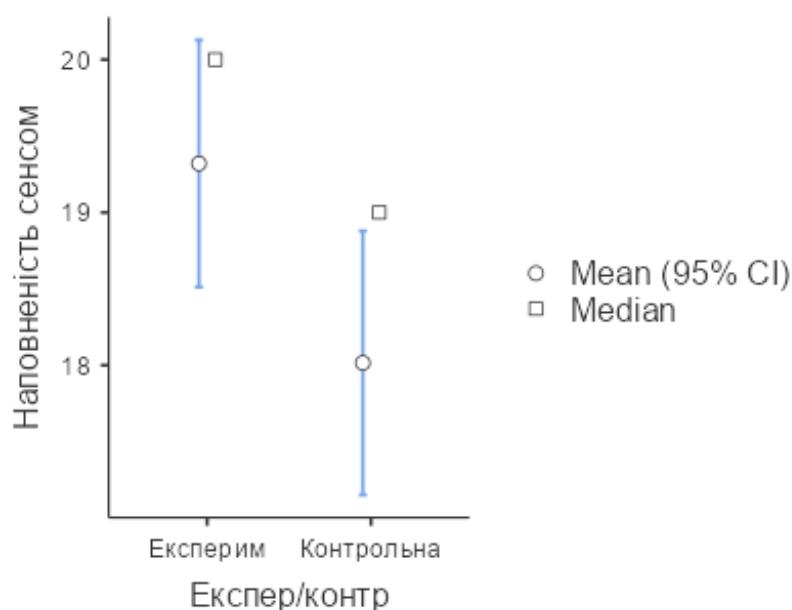


Рис.3.10. Порівняння груп за рівнем наповненості життя сенсом

Найбільш виражені і статистично значущі міжгрупові відмінності виявлено за показником кризи сенсу ($r = 0,365$). При цьому жінки 40–60 років характеризуються нижчим рівнем кризи сенсу ($M = 2,14$; $Me = 0,5$), ніж жінки 25–39 років ($M = 4,16$; $Me = 4,0$).

Отримані результати свідчать, що молодші респондентки частіше переживають невизначеність щодо життєвих цілей, сумніви у правильності власного життєвого шляху та потребу у пошуку нових смислових орієнтирів. Натомість у жінок середнього віку система життєвих смислів є більш стабільною та інтегрованою (рис. 3.11).

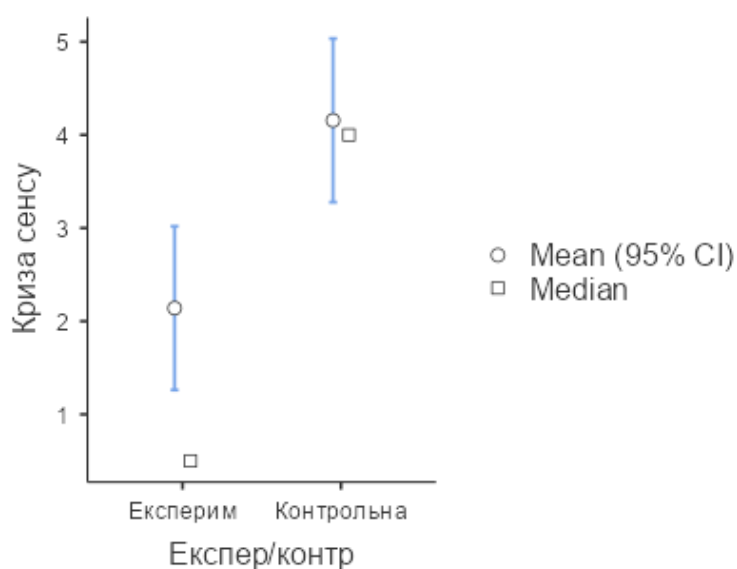


Рис.3.11. Порівняння груп за показником кризи сенсу

Статистично значущі відмінності також виявлено за показником стресостійкості. У групі жінок 40–60 років середнє значення становило 29,68 бала ($Me = 30,0$), тоді як у групі 25–39 років — 26,66 бала ($Me = 26,5$). Величина ефекту є близькою до середньої ($r = 0,300$). Це свідчить про вищу здатність жінок середнього віку зберігати психологічну рівновагу, мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно долати життєві труднощі (рис. 3.12).

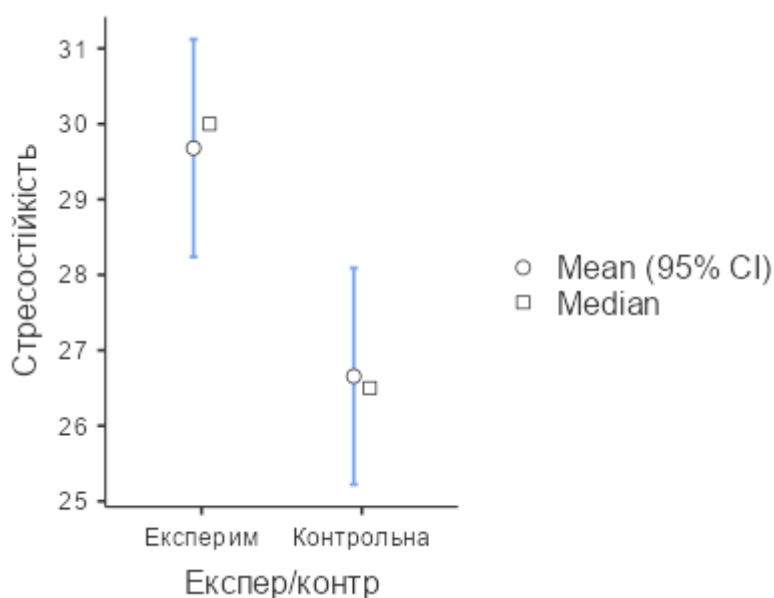


Рис.3.12. Порівняння груп за показником стресостійкості

Подібна тенденція спостерігається і щодо самооцінки. Жінки 40–60 років характеризуються вищим рівнем самооцінки ($M = 32,38$; $Me = 32,0$), ніж жінки 25–39 років ($M = 29,69$; $Me = 29,0$). Виявлена різниця є статистично значущою (p

= 0,002), а величина ефекту відповідає середньому рівню ($r = 0,342$). Отримані дані можуть свідчити про більшу впевненість у собі, краще самоприйняття та більш реалістичне ставлення до власних можливостей у жінок середнього віку (рис. 3.13).

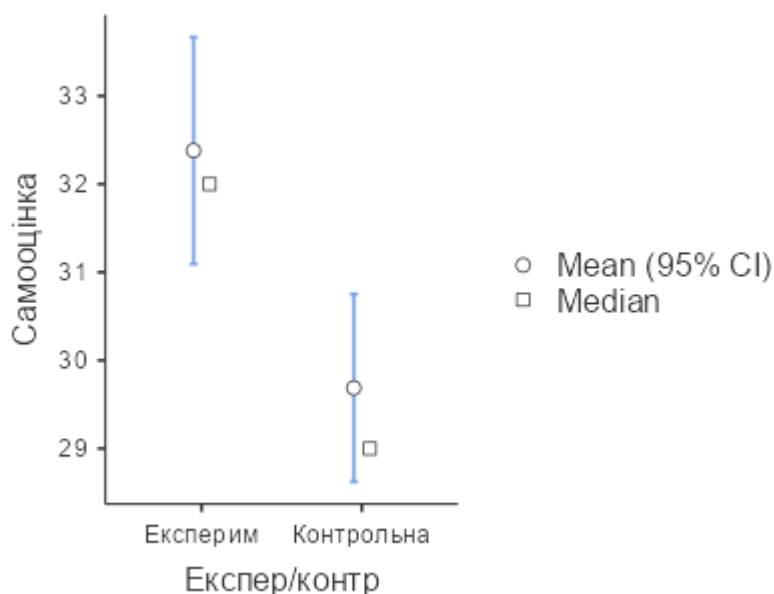


Рис.3.13. Порівняння груп за рівнем самооцінки

За іншими показниками статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Зокрема, групи не відрізнялися за рівнем депресії, тривожності, стресу, задоволеності життям, віри, відчуття безпеки, еко-відповідальності, відчуття спільноти та особистісного зростання. Це свідчить про відносну стабільність більшості компонентів психологічного благополуччя незалежно від вікового етапу дорослості.

Отже, жінки середнього віку характеризуються вищою наповненістю життя сенсом, більшою стресостійкістю та самооцінкою, а також нижчим рівнем кризи сенсу порівняно з молодшими жінками. Отримані результати дають підстави припустити, що в період середньої дорослості відбувається певна стабілізація смислової сфери особистості та посилення внутрішніх психологічних ресурсів, які сприяють підтриманню психологічного благополуччя.

Загалом отримані результати описової статистики свідчать про загалом сприятливий рівень психологічного функціонування досліджуваних жінок. Найвищі середні значення в обох групах спостерігаються за показниками

наповненості життя сенсом, особистісного зростання та відчуття спільноти, що вказує на достатній рівень смислової інтегрованості та наявність психологічних ресурсів для підтримання благополуччя.

Порівняльний аналіз показав, що статистично значущі вікові відмінності стосуються насамперед смислової сфери особистості та внутрішніх ресурсів адаптації. Жінки середнього віку (40–60 років) характеризуються вищою наповненістю життя сенсом, нижчим рівнем кризи сенсу, більшою стресостійкістю та вищою самооцінкою порівняно з жінками молодшої вікової групи (25–39 років). Це свідчить про більшу визначеність життєвих цілей, сформованість системи цінностей та кращу здатність спиратися на власні ресурси у складних життєвих обставинах.

За показниками депресії, тривожності та стресу статистично значущих відмінностей між віковими групами не виявлено. При цьому аналіз розподілу рівнів психоемоційного стану засвідчив, що близько половини респонденток перебувають у межах норми за показником депресії, тоді як за тривожністю та стресом частка таких учасниць є дещо нижчою. Водночас майже чверть вибірки демонструє помірний рівень депресивних проявів, тривожності та стресу, що може бути пов'язано з впливом тривалих соціальних і воєнних стресорів.

Дослідження стресостійкості показало, що лише 22,8% жінок мають високий рівень цієї характеристики, тоді як у більшості респонденток зафіксовано низький (39,5%) або помірний (37,7%) рівень стресостійкості. Це вказує на актуальність подальшого вивчення психологічних ресурсів, які сприяють підтриманню благополуччя та адаптації жінок в умовах сучасних суспільних викликів.

3.2 Аналіз взаємозв'язків між смислотворчими орієнтаціями, самооцінкою, психоемоційним станом, стресостійкістю та задоволеністю життям, побудова регресійної моделі впливу на показник задоволеністю життям

Для відповіді на третє дослідницьке питання роботи про характер взаємозв'язку між смислотворчими орієнтаціями та показниками психологічного благополуччя жінок було проведено кореляційний аналіз. Метою цього етапу аналізу є виявлення статистично значущих зв'язків між задоволеністю життям як інтегральним показником суб'єктивного благополуччя та компонентами смислотворчих орієнтацій: наповненістю сенсом, кризою сенсу та джерелами сенсу (еко-відповідальність, віра, безпека, відчуття спільноти, особисте зростання).

Оскільки попередня перевірка розподілу досліджуваних показників за критерієм Шапіро–Вілکا засвідчила відхилення від нормального розподілу для більшості шкал, для кореляційного аналізу було обрано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ), що не вимагає припущення про нормальність розподілу змінних і є коректним інструментом для роботи з ординальними та ненормально розподіленими психодіагностичними даними.

Детальний аналіз кореляційної матриці дозволяє виділити кілька змістовних блоків взаємозв'язків (табл. 3.12).

Задоволеність життям демонструє статистично значущі зв'язки лише з двома показниками смислотворчих орієнтацій: позитивний помірно-сильний зв'язок із наповненістю сенсом ($\rho = 0,503$; $p < .001$) та негативний помірно-сильний зв'язок із кризою сенсу ($\rho = -0,522$; $p < .001$). Це означає, що чим вище жінка оцінює власне життя як наповнене сенсом, тим вищою є її задоволеність життям, і навпаки – переживання кризи сенсу пов'язане зі зниженням задоволеності життям.

Натомість жодне з конкретних джерел сенсу (еко-відповідальність, віра, безпека, відчуття спільноти, особисте зростання) не виявило статистично значущого прямого зв'язку із задоволеністю життям (усі $p > .05$). Це важливий результат: задоволеність життям пов'язана не з тим, з яких конкретних джерел жінка отримує сенс, а із загальним суб'єктивним відчуттям наповненості сенсом і відсутністю кризи сенсу.

		Задоволе ність життям	Наповне ність сенсом	Кр иза сен су	Еко- відповідал ьність	Віра	Безп ека	Відчут тя спільн оти	Особи сте зроста ння
Задоволені сть життям	Spearman's rho	—							
	p-value	—							
Наповнені сть сенсом	Spearman's rho	0.503***	—						
	p-value	<.001	—						
Криза сенсу	Spearman's rho	-0.522***	-0.540***	—					
	p-value	<.001	<.001	—					
Еко- відповідал ьність	Spearman's rho	0.124	0.497***	- 0.15	—				
	p-value	0.187	<.001	0.10	—				
Віра	Spearman's rho	0.051	0.289**	- 0.07	0.414***	—			
	p-value	0.594	0.002	0.42	<.001	—			
Безпека	Spearman's rho	0.078	0.195*	0.04 2	0.169	-0.03	—		
	p-value	0.411	0.038	0.65	0.072	0.70 8	—		
Відчуття спільноти	Spearman's rho	0.125	0.294**	- 0.05	0.322***	0.26 7**	0.258 **	—	
	p-value	0.185	0.001	0.57	<.001	0.00 4	0.006	—	
Особисте зростання	Spearman's rho	0.076	0.610***	- 0.17	0.382***	0.20 5*	0.231 *	0.260* *	—
	p-value	0.424	<.001	0.05	<.001	0.02	0.013	0.005	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Наповненість сенсом, у свою чергу, тісно й закономірно негативно корелює з кризою сенсу ($\rho = -0,540$; $p < .001$), що підтверджує конструктну валідність цих двох шкал як протилежних полюсів одного континууму. Водночас наповненість сенсом значущо позитивно пов'язана з усіма джерелами сенсу: найсильніше – з особистим зростанням ($\rho = 0,610$; $p < .001$) та еко-відповідальністю ($\rho = 0,497$; $p < .001$), дещо слабше – з відчуттям спільноти ($\rho = 0,294$; $p = .001$), вірою ($\rho = 0,289$; $p = .002$) і безпекою ($\rho = 0,195$; $p = .038$). Це свідчить про те, що наповненість сенсом є інтегральним показником, який акумулює внесок різних джерел сенсу, тоді як задоволеність життям пов'язана з цими джерелами лише опосередковано – через загальне відчуття наповненості сенсом.

Криза сенсу, на відміну від наповненості сенсом, не виявила статистично значущих зв'язків із жодним із конкретних джерел сенсу (усі $p > .05$, включно з межовим показником для особистого зростання: $\rho = -0,179$; $p = .056$). Це вказує на те, що криза сенсу є відносно автономним феноменом, не зумовленим браком конкретних джерел сенсу, а пов'язаним, ймовірно, з іншими психологічними чинниками (наприклад, депресією, тривогою чи стресом), що потребує перевірки в подальшому регресійному аналізі.

Отримані результати дозволяють зробити три ключові висновки. По-перше, задоволеність життям жінок безпосередньо пов'язана не з окремими джерелами сенсу, а з інтегральними показниками смислотворення – наповненістю сенсом (позитивно) та кризою сенсу (негативно), причому сила цих зв'язків є помірно-сильною й найвищою серед усіх досліджених показників.

По-друге, наповненість сенсом виступає центральним вузловим показником, що об'єднує внесок усіх джерел сенсу (особливо особистого зростання та еко-відповідальності), тоді як криза сенсу функціонує відносно автономно від конкретних джерел сенсу.

По-третє, джерела сенсу утворюють внутрішньо узгоджену, але помірно інтегровану мережу: соціально-ціннісні джерела (еко-відповідальність, віра, спільнота, зростання) пов'язані між собою сильніше, ніж із показником безпеки,

що є практично незалежним від духовного компонента (віри). Загалом це дає підстави розглядати наповненість сенсом і кризу сенсу як ключові медіатори у зв'язку між джерелами сенсу та задоволеністю життям жінок у період кризи середнього віку.

Наступні графіки ілюструють лінії регресії, побудовані окремо для кожної вікової групи, і демонструють цікаву й змістовно важливу закономірність: характер зв'язку між задоволеністю життям і смислотворчими орієнтаціями відрізняється залежно від вікової групи.

На рис. 3.13 (наповненість сенсом) лінія контрольної групи має помітно крутіший нахил: за низької задоволеності життям молодші жінки демонструють нижчу наповненість сенсом, однак зі зростанням задоволеності життям цей показник зростає швидко й при високій задоволеності життям перевищує показники експериментальної групи. Натомість лінія експериментальної групи має пологіший нахил: навіть за низької задоволеності життям наповненість сенсом залишається на відносно вищому рівні, але зі зростанням задоволеності життям цей показник зростає значно повільніше.

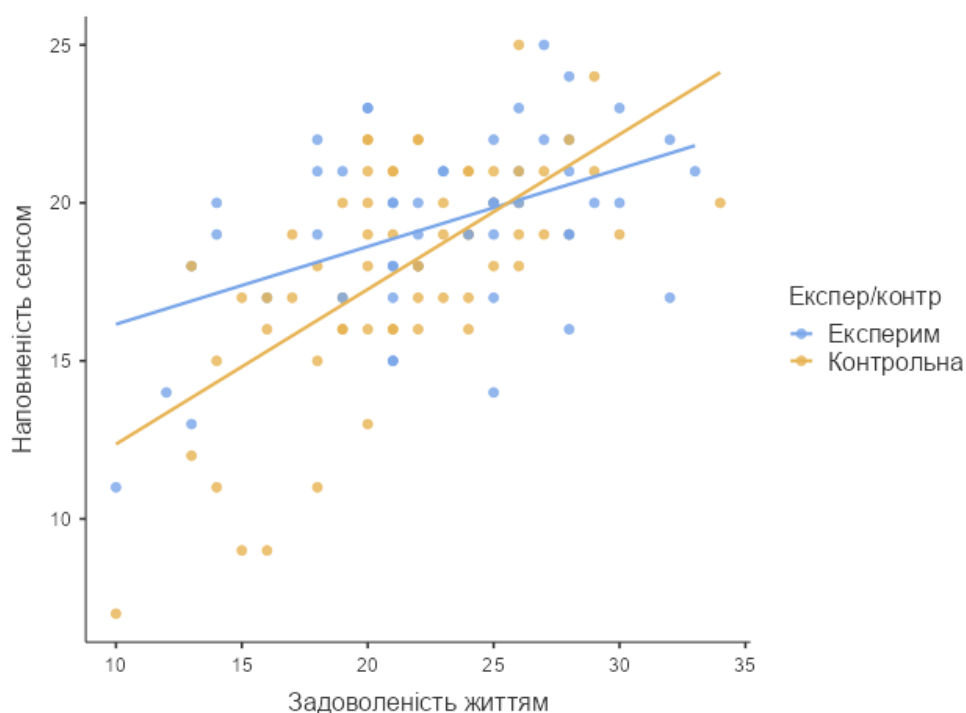


Рис. 3.13. Взаємозв'язок задоволеності життям і наповненості сенсом у жінок експериментальної та контрольної груп

На рис. 3.14 (криза сенсу) спостерігається симетрична картина. У контрольній групі лінія тренду стартує вище і спадає круто, наближаючись до нульового рівня лише при високій задоволеності життям. У експериментальній групі лінія стартує нижче і спадає більш плавно, фактично сходячись із лінією контрольної групи в зоні високої задоволеності життям.

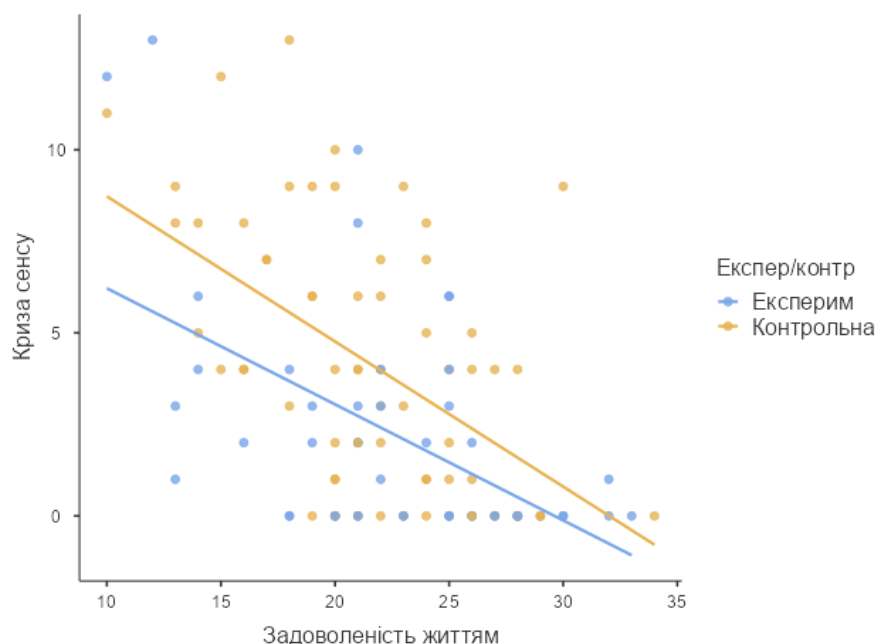


Рис. 3.14. Взаємозв'язок задоволеності життям і кризи сенсу у жінок експериментальної та контрольної груп

Таким чином, обидва графіки узгоджено вказують на те, що в молодшій (контрольній) групі задоволеність життям тісніше та сильніше пов'язана зі смислотворчими показниками: чим вища задоволеність життям, тим суттєвіше зростає наповненість сенсом і знижується криза сенсу. У старшій (експериментальній) групі цей зв'язок виражений слабше – показники наповненості сенсом і кризи сенсу залишаються відносно стабільними незалежно від рівня задоволеності життям.

Це може мати змістовне теоретичне пояснення в контексті кризи середнього віку: для жінок старшого віку смислові орієнтації, ймовірно, є більш сформованим, автономним психологічним ресурсом, що менше залежить від поточної суб'єктивної оцінки задоволеності життям – узгоджується з ідеями В. Франкла та К. Юнга про те, що в період середини життя сенс часто формується

Задоволеність життям демонструє статистично значущі зв'язки з усіма п'ятьма показниками, причому напрямок зв'язків повністю відповідає теоретичним очікуванням: негативні – з показниками дистресу, позитивні – з ресурсними характеристиками.

Найсильніший зв'язок – із самооцінкою ($\rho = 0,594$; $p < .001$), що робить самооцінку найпотужнішим корелятом задоволеності життям серед усіх досліджених змінних. Дещо слабший, але також помірно-сильний позитивний зв'язок спостерігається зі стресостійкістю ($\rho = 0,375$; $p < .001$).

Серед показників дистресу найтісніше із задоволеністю життям пов'язана депресія ($\rho = -0,405$; $p < .001$), помірно – стрес ($\rho = -0,347$; $p < .001$), а найслабше, хоч і значуще, – тривожність ($\rho = -0,213$; $p = .023$). Це свідчить про те, що задоволеність життям жінок найбільше знижується від депресивних переживань і найменше – від ситуативної тривоги.

Усередині блоку психоемоційного дистресу (стрес, тривожність, депресія) спостерігаються сильні позитивні взаємозв'язки, що очікувано, оскільки ці три конструкти є субшкалами однієї методики (DASS-21) і відображають спільний фактор негативного афекту.

Стресостійкість і самооцінка між собою пов'язані сильно й позитивно ($\rho = 0,586$; $p < .001$), що вказує на спільний психологічний фундамент: жінки з вищою самооцінкою, як правило, мають і вищий рівень стресостійкості, і навпаки. Обидва ці показники негативно й значуще корелюють з усіма трьома компонентами дистресу, проте сила цих зв'язків відрізняється. Самооцінка має особливо сильний негативний зв'язок із депресією ($\rho = -0,605$; $p < .001$) – навіть сильніший, ніж її позитивний зв'язок із задоволеністю життям, що підкреслює центральну роль самооцінки саме у протидії депресивній симптоматиці. Стресостійкість так само найсильніше пов'язана з депресією ($\rho = -0,396$; $p < .001$), трохи менше зі стресом ($\rho = -0,367$; $p < .001$), і слабше – з тривожністю ($\rho = -0,281$; $p = .002$), що логічно узгоджується із самою природою конструкту: стресостійкість як ресурс протидії насамперед хронічному виснаженню (депресія, стрес) і меншою мірою – ситуативній тривозі.

Отримані результати підтверджують центральну роль самооцінки як ключового психологічного ресурсу в структурі психологічного благополуччя жінок: вона найсильніше пов'язана і з підвищенням задоволеності життям, і зі зниженням депресивної симптоматики, перевершуючи за силою зв'язку стресостійкість.

Стресостійкість і самооцінка утворюють тісно пов'язану ресурсну пару, що разом протистоїть негативному афекту (стресу, тривозі, депресії), підтверджуючи теоретичне припущення про взаємопідсилювальну дію особистісних ресурсів у протидії кризовим переживанням. Серед трьох компонентів психоемоційного дистресу саме депресія виявляє найтісніші зв'язки як із задоволеністю життям, так і з обома ресурсними показниками, що дозволяє розглядати депресивну симптоматику як найбільш чутливий індикатор низького психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці, тоді як тривожність – найменш специфічний предиктор.

На графіках (рис. 3.15 і 3.16) позитивний зв'язок зі задоволеністю життям спостерігається в обох вікових групах, проте з різною вираженістю.

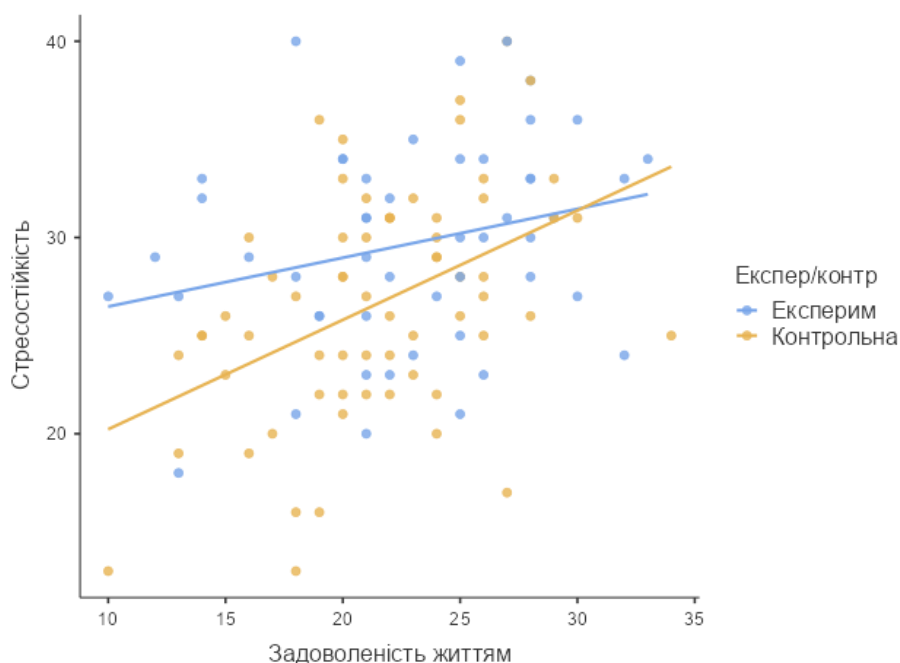


Рис. 3.15. Взаємозв'язок задоволеності життям і стресостійкості у жінок експериментальної та контрольної груп

На рис. 3.15 лінія контрольної групи має значно крутіший нахил і стартує помітно нижче за лінію експериментальної групи: за низької задоволеності життям молодші жінки мають суттєво нижчу стресостійкість порівняно зі старшими, але зі зростанням задоволеності життям обидві лінії перетинаються в зоні високих значень. Це означає, що для контрольної групи стресостійкість тісніше пов'язана із задоволеністю життям, тоді як в експериментальній групі вона залишається відносно стабільно високою незалежно від рівня задоволеності.

На рис. 3.16 лінії обох груп паралельні й близькі між собою, з незначно вищими показниками самооцінки у експериментальної групи на всьому діапазоні задоволеності життям. Це свідчить про доволі однорідний, схожий за силою позитивний зв'язок самооцінки із задоволеністю життям в обох вікових групах, без вираженої вікової специфіки.

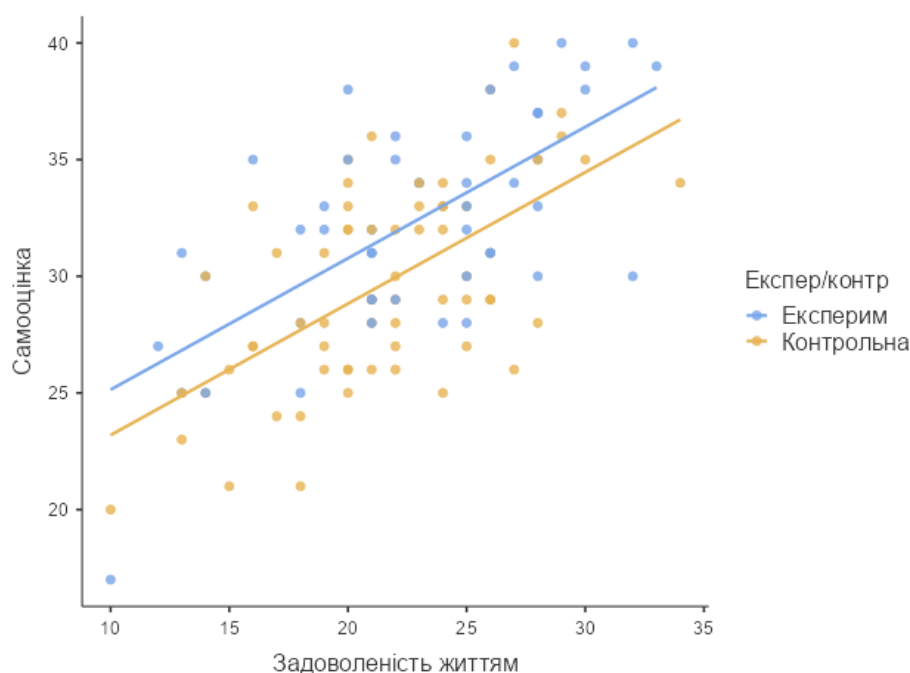


Рис. 3.16. Взаємозв'язок задоволеності життям і самооцінки у жінок експериментальної та контрольної груп

Обидва графіки підтверджують виявлені раніше кореляційні зв'язки (самооцінка й стресостійкість позитивно пов'язані із задоволеністю життям), і вказують на те, що для стресостійкості вікова належність може відігравати

модераційну роль, тоді як для самооцінки цей зв'язок виглядає більш універсальним для обох груп.

Загалом структура зв'язків узгоджується з логікою дослідження і дає підстави для подальшого регресійного аналізу з метою визначення, які саме з цих показників (самооцінка, стресостійкість, депресія) роблять найбільший унікальний внесок у прогнозування рівня задоволеності життям жінок у період кризи середнього віку.

Регресійний аналіз дає змогу зробити наступний крок – визначити, чи є виявлені зв'язки причинно спрямованими, та оцінити, яку частку дисперсії залежної змінної пояснює той чи інший предиктор. Для аналізу застосовано метод лінійної регресії у програмному забезпеченні jamovi.

Перед перевіркою впливу основних психологічних чинників було здійснено попередній етап аналізу – перевірку впливу соціально-демографічних характеристик респонденток (вік, стосунки, наявність дітей, освіта, зайнятість, фінансовий стан, цінність у житті) на два ключові показники: наповненість сенсом та задоволеність життям. Цей етап відповідає другому дослідницькому питанню роботи – про те, чи впливають соціально-демографічні характеристики на показники смислотворчих орієнтацій і психологічного благополуччя жінок.

За результатами проведеного аналізу жоден із соціально-демографічних факторів не виявив статистично значущого впливу ні на наповненість сенсом, ні на задоволеність життям ($p > .05$ в усіх випадках). Єдиним показником, що зі статистичною значущістю, виявився тип зайнятості у його впливі на наповненість сенсом.

Результати засвідчили (табл. 3.14), що жінки-власниці бізнесу мають статистично значущо вищий рівень наповненості сенсом порівняно з непрацюючими жінками (Estimate = 3,65; $p = .002$), і це найбільший за величиною ефект серед усіх категорій зайнятості. Аналогічно, жінки, що працюють на фрилансі, також демонструють статистично значущо вищу наповненість сенсом порівняно з непрацюючими (Estimate = 3,21; $p = .005$). Наймані працівниці виявили подібну за напрямком, але дещо слабшу тенденцію (Estimate = 2,03; $p =$

.063), яка наближається до межі статистичної значущості, проте формально її не досягає. Натомість студентки фактично не відрізняються за рівнем наповненості сенсом від непрацюючих жінок (Estimate = -0,16; $p = .909$), а жінки в пошуку роботи демонструють невелику, статистично незначущу тенденцію до вищих показників (Estimate = 1,98; $p = .283$).

Табл. 3.14

Результати лінійного регресійного аналізу впливу типу зайнятості на показник наповненості сенсом

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	16.273	0.946	17.207	<.001
Зайнятість:				
найманий працівник – не працюю	2.033	1.081	1.881	0.063
власниця бізнесу – не працюю	3.647	1.135	3.214	0.002
фріланс – не працюю	3.210	1.111	2.890	0.005
студентка – не працюю	-0.162	1.410	-0.115	0.909
в пошуку роботи – не працюю	1.977	1.831	1.080	0.283
^a Represents reference level				

Графічно різниця середніх значень представлена на рис. 3.17.

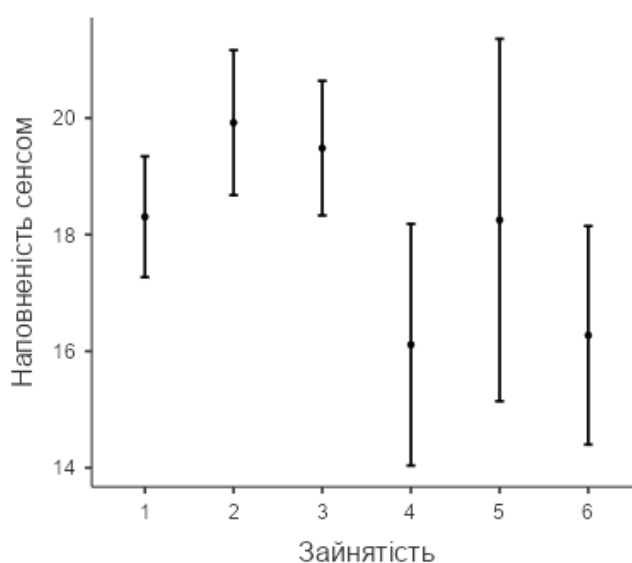


Рис. 3.17. Вплив типу зайнятості на показник наповненості сенсом

Таблиця середніх дозволяє побачити цю картину більш наочно у вигляді абсолютних значень (табл. 3.15). Найвищий рівень наповненості сенсом спостерігається у власниць бізнесу ($M = 19,9$) та фрілансерок ($M = 19,5$), дещо нижчий – у найманих працівниць ($M = 18,3$) та жінок у пошуку роботи ($M = 18,3$, хоча з широким довірчим інтервалом через малу кількість осіб у цій групі). Найнижчий рівень наповненості сенсом властивий студенткам ($M = 16,1$) та жінкам, які не працюють ($M = 16,3$).

Табл. 3.15

Середні значення показника наповненості сенсом за типами зайнятості

			95% Confidence Interval	
Зайнятість	Marginal Mean	SE	Lower	Upper
1-найманий працівник	18.3	0.523	17.3	19.3
2-власниця бізнесу	19.9	0.627	18.7	21.2
3-фріланс	19.5	0.582	18.3	20.6
4-студентка	16.1	1.046	14.0	18.2
5-в пошуку роботи	18.3	1.568	15.1	21.4
6-не працюю	16.3	0.946	14.4	18.1

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що наявність активної професійної зайнятості, особливо самостійної (власний бізнес, фриланс), є статистично значущим чинником вищої наповненості сенсом життя порівняно зі станом відсутності зайнятості. Це підтверджує теоретичне припущення про професійну самореалізацію як важливе джерело сенсу в дорослому віці: жінки, що самостійно організовують власну професійну діяльність, демонструють найвищий рівень смислової наповненості, що може пояснюватися вищим ступенем автономії, контролю над власною діяльністю та можливістю реалізації особистих цінностей через роботу.

Професійний статус «студентка» виявився психологічно близьким до статусу «не працюю», що може свідчити про перехідний, ще не консолідований характер професійної ідентичності в цій групі. Загалом ці результати доцільно

враховувати при розробленні практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки жінок у період кризи середнього віку: сприяння професійній самореалізації та автономній зайнятості може розглядатися як один із ресурсів зміцнення смислотворчих орієнтацій.

Наступний кроком побудуємо прогностичну модель для показника задоволеності життям. Побудована модель множинної лінійної регресії пояснює 51,6% дисперсії показника задоволеності життям ($R = 0,719$; $R^2 = 0,516$), що свідчить про доволі високу пояснювальну спроможність – уся сукупність включених у модель психологічних чинників (смислотворчі орієнтації, депресія, тривожність, стрес, стресостійкість, самооцінка) спільно пояснює більше половини варіативності задоволеності життям жінок вибірки (табл. 3.16).

Табл. 3.16

Показники регресійної моделі

Model	R	R ²
1	0.719	0.516
Note. Models estimated using sample size of N=114		

Аналіз окремих коефіцієнтів моделі (табл. 3.17) показує, що статистично значущий унікальний внесок у прогнозування задоволеності життям роблять лише три з дванадцяти включених предикторів.

Найсильніший за значущістю – **самооцінка** (Estimate = 0,493; $t = 3,98$; $p < .001$): кожен додатковий бал самооцінки пов'язаний із приростом задоволеності життям на 0,49 бала за умови контролю всіх інших змінних моделі. Це підтверджує висновок, отриманий раніше на основі кореляційного аналізу, про центральну роль самооцінки в структурі психологічного благополуччя і показує, що цей зв'язок зберігається навіть після врахування впливу інших чинників.

Наповненість сенсом також виявилась статистично значущим позитивним предиктором (Estimate = 0,588; $p = .004$): зростання наповненості сенсом на один бал пов'язане зі зростанням задоволеності життям на 0,59 бала. Цей результат узгоджується з виявленим раніше найсильнішим парним кореляційним зв'язком

між цими двома показниками ($\rho = 0,503$) і підтверджує, що наповненість сенсом залишається значущим унікальним чинником навіть у багатфакторній моделі.

Табл. 3.17

Результати множинного лінійного регресійного аналізу впливу факторів на рівень задоволеності життям жінок

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	4.80848	4.6503	1.0340	0.304
Наповненість сенсом	0.58767	0.1999	2.9394	0.004
Криза сенсу	-0.11197	0.1525	-0.7344	0.464
Еко-відповідальність	-0.00966	0.1816	-0.0532	0.958
Віра	-0.01987	0.0946	-0.2101	0.834
Безпека	0.21800	0.1761	1.2381	0.219
Відчуття спільноти	-0.14661	0.1769	-0.8289	0.409
Особисте зростання	-0.56587	0.2092	-2.7046	0.108
Депресія	-0.00934	0.1716	-0.0544	0.957
Тривожність	0.03306	0.1643	0.2013	0.841
Стрес	-0.07670	0.1432	-0.5357	0.593
Стресостійкість	-0.05887	0.0863	-0.6825	0.497
Самооцінка	0.49322	0.1239	3.9821	<.001

Усі інші предиктори – криза сенсу, еко-відповідальність, віра, безпека, відчуття спільноти, особисте зростання, депресія, тривожність, стрес і стресостійкість – не виявили статистично значущого унікального впливу на задоволеність життям (усі $p > .05$) у межах цієї багатфакторної моделі.

Особливо показовим є те, що депресія, стрес і стресостійкість, які демонстрували статистично значущі парні кореляції із задоволеністю життям на попередньому етапі аналізу, втратили значущість у регресійній моделі. Це свідчить про те, що їхній зв'язок із задоволеністю життям, найімовірніше, не є

прямим, а опосередковується через самооцінку та наповненість сенсом – показники, які увібрали в себе більшу частину пояснювальної дисперсії, пов'язаної з психоемоційним станом і ресурсністю особистості.

Побудована регресійна модель дозволяє стверджувати, що з усього спектру досліджених психологічних чинників найбільший і статистично надійний унікальний внесок у прогнозування рівня задоволеності життям жінок у період кризи середнього віку роблять **самооцінка та наповненість сенсом** – саме ці два показники варто розглядати як ключові психологічні ресурси благополуччя в досліджуваній вибірці.

Показники психоемоційного дистресу (депресія, тривога, стрес) та стресостійкість, попри значущі парні зв'язки із задоволеністю життям, не зберігають самостійної прогностичної ваги після контролю за самооцінкою й смисловими показниками, що вказує опосередковану природу їхнього впливу. Загалом отримані результати дають підстави для практичних рекомендацій, орієнтованих насамперед на зміцнення самооцінки та підтримку смислотворчих процесів як найефективніших напрямів психологічної допомоги жінкам у період кризи середнього віку.

3.3 Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку

На основі результатів описового, кореляційного та регресійного аналізу розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни. Рекомендації структуровано за основними чинниками, статистично значущий вплив яких на задоволеність життям і смислотворчі орієнтації було підтверджено емпірично.

Самооцінка виявилась найпотужнішим унікальним предиктором задоволеності життям, що зберіг статистичну значущість навіть після контролю всіх інших змінних регресійної моделі, а отже, робота з нею має становити

пріоритетний напрям психологічної допомоги. Додатково варто враховувати, що порівняльний аналіз засвідчив статистично значущу різницю в рівні самооцінки між віковими групами: жінки контрольної групи (25–39 років) демонструють нижчий рівень самооцінки порівняно з експериментальною групою (40–60 років). Це означає, що саме молодші жінки потребують більш цілеспрямованої уваги в цьому напрямі роботи, тоді як для жінок старшого віку доцільніше зосередитися на підтримці та закріпленні вже наявного ресурсу самооцінки в контексті переоцінки життєвого шляху, типової для кризи середини життя.

У практичній роботі рекомендується включати техніки, спрямовані на усвідомлення й переоцінку власних досягнень, формування реалістичного й водночас підтримувального образу себе, а також роботу з інтроектованими критичними посланнями («ти повинна», «вже пізно», «недостатньо»), що особливо актуально для жінок, які переосмислюють пройдений шлях у середньому віці. У межах гештальт-підходу ефективними є техніки усвідомлення (*awareness*) власних сильних сторін через діалог із частинами особистості, робота з полярностями самоприйняття й самокритики, експерименти на поверненню контакту з власною цінністю поза професійними чи сімейними ролями. Для молодших жінок (контрольної групи) додатково варто включати елементи роботи з порівнянням себе з соціальними еталонами успішності та підтримку формування стабільнішої, менш залежної від зовнішньої оцінки ідентичності.

Наповненість сенсом виявилась другим за силою значущим предиктором задоволеності життям. Порівняльний аналіз додатково показав, що жінки контрольної групи мають статистично значущо нижчу наповненість сенсом та вищий рівень кризи сенсу порівняно з експериментальною групою, що свідчить про ще не повністю консолідовану систему смислів у молодшому віці та підкреслює доцільність раннього психологічного супроводу в цьому напрямі, не очікуючи настання власної кризи середнього віку.

Оскільки криза сенсу виявилась відносно автономним феноменом, не пов'язаним прямо з конкретними джерелами сенсу, рекомендується фокусувати

роботу не лише на пошуку нових «зовнішніх» джерел (хобі, нові ролі, активності), а насамперед на глибшій екзистенційній рефлексії – допомозі жінці усвідомити й вербалізувати власну систему цінностей, переосмислити пройдений життєвий шлях у логотерапевтичній традиції В. Франкла.

Доцільним є використання техніки життєвого нарративу, складання «карти сенсів» особистості, групової роботи, що дозволяє жінкам через обмін досвідом із ровесницями побачити множинність джерел сенсу (особисте зростання, спільнота, цінності, духовність) і сформувати власну, індивідуальну конфігурацію смислової наповненості, адаптовану до її вікового етапу й життєвого контексту.

Результати аналізу також засвідчили, що самотійна професійна діяльність (власний бізнес або фриланс) пов'язана з вищим рівнем наповненості сенсом порівняно зі станом відсутності зайнятості. Це дає підстави розглядати професійну автономію як значущий ресурс смислотворення, який доцільно враховувати в практичній роботі з жінками середнього віку.

Психологам і фахівцям соціально-психологічної допомоги варто включати в роботу елементи кар'єрного консультування, спрямованого не лише на пошук формальної зайнятості, а на дослідження клієнткою власних професійних цінностей, талантів і потреби в автономії.

Корисними можуть бути техніки рефлексії професійного шляху: складання «кар'єрного нарративу», що дозволяє побачити логіку й сенс попередніх професійних рішень навіть у разі їхньої переривчастості чи вимушеної зміни, наприклад через декрет або воєнні обставини. Для жінок, які розглядають можливість самотійної професійної діяльності, ефективною є робота з підвищення впевненості у власній компетентності та толерантності до невизначеності, оскільки саме страх перед самотійністю часто стримує перехід від найманої праці до більш автономних форм зайнятості.

Окремої уваги потребують жінки, які перебувають у пошуку роботи або тимчасово не працюють: для них важливо профілакувати відчуття втрати ідентичності та сенсу, пов'язане з професійною бездіяльністю, через підтримку

альтернативних джерел самореалізації на період пошуку – волонтерську діяльність, навчання, проєктну участь, що дозволяють підтримувати відчуття компетентності й внеску, не чекаючи формального працевлаштування.

Депресія, тривога, стрес і стресостійкість не зберегли самостійної прогностичної ваги в багатофакторній моделі, але їхні значущі парні зв'язки із задоволеністю життям, а також порівняльний аналіз, що засвідчив статистично значущу різницю в рівні стресостійкості між віковими групами, свідчать про доцільність окремої цілеспрямованої роботи в цьому напрямі. До того ж саме стрес виявився найбільш вираженим компонентом психоемоційного дистресу у вибірці, з найвищою часткою тяжких проявів серед усіх досліджених субшкал.

Робота з регуляцією психоемоційного стану в умовах хронічного стресу війни має включати насамперед техніки, орієнтовані на тілесну саморегуляцію та зниження фізіологічного напруження: усвідомлене дихання, прогресивну м'язову релаксацію, практики заземлення (*grounding*), що допомагають повернути відчуття стабільності й контролю в ситуаціях підвищеної тривоги чи стресового перенапруження. У межах гештальт-підходу ефективними є техніки роботи з тілесним усвідомленням (*body awareness*), що дозволяють клієнтці помічати ранні фізичні сигнали накопиченого стресу та своєчасно реагувати на них, не доводячи стан до виснаження.

Для розвитку стресостійкості як особистісного ресурсу доцільно вибудовувати роботу довкола кількох взаємопов'язаних напрямів. По-перше, це зміцнення гнучкості мислення та здатності до переоцінки складних ситуацій через техніки когнітивного рефреймінгу, роботу з катастрофізацією та чорно-білим мисленням, типовими для тривалого стресового навантаження.

По-друге, це підтримка соціальних зв'язків і відчуття спільноти, які за результатами кореляційного аналізу позитивно пов'язані з іншими ресурсними показниками: групові формати роботи, кола підтримки для жінок середнього віку, спільні практики взаємодопомоги дозволяють знижувати відчуття ізоляції й посилювати відчуття безпеки через приналежність.

По-третє, важливим є розвиток навичок саморегуляції емоційного стану в моменті, наприклад, через ведення емоційного щоденника, практики усвідомленого спостереження за власними реакціями (*mindfulness*), що допомагають вчасно розпізнавати ескалацію тривоги чи дратівливості та застосовувати відповідні стратегії опанування ще до настання вираженого емоційного перевантаження.

Окремо варто враховувати, що для жінок контрольної групи, чия задоволеність життям тісніше пов'язана зі стресостійкістю, розвиток цього ресурсу може мати особливо виражений позитивний ефект на загальне суб'єктивне благополуччя, тоді як для жінок старшого віку робота зі стресостійкістю радше слугуватиме підтримкою вже сформованого адаптаційного потенціалу, ніж його кардинальним розвитком з нуля.

Порівняльний аналіз показав, що жінки контрольної групи мають нижчий рівень наповненості сенсом, самооцінки та стресостійкості, а також вищий рівень кризи сенсу порівняно з жінками експериментальної групи. Це свідчить про те, що особистісні та смислові ресурси молодших жінок ще перебувають у процесі формування й значною мірою залежать від поточного суб'єктивного сприйняття якості життя. Відповідно, для жінок контрольної групи доцільнішою є робота, спрямована на безпосереднє підвищення поточної задоволеності життям через конкретні, відчутні зміни (у стосунках, кар'єрі, способі організації побуту) оскільки покращення цих сфер імовірно потягне за собою й зростання особистісних ресурсів. Корисним для цієї групи є також раннє формування навичок смислотворення та стресостійкості через психоедукаційні програми, групи особистісного розвитку, консультування з питань побудови кар'єрної та особистої траєкторії.

Для жінок, які переживають кризу середнього віку, ресурсні показники виявились більш стабільними й автономними від поточної задоволеності життям, що узгоджується з теоретичними положеннями К. Юнга та Д. Холліса про середину життя як період внутрішньої трансформації, коли смислова та

особистісна ідентичність вже значною мірою сформована, але потребує переосмислення й інтеграції нового життєвого досвіду.

Для цієї групи доцільнішою є глибша екзистенційна психотерапевтична робота, спрямована не на формування нових ресурсів, а на переоцінку й інтеграцію вже наявного досвіду: усвідомлення пройденого життєвого шляху, роботу з відчуттям втрачених можливостей, прийняття змін у сімейних і соціальних ролях (дорослішання дітей, трансформація професійної діяльності), а також підтримку процесу формування нових життєвих орієнтирів на другу половину дорослого життя.

Практичну реалізацію диференційованого підходу доцільно вибудовувати через розділення форматів психологічної допомоги: групи підтримки та психоедукаційні програми для молодших жінок варто фокусувати на темах побудови кар'єри, стосунків і практичних навичок стресостійкості, тоді як для жінок старшого віку – на темах переосмислення ідентичності, прийняття вікових змін і пошуку нового життєвого сенсу в другій половині життя. Водночас важливо уникати жорсткого розмежування за віком як єдиним критерієм, оскільки індивідуальні відмінності всередині кожної групи також мають враховуватися при формуванні індивідуальної траєкторії психологічної підтримки.

З огляду на специфіку виявлених чинників психологічного благополуччя та особливості сучасного соціального контексту, рекомендується поєднання кількох форматів психологічної допомоги, що доповнюють одне одного й дозволяють охопити різні потреби жінок у період кризи середнього віку.

Індивідуальна психотерапевтична робота є оптимальним форматом для глибшої роботи з самооцінкою, ідентичністю та екзистенційними переживаннями, що потребують конфіденційного, безпечного простору й тривалого терапевтичного контакту. Саме індивідуальний формат дозволяє враховувати унікальну конфігурацію смислових орієнтацій, професійного статусу та сімейного контексту кожної клієнтки, що, як засвідчив проведений аналіз, істотно варіюється між жінками навіть у межах однієї вікової групи.

Поряд з індивідуальною роботою доцільно розвивати групові формати психологічної підтримки – психоедукаційні групи, групи взаємопідтримки для жінок середнього віку, тематичні зустрічі з фокусом на переоцінку життєвих смислів, професійну самореалізацію чи розвиток стресостійкості.

Групова робота має особливу цінність у нормалізації досвіду кризи через обмін з ровесницями: усвідомлення того, що подібні переживання є типовими для цього вікового етапу, саме по собі знижує відчуття ізольованості й патологізації власного стану. Групи можуть формуватися як за віковим принципом (окремо для молодших і старших жінок, з огляду на виявлені відмінності в потребах), так і змішано – для розширення перспективи через досвід жінок різних вікових категорій.

Враховуючи воєнний контекст, релокацію значної частини населення та обмежений доступ до офлайн-послуг у багатьох регіонах, особливої актуальності набувають онлайн-формати психологічної допомоги – індивідуальні та групові консультації у відеоформаті, вебінари, психоедукаційні курси, що дозволяють зберегти доступність підтримки незалежно від місця перебування клієнтки, її фінансових можливостей чи безпекової ситуації в регіоні. Розвиток короткострокових просвітницьких форматів (вебінари, цикли лекцій на платформах освітніх ресурсів, матеріали для самостійного опрацювання) дозволяє охопити жінок, які з різних причин не готові чи не мають можливості звернутися до індивідуальної терапії, але потребують базових знань про нормативність переживань кризи середнього віку та практичних інструментів самопідтримки.

Узагальнюючи, розроблені практичні рекомендації базуються на емпірично підтвердженій провідній ролі самооцінки та наповненості сенсом у структурі психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку, тоді як робота з психоемоційним станом, стресостійкістю та професійною самореалізацією виступає важливим, хоч і опосередкованим напрямом підтримки. Запропонована система рекомендацій спрямована не лише на зниження психоемоційного дистресу, а насамперед на зміцнення внутрішніх

психологічних ресурсів жінок – самооцінки, смислової наповненості та стресостійкості – як основи стійкого психологічного благополуччя в складних соціальних умовах сучасності.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок у контексті кризи середнього віку та здійснено аналіз його зв'язків із самооцінкою, смислотворчими орієнтаціями, стресостійкістю та показниками психоемоційного стану.

Порівняльний аналіз жінок віком 25–39 років і 40–60 років засвідчив наявність як спільних тенденцій, так і певних вікових відмінностей. Жінки середнього віку характеризуються вищими показниками наповненості сенсом життя, самооцінки та стресостійкості порівняно з молодшими учасницями дослідження. Крім того, у них спостерігається нижчий рівень кризи сенсу. Виявлені відмінності є статистично значущими та свідчать про те, що з віком відбувається посилення особистісної зрілості, формування більш стійкої системи життєвих смислів і позитивнішого ставлення до себе. За іншими показниками смислотворчих орієнтацій, психоемоційного стану та задоволеності життям статистично значущих міжгрупових відмінностей встановлено не було.

Аналіз впливу соціально-демографічних характеристик показав, що єдиним статистично значущим чинником виявився тип зайнятості. Жінки, які займаються самостійною професійною діяльністю або мають власну справу, демонструють вищий рівень наповненості сенсом життя порівняно з безробітними учасницями. Це дає підстави припускати, що професійна автономія та можливість самостійно реалізовувати життєві цілі сприяють формуванню відчуття осмисленості власного життя. Вплив інших соціально-демографічних характеристик виявився менш вираженим і не досяг рівня статистичної значущості.

Результати кореляційного аналізу засвідчили існування численних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Задоволеність життям позитивно пов'язані з наповненістю сенсом, самооцінкою та стресостійкістю і негативно – з кризою сенсу, депресією, тривогою та стресом. Отримані дані підтверджують, що суб'єктивне благополуччя жінок формується під впливом як особистісно-смыслових ресурсів, так і психоемоційного стану. При цьому характер зв'язків у двох вікових групах загалом є подібним, хоча в молодших жінок залежність задоволеності життям від смыслових орієнтацій та стресостійкості виявилася більш вираженою.

Проведений регресійний аналіз дозволив визначити психологічні чинники, які здійснюють найбільший вплив на рівень благополуччя. Найсильнішими предикторами задоволеності життям виявилися самооцінка та наповненість сенсом життя. Саме ці показники зберегли статистично значущий внесок у пояснення варіативності благополуччя після контролю впливу інших змінних. Показники депресії, тривоги, стресу та стресостійкості хоча й демонстрували значущі кореляційні зв'язки із задоволеністю життям, не виявили самостійного внеску в багатофакторній моделі. Це свідчить про те, що їхній вплив реалізується переважно опосередковано через систему життєвих смислів та ставлення особистості до себе.

Отримані результати підтверджують важливу роль смислотворення та позитивної самооцінки як центральних психологічних ресурсів благополуччя жінок у період кризи середнього віку та були використані при розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення особистісних ресурсів і підвищення якості життя жінок різних вікових груп.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку в умовах війни. Актуальність теми зумовлена зростанням уваги сучасної психології до питань суб'єктивного благополуччя особистості, особливостей вікового розвитку жінок та пошуку психологічних ресурсів, які забезпечують успішну адаптацію до життєвих змін і кризових подій. Особливої значущості ця проблема набуває в умовах воєнного часу, коли жінки змушені одночасно адаптуватися до вікових трансформацій, підвищеного рівня стресу та суттєвого розширення соціальних і сімейних ролей.

1. У ході реалізації першого завдання було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння кризи середнього віку та психологічного благополуччя особистості. Встановлено, що криза середнього віку є закономірним етапом психічного розвитку, який супроводжується переоцінкою життєвих досягнень, цінностей, перспектив та особистісної ідентичності. У концептуальних межах роботи було розглянуто психосоціальну модель Е. Еріксона, аналітичну концепцію середини життя К. Юнга, глибинно-психологічний підхід Д. Холліса, а також екзистенційно-смыслову концепцію В. Франкла, що розглядає пошук і реалізацію сенсу як ключовий механізм збереження психологічної цілісності в кризових ситуаціях. Для жінок цей період має специфічні особливості, пов'язані з поєднанням біологічних, соціальних і психологічних чинників: прийняття вікових змін, переосмислення життєвого досвіду, трансформація сімейних і професійних ролей та пошук нових джерел самореалізації виступають найбільш значущими завданнями цього вікового етапу.

Теоретичний аналіз психологічного благополуччя дозволив розглядати його як складний багатовимірний феномен, що поєднує емоційний, когнітивний, мотиваційний та ціннісно-смысловий компоненти. Узагальнення сучасних концепцій показало, що благополуччя формується під впливом як зовнішніх умов життя, так і внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Особливе значення

для його підтримання мають самооцінка, емоційний стан, стресостійкість і смислотворчі орієнтації, які забезпечують ефективну адаптацію до життєвих труднощів та сприяють збереженню позитивного ставлення до себе і власного життя, що узгоджується з положеннями сучасних психологічних концепцій про важливу роль смислової сфери особистості та позитивного самоставлення у підтриманні психологічного благополуччя.

2. У межах другого завдання було розроблено програму емпіричного дослідження, визначено його дизайн та обрано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS), шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21), шкала самооцінки Розенберга, шкала задоволеності життям (SWLS) та шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10). У дослідженні взяли участь 114 жінок віком від 25 до 60 років. Відповідно до поставлених завдань вибірку було поділено на дві групи: контрольну склали 64 жінки віком 25–39 років (56,1%), експериментальну – 50 жінок віком 40–60 років (43,9%). Такий розподіл дозволив здійснити коректне порівняння показників у різні періоди дорослості та оцінити особливості психологічного функціонування жінок у кризовому та передкризовому вікових етапах.

3. Результати описової статистики засвідчили, що загалом досліджувані характеризуються переважно середніми показниками самооцінки, задоволеності життям і стресостійкості. Разом із тим було виявлено наявність певної частини респонденток із підвищеними показниками депресії, тривоги та стресу, що відображає вплив сучасних соціальних викликів. Зокрема, розподіл за рівнями DASS-21 показав, що стрес є найбільш вираженим компонентом психоемоційного дистресу: саме ця субшкала зафіксувала найвищу сумарну частку тяжких і дуже тяжких проявів, що відповідає типовій картині хронічного стресового навантаження в умовах тривалої війни.

У процесі порівняльного аналізу за критерієм Манна–Уїтні встановлено, що жінки середнього віку демонструють статистично значущо вищий рівень наповненості сенсом, стресостійкості та самооцінки порівняно з молодшими

жінками, а також нижчий рівень кризи сенсу. Отримані результати свідчать, що середня дорослість не обов'язково супроводжується погіршенням психологічного функціонування: накопичений життєвий досвід, сформована система цінностей та більш стійка особистісна ідентичність виступають важливими ресурсами психологічного благополуччя. За іншими показниками – психоемоційного стану та задоволеності життям – статистично значущих вікових відмінностей виявлено не було, що свідчить про відносну універсальність цих характеристик у різних періодах дорослості.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив чітку й логічно узгоджену структуру зв'язків. Задоволеність життям найсильніше пов'язана з самооцінкою ($\rho = 0,594$) та наповненістю сенсом ($\rho = 0,503$), і водночас – з кризою сенсу ($\rho = -0,522$) та депресією ($\rho = -0,405$). Примітно, що задоволеність життям виявила зв'язок із загальними інтегральними показниками смислотворення, але не з конкретними джерелами сенсу (вірою, спільнотою, особистим зростанням тощо), що свідчить про важливість саме інтегрального показника наповненості сенсом у зв'язку з суб'єктивним благополуччям.

Окремий аналіз вікових груп виявив, що у молодших жінок задоволеність життям тісніше пов'язана зі смисловими та ресурсними показниками, тоді як у жінок середнього віку ці ресурси залишаються відносно стабільними незалежно від рівня задоволеності. Це може свідчити про те, що з віком особистість досягає більшої внутрішньої стабільності, а сформовані смисли та цінності стають менш залежними від ситуативних коливань психологічного стану.

4. У процесі реалізації четвертого завдання було побудовано регресійну модель чинників психологічного благополуччя ($R^2 = 0,516$), яка пояснює 51,6% дисперсії задоволеності життям. Найвагомішими унікальними предикторами виявились самооцінка ($p < .001$) та наповненість сенсом ($p = .004$) – саме ці змінні зберегли статистично значущий внесок після врахування всіх інших психологічних чинників. Показники депресії, тривоги, стресу та стресостійкості, хоча й демонстрували значущі кореляційні зв'язки із задоволеністю життям, не зберегли самостійного прогностичного значення в багатофакторній моделі, що

свідчить про переважно опосередкований характер їхнього впливу – через смислову сферу та ставлення особистості до себе. І в данній теоретичній моделі показники психоемоційного стану можуть виступати як факторами, так і наслідками смислотворення і рівня задоволеності життям.

Аналіз впливу соціально-демографічних характеристик показав, що серед досліджуваних чинників найбільш вагомим виявився тип зайнятості: жінки, які займалися власним бізнесом або фрилансом, характеризувалися статистично значущо вищим рівнем наповненості сенсом порівняно з непрацюючими жінками. Це дозволяє стверджувати, що професійна автономія та можливість самостійно реалізовувати власний потенціал виступають важливими чинниками смислотворення й опосередковано – психологічного благополуччя. Інші соціально-демографічні показники не продемонстрували стійкого статистично значущого впливу.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, структуровані за шістьма напрямками: зміцнення самооцінки, підтримка смислотворчих орієнтацій, сприяння професійній самореалізації, робота з психоемоційним станом і стресостійкістю, диференційований підхід залежно від вікової групи та вибір форматів психологічної допомоги. Визначено, що найбільш перспективними напрямками є розвиток позитивної самооцінки та підтримка процесів смислотворення, тоді як робота зі стресостійкістю й психоемоційним станом доцільна як важливий опосередковуючий ресурс.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку визначається складною взаємодією особистісних і смислових чинників. Найважливішими психологічними ресурсами благополуччя виступають самооцінка та наповненість сенсом – показники, що забезпечують відчуття внутрішньої цілісності, життєвої визначеності та психологічної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт, О., Зінченко, Н., & Тавровецька, Н. (2020). Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Insight: психологічні виміри суспільства*, 4, 6–16.
2. Владика, О. В., & Камінна, Н. В. (2022). Період дорослості: нормативні та кризові виміри. У *Особистість в сучасних реаліях: становлення, розвиток, парадокси* (с. 9). Вінницький соціально-економічний інститут, Університет «Україна».
3. Гончарова, А. А. (2025). *Особливості перебігу кризи середини життя в жінок* [Кваліфікаційна робота]. KDPU.
4. Клевцов, А. Є. (2024). *Психологічні механізми подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців* [Магістерська робота, Волинський національний університет імені Лесі Українки]. VNU eRepository.
5. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2022). *Резилієнс-довідник*. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.
6. Кошель, Н. А. (2021). Дослідження процесів та особливостей смислоутворення в дорослому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (4), 45–57.
7. Купрєєва, О. І. (2023). Психологічне благополуччя жінок у контексті сучасних суспільних викликів. *Психологічні перспективи*, 41, 112–128.
8. Мірошніченко, В. О. (2024). *Вплив екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості* [Магістерська робота, Херсонський державний університет].
9. Олефір, В. О., & Боснюк, В. Ф. (2014). Суб'єктивне благополуччя як об'єкт психологічного дослідження. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 1110, 84–87.
10. Поліщук, В. М. (2019). *Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник* (4-те вид.). Університетська книга.
11. Сергєєнкова, О. П. (2012). *Вікова психологія*. Центр учбової літератури.

- 12.Титаренко, Т. М. (2007). *Життєві домагання* [Монографія]. Педагогічна думка.
- 13.Титаренко, Т. М. (2007). *Життєві кризи: технологія консультування*. Главник.
- 14.Adelmann, P. K., Antonucci, T. C., Crohan, S. E., & Coleman, L. M. (1989). Empty nest, cohort, and employment in the well-being of midlife women. *Sex Roles*, 20, 173–189. <https://doi.org/10.1007/BF00287990>
- 15.Aldwin, C. M. (2012). Stress and coping across the lifespan. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 15–34). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0002>
- 16.Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 449–461. <https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>
- 17.Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). A longitudinal examination of the association between meaning in life, resilience, and mental well-being in times of Coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 645597. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645597>
- 18.Badawy, Y., Spector, A., Li, Z., & Desai, R. (2024). The risk of depression in the menopausal stages: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 357, 126–133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.041>
- 19.Baltes, P. B., Reese, H. W., & Lipsitt, L. P. (2008). *Life-span developmental psychology: Introduction to research methods* (3rd ed.). Academic Press.
- 20.Barlow, D. H. (2003). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- 21.Ben-Ezra, M., Goodwin, R., Leshem, E., & Hamama-Raz, Y. (2023). PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*, 320, 115011. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.115011>
- 22.Blanchflower, D., & Colleagues. (2025). *Global Minds: Trends in mental health and the midlife crisis*. Global Research Project.

23. Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1942642. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
24. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
25. Centre for Longitudinal Studies & Centre for Society and Mental Health. (2023). *Pandemic may have triggered second 'midlife crisis' in mental health for over 50s, study finds*. UCL Institute of Education.
26. Chrz, V., Dubovská, E., & Poláčková Šolcová, I. (2025). Crisis and growth: Narrative processing of difficult experiences in midlife. *Journal of Adult Development*, 32, 380–392. <https://doi.org/10.1007/s10804-024-09513-7>
27. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
28. Czynowska, N., & Gurba, E. (2021). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a European cohort of young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
29. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
30. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
31. Dunaeva, V. (2020). Women and men in midlife crisis. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, (62), 436–443. <https://doi.org/10.20319/pijss.2020.62.436443>
32. Erikson, E. H. (1997). *The life cycle completed* (extended version). W. W. Norton & Company.

33. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (Revised & updated ed.). Beacon Press.
34. Freeman, E. W. (2015). Depression in the menopause transition: Risks in the changing hormone milieu as observed in the general population. *Women's Midlife Health*, 1(2). <https://doi.org/10.1186/s40695-015-0002-y>
35. Hollis, J. (1993). *The middle passage: From misery to meaning in midlife*. HarperCollins.
36. Hunter, S., & Sundel, M. (1994). Midlife for women: A new perspective. *Affilia*, 9(2), 113–128. <https://doi.org/10.1177/088610999400900202>
37. Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 21st century: Current understanding and future directions. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(3), 676–688.
38. Jaques, E. (1965). Death and the midlife crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502–514.
39. Jung, C. G. (1959). *The archetypes and the collective unconscious* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press.
40. Jung, C. G. (1959). *The undiscovered self*. Routledge & Kegan Paul.
41. Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development. (2023). The development of generativity in middle adulthood and the beginning of late adulthood: A longitudinal study from age 42 to 61. *Journal of Adult Development*, 30, 291–304. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09436-1>
42. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
43. King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561–584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
44. Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2008). Why do we respond so differently? Reviewing determinants of human salivary cortisol responses to

- challenge. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 2–18.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.10.004>
45. Kujala, A., Walter, S., & Kinnunen, U. (2023). The development of generativity in middle adulthood and the beginning of late adulthood: A longitudinal study from age 42 to 61. *Journal of Adult Development*, 30, 291–304.
<https://doi.org/10.1007/s10804-022-09436-1>
46. Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: A first-wave study of stress, anxiety, and depression among Ukrainians. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1190465.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1190465>
47. Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
48. Lachman, M. E. (2015). Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *Research in Human Development*, 12(3–4), 327–334.
<https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>
49. Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2010). Promoting functional health in midlife and old age: Long-term protective effects of control beliefs, social support, and physical exercise. *PLoS ONE*, 5(10), e13297.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013297>
50. Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.763>
51. Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2014). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, 39(1), 20–31.
<https://doi.org/10.1177/0165025414533223>
52. Lee, H., Smith, J., & Kim, Y. (2020). Gender difference in the relationship among family function, health behavior, and stress in midlife. *Journal of Family Psychology*, 34(2), 153–162. <https://doi.org/10.1037/fam0000526>

53. Lee, J., Kim, H., & Kim, J. (2022). Psychological well-being of midlife women: A structural equation modeling approach. *Menopause*, 29(4), 440–449. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001933>
54. Levinson, D. J. (1977). *The seasons of a man's life*. Knopf.
55. Li, Q. (2024). Sandwich caregiving and midlife women's health: An examination of racial disparities. *Family Relations*, 73(5), 3291–3308. <https://doi.org/10.1111/fare.13083>
56. Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
57. Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., & Storey, K. B. (2024). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: A nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 36, 100773. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773>
58. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
59. Matkovska, K. (2023). Gender features of the midlife crisis. *Actual Problems of Psychology in Educational Institutions*, 13, 69–76. <https://doi.org/10.31812/psychology.v13i.7666>
60. Mills, K. L., Goddings, A. L., Herting, M. M., Meuwese, R., Blakemore, S.-J., Crone, E. A., Dahl, R. E., Güroğlu, B., Raznahan, A., Sowell, E. R., & Tamnes, C. K. (2016). Structural brain development between childhood and adulthood: Convergence across four longitudinal samples. *NeuroImage*, 141, 273–281. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.07.044>
61. Moen, P. (2016). *Encore adulthood: Boomers on the edge of risk, renewal, and purpose*. Oxford University Press.
62. Neumann, E. (1973). *The child*. Princeton University Press.
63. Orth, U. (2018). The lifespan development of self-esteem. In D. P. McAdams et al. (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 328–344). Guilford Press.

- 64.Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- 65.Orth, U., Clark, D. A., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2021). Testing prospective effects in longitudinal research: Two privileges of self-esteem over depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1421–1447. <https://doi.org/10.1037/pspp0000348>
- 66.Palace, M., Zamazii, O., Terbeck, S., Bokszczanin, A., Berezovski, T., Gurbisz, D., & Szwejka, L. (2024). Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 868–885. <https://doi.org/10.1111/aphw.12493>
- 67.Piazza, J. R., & Almeida, D. M. (2007). The speedometer of life: Stress, health, and aging. In C. E. Finch & J. Vaupel (Eds.), *Social inequality and aging* (pp. 192–208). University of Wisconsin, Institute on Aging.
- 68.Robinson, O., & Wright, G. (2020). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 1–12.
- 69.Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- 70.Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- 71.Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 72.Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

73. Sabbatical Women's Health Across the Nation (SWAN) Study. (2020). Midlife factors related to psychological well-being at an older age: Study of Women's Health Across the Nation.
74. Scharbert, G., Brichet, M., Fried, E. I., Kievit, R. A., & Riedl, A. (2024). Unpacking the effect of the Russia–Ukraine war on mental well-being across 17 countries. *Nature Human Behaviour*, 8, 247–258. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01760-0>
75. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
76. Stein, M. (1998). *In midlife: A Jungian perspective*. Inner City Books.
77. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
78. Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339–359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
79. Sutin, A. R., Terracciano, A., & Costa, P. T. (2023). Personality development in midlife: Trajectories, predictors, and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(2), 245–263.
80. Thomas, A. J., Mitchell, E. S., & Woods, N. F. (2018). The challenges of midlife women: Themes from the Seattle Midlife Women's Health Study. *Women's Midlife Health*, 4, 8. <https://doi.org/10.1186/s40695-018-0039-9>
81. Tibbetts, D., & Adler, J. M. (2022). Midlife meaning-making: Narrative identity processes during the middle adulthood transition. *Developmental Psychology*, 58(7), 1294–1307.
82. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement* (rev. ed.). Atria.
83. van Dierendonck, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-

- being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
84. Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H.-R., Martsenkovskyi, D., Holovanova, I., Marchak, O., Ishchenko, L., Haque, U., & Fiedler, N. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*, 339, 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>
85. Wethington, E. (2000). Expecting stress: Americans and the "midlife crisis." *Motivation and Emotion*, 24(2), 85–103.
<https://doi.org/10.1023/A:1005656314805>
86. Wiese, B. S., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Subjective career success and emotional well-being: Longitudinal predictive power of selection, optimization, and compensation. *Journal of Vocational Behavior*, 60(3), 321–335.
<https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1835>
87. Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1494–1508. <https://doi.org/10.1177/0146167203256921>
88. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
89. Zilioli, S., & Watson, N. V. (2022). Self-esteem and health: Mechanisms and future directions. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(2), e12658.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12658>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета

1. Ваш вік:

- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59
- 60-64
- більше 65 років

2. Чи перебуваєте Ви в стосунках?

- в офіційному шлюбі
- в цивільному шлюбі
- стосунки на відстані
- вдова
- зустрічаємось, але не живемо разом
- не перебуваю в стосунках

3. Чи є у вас діти?

- Так
- Ні

4. Ваш рівень освіти:

- середня шкільна
- середньо-спеціальна
- бакалавр
- магістр/спеціаліст
- науковий ступінь

5. Ваша основна зайнятість:

- найманий працівник
- власниця бізнесу
- фріланс
- студентка
- в пошуку роботи
- не працюю

6. Як би ви могли описати ваше фінансове становище?

- недостатньо для покриття основних потреб (харчування, проживання)
- вистачає лише на основні потреби, без заощаджень
- достатньо для покриття основних потреб і періодичних додаткових витрат
- вистачає на потреби, дозволя, з можливістю заощаджувати
- можливість задовольняти всі потреби та здійснювати великі покупки (подорожі, техніка) без кредитів
- можливість інвестувати і робити значні покупки без обмежень

7. Найбільша цінність в житті (один вибір):

- родина і родинні стосунки
- діти
- любов і стосунки з партнером(кою)
- кар'єра / професійна реалізація
- дружба та соціальні зв'язки
- здоров'я (фізичне і психічне)
- самореалізація та розвиток
- духовність / віра
- творчість
- матеріальний добробут
- свобода та незалежність
- честь і гідність
- допомога іншим / благодійність

- інше

8. Ваші життєві цінності (множинний вибір)

- родина і родинні стосунки
- діти
- любов і стосунки з партнером(кою)
- кар'єра / професійна реалізація
- дружба та соціальні зв'язки
- здоров'я (фізичне і психічне)
- самореалізація та розвиток
- духовність / віра
- творчість
- матеріальний добробут
- свобода та незалежність
- честь і гідність
- допомога іншим / благодійність
- інше