

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості переживання кризи середнього віку у жінок:
ресурси подолання та чинники психологічного благополуччя**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Марти КУЗЬМІНОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники
Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі
психології,
Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к.мед.н., доц.
(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)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості переживання кризи середнього віку у жінок та визначено психологічні ресурси, що впливають на рівень їх психологічного благополуччя. У роботі проаналізовано роль копінг-стратегій, самоактуалізації, позитивного і негативного афекту та інтенсивності переживання кризи середнього віку як чинників психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 112 жінок віком від 35 до 50 років. Для дослідження використано психодіагностичні методики: Brief COPE, PANAS, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та САТ. Обробка результатів здійснювалася за допомогою кореляційного, регресійного та дисперсійного аналізу.

Отримані результати показали, що високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із використанням адаптивних копінг-стратегій, високим рівнем самоактуалізації та домінуванням позитивного афекту. Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку психологічних ресурсів та інтенсивності переживання кризи середнього віку як чинників психологічного благополуччя жінок.

Ключові слова: Криза середнього віку; психологічне благополуччя; копінг-стратегії; самоактуалізація; позитивний афект; негативний афект; психологічні ресурси.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	12
1.1. Криза середнього віку як психологічний феномен	12
1.2. Психологічне благополуччя як центральний конструкт дослідження..	20
1.3. Психологічні ресурси особистості як чинники благополуччя	27
1.4. Теоретична модель взаємозв'язку психологічних ресурсів, інтенсивності переживання кризи та психологічного благополуччя	32
Висновки до розділу І.....	40
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	43
2.1. Організація та методи дослідження	43
2.2. Психодіагностичні методики дослідження	47
2.3. Методи статистичного аналізу даних	52
Висновки до розділу ІІ	56
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК	58
3.1. Аналіз рівня психологічного благополуччя та психологічних ресурсів	58
3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між психологічними ресурсами, інтенсивністю переживання кризи та психологічним благополуччям	63
3.3. Регресійний аналіз внеску психологічних ресурсів у психологічне благополуччя	70
3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя жінок	74
Висновки до розділу ІІІ.....	80
ВИСНОВКИ	82
Список використаних джерел.....	86
ДОДАТКИ.....	93

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

COPE – методика дослідження копінг-стратегій (Coping Orientation to Problems Experienced)

PANAS – шкала позитивного та негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule)

CAT – самоактуалізаційний тест

ТОВ – товариство з обмеженою відповідальністю

% – відсоток

p – рівень статистичної значущості

t – критерій Стюдента

SD – стандартне відхилення

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зміни в сучасному суспільстві відбуваються дуже швидко, тому багатьом людям буває складно встигати до них пристосовуватися. Через це нерідко зростає внутрішнє напруження, а постійний потік новин може ще більше посилювати тривожність і хвилювання. Особливо сильно вплив таких умов відчувається в періоди важливих життєвих змін. Найчастіше це помітно тоді, коли людина переходить у новий віковий етап. У цей час багато хто починає замислюватися над своїм життям, аналізувати минулий досвід, оцінювати власні досягнення та невдачі.

Особливої уваги потребує дослідження психологічних особливостей переживання кризи середнього віку жінками. Для них вона нерідко накладається на інші важливі зміни: може трансформуватися їхня роль на роботі, змінюватися сімейні стосунки, додаються вікові та фізіологічні особливості. Все це разом впливає на їхнє загальне психологічне самопочуття. Тут психологічне самопочуття – це не просто показник психічного здоров'я. Це такий собі збірний показник, що показує, наскільки людина загалом відчувається гармонійно і добре функціонує.

Психологи сьогодні дивляться на це самопочуття як на щось складне, що складається з багатьох частин. Це і те, наскільки людина приймає себе, і її самостійність, і прагнення до особистісного зростання, і добрі стосунки з іншими, і життєві цілі, і вміння керувати своїм оточенням. А ще на його рівень сильно впливають так звані психологічні ресурси людини. Серед них особливо важливі стратегії, як ми справляємося з труднощами (це називають копінг-стратегіями), наскільки ми реалізуємо свій потенціал (самоактуалізація) та наші емоційні стани.

Хоч і є вже багато досліджень про кризу середнього віку та про психологічне самопочуття загалом, але сучасна психологія ще не дуже глибоко розібралася, як саме всі ці психологічні ресурси впливають на те,

наскільки добре почуваються жінки, які переживають кризу середнього віку. Наприклад, потрібно краще зрозуміти, як кожен окремий ресурс – чи то стратегії подолання, чи рівень самореалізації, чи емоційний стан – по-різному впливає на це самопочуття. А ще важливо з'ясувати роль інтенсивності переживання самої кризи. Це теж може змінити, як ці ресурси взаємодіють і наскільки вони ефективні.

Таким чином, актуальність теми визначається необхідністю комплексного дослідження психологічних ресурсів як чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку, а також уточнення механізмів їх взаємодії з урахуванням інтенсивності переживання кризового періоду.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці вітчизняних та зарубіжних учених, присвячені проблемі життєвих криз особистості, психологічного благополуччя, психологічних ресурсів особистості та особливостей переживання кризи середнього віку.

Теоретичні аспекти життєвих криз особистості висвітлено у працях І. С. Булах, О. О. Байєр, І. О. Черезової, Є. О. Варбан, В. В. Доценко, Л. О. Гресь, О. Р. Караванської, Т. В. Бушуєвої, Н. Ю. Черепанової та інших. Особливості перебігу кризи середнього віку досліджували Д. Левінсон, Е. Еріксон, К. Г. Юнг, С. Б. Кузікова, Т. І. Щербакова, К. А. Матковська.

Концептуальні підходи до розуміння психологічного благополуччя розкрито у працях К. Ріфф, К. Кіза, Б. Є. Пахоль, Ю. І. Кашлюк, О. Гринів, Т. В. Данильченко, Л. З. Сердюк, О. Є. Поліванової та О. В. Гуляєвої. Методологічне значення для дослідження мають положення про психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям.

Важливе значення для дослідження мали наукові положення щодо психологічних ресурсів особистості та механізмів подолання складних життєвих ситуацій. Особливості копінг-стратегій та подолання кризових переживань розглядалися у роботах С. Carver, Т. В. Бушуєвої, Т. О. Ларіної,

О. С. Штепи та інших. Теоретичі положення щодо самоактуалізації особистості та її ролі у забезпеченні психологічного благополуччя представлені у працях А. Maslow, Е. Shostrom та сучасних дослідженнях особистісного розвитку. Теоретичне підґрунтя для аналізу афективних станів становили роботи, присвячені емоційному функціонуванню особистості та взаємозв'язку позитивного і негативного афекту з психологічним благополуччям.

Методологічною основою дослідження стали системний, особистісно орієнтований, діяльнісний та ресурсний підходи, які дозволяють комплексно дослідити психологічні особливості переживання кризи середнього віку, психологічні ресурси особистості та чинники психологічного благополуччя жінок.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку.

Предмет дослідження – психологічні ресурси (копінг-стратегії, самоактуалізація, афективні стани) та інтенсивність переживання кризи середнього віку як чинники психологічного благополуччя жінок.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні ресурси та інтенсивність переживання кризи середнього віку як чинники психологічного благополуччя жінок.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення кризи середнього віку психологічного благополуччя та психологічних ресурсів особистості.
2. Обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження психологічного благополуччя, психологічних ресурсів та інтенсивності переживання кризи середнього віку.
3. Емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку.

4. Визначити взаємозв'язки між психологічними ресурсами (копінг-стратегіями, самоактуалізацією, позитивним і негативним афектом), інтенсивністю переживання кризи та рівнем психологічного благополуччя.

5. Встановити внесок психологічних ресурсів та інтенсивності переживання кризи середнього віку у пояснення варіативності психологічного благополуччя жінок.

6. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, психодіагностичних та статистичних методів дослідження.

Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення, систематизацію та інтерпретацію наукових джерел з проблеми переживання кризи середнього віку, психологічного благополуччя, життєстійкості та копінг-стратегій особистості.

Для емпіричного дослідження використано такі психодіагностичні методики:

- опитувальник **Brief COPE** (C. Carver) – для дослідження копінг-стратегій та особливостей подолання стресових і кризових ситуацій;
- методику **PANAS** (D. Watson, L. Clark, A. Tellegen) – для визначення рівня позитивного та негативного афекту;
- шкалу психологічного благополуччя **К. Ріфф** – для дослідження рівня психологічного благополуччя особистості за показниками самоприйняття, автономії, особистісного зростання, позитивних стосунків, управління середовищем та наявності життєвих цілей;
- методику **CAT** (E. Shostrom) – для вивчення рівня самоактуалізації особистості.

Для обробки результатів дослідження використано методи математичної статистики. Кореляційний аналіз Пірсона застосовано для визначення взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя,

копінг-стратегіями, афективними станами та самоактуалізацією. Множинний регресійний аналіз використано для визначення внеску окремих психологічних чинників у прогнозування рівня психологічного благополуччя. Дисперсійний аналіз застосовано для виявлення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних залежно від особливостей переживання кризи середнього віку.

База дослідження та вибірка. Емпіричне дослідження проводилося на базі компанії ТОВ «А.Т.К», працівниці якої взяли участь у психодіагностичному обстеженні. Такий підхід забезпечив відносну однорідність соціально-професійного контексту дослідження, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх соціальних факторів на досліджувані показники.

У дослідженні взяли участь жінки віком від 35 до 50 років, що відповідає періоду середньої дорослості та потенційного переживання кризи середнього віку.

Загальна чисельність вибірки становила 112 осіб. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження (інформована згода, анонімність, конфіденційність отриманих даних).

Усі респондентки є працівницями однієї організації, що дозволило врахувати специфіку професійного середовища як додатковий контекстуальний чинник дослідження, однак водночас може обмежувати можливості узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію.

Соціально-демографічні характеристики вибірки включали жінок із різним рівнем освіти, сімейного статусу та професійного досвіду, що забезпечує достатню варіативність даних для аналізу.

Додатково в межах дослідження оцінювалася інтенсивність переживання кризи середнього віку, яка визначалася за допомогою авторської анкети та використовувалася як окрема змінна у кореляційному та

регресійному аналізу, а також для порівняння груп за рівнем вираженості кризових переживань.

Дослідницькі питання:

1. Який рівень психологічного благополуччя та психологічних ресурсів (копінг-стратегій, самоактуалізації, позитивного і негативного афекту) характерний для жінок у період кризи середнього віку?
2. Які взаємозв'язки існують між психологічними ресурсами, інтенсивністю переживання кризи середнього віку та рівнем психологічного благополуччя?
3. Які психологічні ресурси та інтенсивність переживання кризи середнього віку є статистично значущими предикторами психологічного благополуччя жінок?
4. Чи існують відмінності у рівні психологічного благополуччя та психологічних ресурсів у жінок із різною інтенсивністю переживання кризи середнього віку?

Теоретична значущість роботи. Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості переживання кризи середнього віку жінками. Отримані результати розширюють сучасні уявлення про взаємозв'язок психологічного благополуччя. Дослідження уточнює роль позитивного й негативного афекту, самоактуалізації та ресурсності особистості у процесі подолання кризових переживань. Результати роботи доповнюють наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості у кризові періоди життя та можуть бути використані для подальших теоретичних досліджень проблеми життєвих криз і особистісного розвитку.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування, психокорекційній роботі з жінками середнього віку. Зокрема, результати дослідження дозволяють: виявляти психологічні ресурси (копінг-стратегії, рівень самоактуалізації, особливості афективної сфери), що пов'язані з

вищим рівнем психологічного благополуччя; ідентифікувати чинники ризику зниження психологічного благополуччя, зокрема високий рівень негативного афекту та неадаптивні копінг-стратегії; враховувати інтенсивність переживання кризи середнього віку при індивідуалізації психологічної допомоги.

Отримані результати можуть бути використані для розробки та вдосконалення програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня самоактуалізації та оптимізацію емоційної регуляції жінок у період кризи середнього віку.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Криза середнього віку як психологічний феномен

Коли ми досягаємо середнього віку, то часто починаємо більше замислюватися про життя. З'являються запитання до себе: чи туди я йду, чи вдалося зробити те, що колись планував? Через це може змінюватися настрій, ставлення до роботи, до людей і навіть до себе. І кожен переживає це по-своєму. Хтось майже не звертає уваги, а хтось сильно хвилюється і важко проходить через цей період. Іноді людина стає більш замисленою, емоційною або незадоволеною тим, як складається життя. Але цікаво ось що: саме в цей час багато хто починає краще розуміти себе і свої справжні бажання.

У сучасних дослідженнях на кризу середнього віку все частіше дивляться як на рухливий процес, який може бути по-різному напруженим психологічно і по-різному впливати на людину. Тому важливо розуміти, що таке інтенсивність переживання кризи. Це, по суті, наскільки сильно людина емоційно напружена, як глибоко вона відчуває внутрішні суперечності, наскільки незадоволена своїм життям. Сюди ж входять тривога, розчарування та відчуття, що щось іде не так, поки людина переосмислює свій життєвий шлях. Сила цих кризових переживань буває дуже різною: від легких сумнівів і роздумів до справді руйнівних станів, які серйозно б'ють по психологічному комфорту, емоціям та здатності пристосовуватися до життя (Байєр, 2010; Булах, 2015; Черезова, 2016).

Те, що криза середнього віку вважається чимось нормальним, зовсім не означає, що всі переживають її однаково. Навпаки, сучасні психологи кажуть, що у кожної людини криза проходить по-своєму. Це залежить від її особистості, соціального оточення, життєвих обставин та того, що

відбувалося з нею раніше. Іноді криза проходить досить помірно, змушуючи людину більше розмірковувати, переосмислювати свої цілі та сприяючи внутрішньому зростанню. Але буває й так, що переживання дуже сильні. Тоді це може проявлятися як постійна тривога, нестабільний емоційний стан, відчуття втрати сенсу життя, розчарування і те, що людина важко пристосовується до звичних речей.

Отже, можна виділити різні рівні, наскільки сильно людина переживає кризу середнього віку. Якщо інтенсивність низька, то це ситуативні сумніви, не надто глибокий перегляд життєвих орієнтирів, а загалом людина почувається психологічно добре. Помірна інтенсивність – це вже помітна емоційна напруга, іноді незадоволеність, внутрішні конфлікти та відчуття, що потрібно переглядати, як жити далі. А якщо криза дуже інтенсивна, то людина відчуває постійні негативні емоції, менше задоволена своїм життям, їй важко пристосовуватися, і виникають руйнівні думки, які можуть погано вплинути на всі аспекти її життя.

У психологічній науці сформувалося кілька концептуальних підходів до розуміння сутності кризи середнього віку, кожен із яких акцентує увагу на різних механізмах її виникнення та перебігу. Одним із найбільш поширених є нормативно-віковий підхід, відповідно до якого криза середнього віку розглядається як закономірний етап життєвого циклу особистості. У межах цього підходу криза постає як результат переходу від одного етапу розвитку до іншого, що супроводжується перебудовою системи життєвих смислів, цінностей та ідентичності (Байєр, 2010; Булах, 2015). Основною причиною кризових переживань виступає усвідомлення незворотності часу, обмеженості життєвих ресурсів та необхідності переоцінки досягнутого.

Екзистенційний підхід пояснює кризу середнього віку тим, що людина в певний момент починає більше задумуватись над своїм життям. З'являються думки про те, чи правильно вона живе, чи вдалося досягти того, про що мріялося раніше, і що робити далі. У цей період багато людей по-іншому дивляться на свої цілі та життєві плани. Дехто знаходить

для себе нові сенси й мотивацію, а дехто, навпаки, може відчувати спустошення, байдужість або втрату інтересу до звичних речей (Frankl 2016)..

Психоаналітичний підхід більше звертає увагу на внутрішні переживання людини. У середньому віці людина часто порівнює своє теперішнє життя з тим, яким уявляла його раніше. Не завжди очікування збігаються з реальністю, тому через це можуть виникати розчарування, невдоволення собою чи тривожні думки. Іноді людині здається, що вона не змогла реалізувати все, чого хотіла (Зубченко, 2021).

Середній вік за Еріксоном – це час, коли людина шукає сенс через дбайливість про оточуючих. Творити, ділитися знаннями, брати участь у спільноті – ось що дає відчуття наповненості. Якщо ви обмежуєтеся внутрішнім світом, постійно задоволеним себе, починається затримка. Такий стан пригнічує енергію, знижує бажання до діяльності, породжує думки про марність. Коли справа доходить до цього вузла, важливо не те, хто навколо, а як саме перебудовується внутрішній лад. Вирішення питання формує стан духу на роки вперед.

У межах теорії життєвого шляху Д. Левінсона середній вік розглядається як період структурної перебудови життєвого сценарію. Особистість у цей час переосмислює життєві досягнення, переглядає пріоритети та формує нові життєві перспективи (Levinson, 1997). Така перебудова супроводжується внутрішньою суперечливістю та психологічною напруженістю, однак водночас створює передумови для особистісного розвитку та формування нових смислів.

У вітчизняній психологічній традиції криза середнього віку визначається як стан порушення психологічної рівноваги між особистістю та середовищем, що виникає внаслідок суперечностей між потребами особистості, рівнем їх реалізації та соціальними вимогами (Варбан, 2010; Доценко, 2011). При цьому особлива увага приділяється суб'єктивному

переживанню кризи, оскільки саме характер інтерпретації життєвих подій визначає рівень її інтенсивності та психологічні наслідки для особистості.

Криза середнього віку – це не просто руйнування. Науковці наразі бачать у них щось складне і болюче, але й плідотворне водночас. Особистісний розвиток починається саме через сумління, коли людина помиляється. Перехід до нової форми життя часто супроводжується глибшими знаннями себе, хоча починався з тривоги чи розгубленості. Також слабкі прояви такого стану здатні запустити внутрішню перебудову, показуючи шляхи далі (Гаркуша & Дубінський, 2022). Якщо ж емоції зашкалюють, а світ видиться суцільним провалом – то процес йде інакше. Тут уже не перелам, а затримка: депресія, розпад орієнтирів, стала образа на долю і важке буття кожного дня. У цих таких обставинах стрес часто йде поряд із тривожністю, внутрішньою енергією, поганим настроєм (Саннікова, 2014). Замість того, щоб просто констатувати факти, варто дивитись глибше : чому саме зараз людина відчувається так, а не інакше? Час змін ламає старі шаблони. Коли минуле вже непотрібне, а майбутнє – занадто туманне, внутрішній дискомфорт стає нормою. Досліджуючи силу цього досвіду, намагаєшся побачити справжню картину психіки в моменті переходу.

Важливою характеристикою кризи середнього віку є її багатовимірний характер, оскільки кризові переживання охоплюють усі основні рівні функціонування особистості – емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий. При цьому ступінь вираженості змін на кожному з цих рівнів значною мірою визначає загальну інтенсивність переживання кризи та її вплив на психологічне благополуччя жінки.

На емоційному рівні криза середнього віку проявляється у підвищеній тривожності, внутрішній напруженості, емоційній нестабільності, відчутті незадоволеності власним життям та майбутнім. У випадку високої інтенсивності кризових переживань можуть спостерігатися пригніченість, емоційне виснаження, фрустрація та депресивні тенденції (Саннікова, 2014;

Раджабова, 2015). Емоційний компонент кризи безпосередньо пов'язаний із суб'єктивним переживанням життєвих змін і значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя особистості. Саме тому емоційна сфера виступає одним із ключових індикаторів адаптивності або дезадаптивності переживання кризи середнього віку.

На когнітивному рівні криза супроводжується активізацією рефлексивних процесів, переоцінкою життєвого досвіду, аналізом власних досягнень та невдач, переглядом життєвих цілей і перспектив (Гресь, 2014). Замислюватися про своє життя – нормально, особливо якщо людина раптом бачить: те, чого хотіла раніше, не збігається з тим, що має зараз. Такі порівняння можуть привести до глибшого розуміння себе, якщо емоції не завели занадто далеко. Проте коли думки обертаються лише навколо провалів і шляхів, які так і не пройшли, внутрішній стан починає меркнути. Наполегливе повернення до минулого часто до сум'яття, втрати впевненості, а часом – до почуття, що все марно. Усе залежить від того, куди спрямована увага: назад чи вперед.

Мотиваційний рівень кризи середнього віку характеризується трансформацією системи життєвих цінностей і смислів. Попередні цілі можуть втрачати свою значущість, а життєві орієнтири – змінюватися відповідно до нових потреб та уявлень про себе (Гуляс, 2018). У цей період жінка нерідко починає переосмислювати питання професійної реалізації, сімейних ролей, особистісного розвитку та власної життєвої перспективи. Якщо процес переоцінки має конструктивний характер, криза може стати джерелом внутрішнього оновлення та поштовхом до формування нових життєвих стратегій. Проте висока інтенсивність переживання кризи часто супроводжується втратою мотивації, почуттям безперспективності та зниженням активності.

На поведінковому рівні криза середнього віку може проявлятися у зміні стилю життя, професійної діяльності, системи міжособистісних стосунків та звичних моделей поведінки (Раджабова, 2015). Частина жінок у цей період

прагне кардинальних життєвих змін, змінює професію, коло спілкування або життєві пріоритети. В інших випадках, навпаки, може спостерігатися уникнення активності, зниження соціальної залученості та труднощі адаптації до нових життєвих умов. Характер поведінкових реакцій значною мірою залежить від рівня психологічних ресурсів особистості та інтенсивності кризових переживань.

Особливого значення у контексті дослідження набуває аналіз гендерної специфіки переживання кризи середнього віку жінками. Жіночий життєвий шлях характеризується високою рольовою насиченістю та необхідністю поєднання професійної, сімейної, материнської та соціальної сфер життя. Саме тому криза середнього віку у жінок нерідко супроводжується значною емоційною напруженістю та внутрішніми суперечностями, що можуть посилювати інтенсивність кризових переживань (Боднар, 2018; Матковська, 2023).

У цей період відбувається переоцінка власної ідентичності, життєвих досягнень та соціальних ролей. Жінка починає більш критично оцінювати ступінь своєї самореалізації, відповідність між очікуваннями та реальними результатами життя, рівень задоволеності професійною діяльністю, сімейними стосунками та власним особистісним розвитком. Особливо гостро переживаються ситуації, пов'язані з відчуттям нереалізованості, втратою життєвих перспектив або невідповідністю між соціально нав'язаними стандартами успішності та реальним життєвим досвідом (Гресь, 2014).

Один із найпомітніших проявів кризи середнього віку у жінок – це так званий «синдром порожнього гнізда». Він з'являється, коли змінюється материнська роль і жінка вже не так активно бере участь у житті дітей. Для багатьох жінок материнство – це головна частина їхньої Я-концепції. Тому коли ця роль змінюється, може з'явитися відчуття, що ти втратила щось важливе. Приходять самотність і внутрішня порожнеча (Черепанова, 2015). Якщо криза переживається дуже сильно, це може погано вплинути на емоційний стан і загальне психологічне самопочуття.

Соціокультурні чинники теж відіграють велику роль у тому, як проходить криза середнього віку. Сьогодні суспільство ставить перед жінкою купу вимог, і вони часто суперечать одна одній. Від жінки чекають, що вона буде успішною на роботі, щасливою в сім'ї, емоційно стабільною, а ще має відповідати якимось соціальним стандартам зовнішності та поведінки. Стільки різних очікувань – це додатковий психологічний тиск. Він може посилити кризові переживання і зробити адаптацію набагато складнішою (Боднар, 2018; Матковська, 2023).

Поряд із соціальними чинниками важливе значення мають біологічні зміни, характерні для періоду середнього віку. Гормональна перебудова організму, зміни фізичного самопочуття та вікові фізіологічні процеси можуть впливати на емоційну сферу жінки, підвищуючи рівень тривожності, емоційної лабільності та психологічної вразливості (Саннікова, 2014). У поєднанні з особистісними та соціальними труднощами це може сприяти зростанню інтенсивності переживання кризи.

У сучасній психологічній науці дедалі більшого значення набуває ресурсний підхід до аналізу кризових станів. Відповідно до цього підходу, перебіг кризи середнього віку визначається не лише наявністю стресових факторів, але й рівнем розвитку психологічних ресурсів особистості, які забезпечують її адаптаційні можливості та здатність конструктивно долати життєві труднощі (Ващенко & Іваненко, 2018; Лукомська, 2020).

Одним із ключових ресурсів подолання кризи виступають копінг-стратегії – способи регуляції поведінки та емоцій у складних життєвих ситуаціях. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з активним аналізом ситуації, пошуком шляхів вирішення труднощів та високим рівнем суб'єктності особистості. Їх використання сприяє конструктивному переживанню кризи та підтриманню психологічного благополуччя. Натомість уникнення, заперечення або емоційне відреагування часто мають дезадаптивний характер і можуть посилювати інтенсивність кризових переживань (Бушуєва, 2017; Ларіна, 2018).

Важливим внутрішнім ресурсом особистості є самоактуалізація, що відображає прагнення людини до реалізації власного потенціалу, особистісного розвитку та самовдосконалення. У період кризи середнього віку самоактуалізація набуває особливого значення, оскільки саме вона забезпечує переорієнтацію життєвих цілей, формування нових смислів і здатність інтегрувати попередній життєвий досвід у цілісну систему Я–концепції (Shostrom, 1964). Високий рівень самоактуалізації сприяє конструктивному подоланню кризи, тоді як її недостатній розвиток може посилювати внутрішні конфлікти та незадоволеність життям.

У процесі подолання кризи середнього віку велике значення мають емоційні переживання людини. Радість, працездатність внутрішнього піднесення допомагають охороні психічної рівноваги й легше справлятися з труднощами. Тоді як постійне відчуття тривоги, сума або роздратування часто погіршується до глибших внутрішніх напруг і зниження загального стану. Дослідження Watson та співавторів (1988) показали, що цей зв'язок є стійким і системним. У числі ключових факторів, які пом'якшують наслідки стресу, – життєва стійкість, здатність залишатися внутрішньоклісною навіть у важких ситуаціях. Життєстійкість – це не просто реакція на стрес, а стиль життя, орієнтований на глибоке відчуття почуття й внутрішньої опори (Maddi, 2004). Хто має її у великому обсязі, той частіше переживає важке через менший больовий напругу, використовуючи гнучкі способи протидії складнощам, відчувається психологічно стабільнішим (Кокун, 2020; Сердюк & Купреєва, 2017).

Дослідники зараз все частіше звертаються до уваги саме на те, як пов'язано середньовікова криза й стан психіки людини. Коли така криза проявляється особливо гостро, люди нерідко починають гірше оцінювати власне життя, відчувають тривогу, втрачають здатність адаптуватися до змін і замикаються в собі. Проте там, де криза сприймається як можливість, розвиваються внутрішні резерви й практикуються доречні стратегії подолання, там формується новий етап життя – із сенсовим завантаженням,

зростом особистості й тривалим психологічним комфортом (Гринів, 2013; Кашлюк, 2017; Пахоль, 2017) .

У жінок криза середнього віку – це не просто етап, а скупчення причин і реакцій. Залежно від внутрішніх установ, переживання може піднятися чи знизитися самопочуття. Емоції, думки й ставлення до себе формують контекст, у якому людина реагує на зміни. Таким чином, криза середнього віку у жінок є складним і багатограним процесом, на перебіг якого впливають емоційні, когнітивні, мотиваційні, поведінкові, соціальні та особистісні чинники. Те, як саме жінка переживає цю кризу – конструктивно чи деструктивно, – значною мірою залежить від її психологічних ресурсів і безпосередньо позначається на рівні психологічного благополуччя.

1.2. Психологічне благополуччя як центральний конструкт дослідження

Одна з головних ознак кризи середнього віку у жінок – це так званий «синдром порожнього гнізда». Він з'являється тоді, коли змінюється материнська роль, і жінка вже не так активно бере участь у житті дітей. Для багатьох жінок материнство – це головна частина їхньої Я-концепції. Тому коли ця роль змінюється, може з'явитися відчуття, що ти втратила свою значущість. Приходять самотність і внутрішня порожнеча (Черепанова, 2015).

У цьому дослідженні психологічне благополуччя розглядають як головний показник того, як людина справляється з кризою середнього віку. Воно показує, наскільки ефективно жінка функціонує в цей непростий період. Якщо розібратися в цьому явищі, можна зрозуміти, як сила кризових переживань і те, які психологічні ресурси є у жінки, впливають на її емоційний стан, на те, як вона адаптується, як сприймає себе і як розвивається далі. У цій роботі психологічне благополуччя – це загальний

критерій того, чи змогла людина подолати кризу, чи здатна вона переосмислити свої життєві цінності та знайти нові шляхи для розвитку.

Проблема психологічного благополуччя сьогодні дуже важлива в психології. І мова не лише про те, чи задоволена людина своїм життям. Йдеться про внутрішню гідність, про вміння регулювати себе, адаптуватися до змін і розвиватися далі. Особливо важливо вивчати це в моменти життєвих криз. Адже саме тоді наша стійкість проходить серйозну перевірку. І від того, які психологічні ресурси ми маємо, залежить – чи сприймемо ми кризу як загрозу, чи як шанс для зростання (Кашлюк, 2017; Омелянська, 2021).

У сучасній психології є два головні підходи до того, як розуміти психологічне благополуччя. Перший – гедоністичний. Він пов'язує благополуччя з тим, чи відчуває людина щастя, чи задоволена життям, чи більше в неї позитивних емоцій, ніж негативних. Тут усе будується на тому, як людина емоційно оцінює своє життя і наскільки їй комфортно.

Відповідно до концепції суб'єктивного благополуччя, його структура включає когнітивний компонент – оцінку задоволеності життям – та афективний компонент, представлений співвідношенням позитивного і негативного афекту (Watson et al., 1988; Пахоль, 2017; Халєєва, 2018). Таким чином, благополуччя у межах гедоністичного підходу безпосередньо пов'язується з емоційним самопочуттям особистості та її здатністю переживати позитивні стани.

А наліз переживання кризи середнього віку потребує глибшого про розуміння феномену благополуччя, адже такі кризові стани пов'язані не тільки з емоційним дискомфортом, а й із забезпеченням переосмислення життєвих цінностей, сенсів і цілей. Тому теоретичною основою цього дослідження обрано евіденційний підхід, відповідно до якого психологічне благополуччя розглядається як внаслідок реалізації внутрішнього потенціалу, досягнення цілісності особистості та її здатності до саморозвитку.

Серед існуючих підходів до психічного здоров'я виділяється концепція К. Ріфф – чітко структурована, багаторазово перевірена на практиці модель (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Аналізуючи стан жінок під час середнього віку, дослідники спираються саме на неї. Проте є те, що у фокусі думки не лише загальні показники добробуту, а й конкретні складові, через які можна побачити глибинні трансформації людини. Таким поглядом простежити, як зменшується особистість у ключовий життєвий перехід.

Модель К. Ріфф включає шість взаємопов'язаних компонентів психологічного благополуччя:

- самоприйняття;
- автономія;
- особистісне зростання;
- наявність життєвих цілей;
- позитивні взаємини з іншими;
- управління середовищем.

Самоприйняття означає здатність людини сприймати себе позитивно, усвідомлювати власні сильні й слабкі сторони, прийняти минулий досвід і зберегти цільне відчуття себе. У період кризи середнього віку цей аспект стає особливо важливим через наявність переоцінки досягнень, соціальних ролей і майбутніх перспектив. Недостатній рівень самоприйняття може призвести до внутрішніх конфліктів, почуття нереалізованості та невдоволення собою. Автономія вказує на здатність діяти відповідно до власних цінностей, зберігати психологічну незалежність і не піддаватися зовнішньому тиску.

Для жінок середнього віку вона тісно пов'язана з можливістю самостійного визначення пріоритетів та перегляду традиційних уявлень про успішну і жіночу ролі. Особистісне зростання проявляється в прагненні до розвитку, відкритості новому досвіду і самореалізації. У кризовий період воно може стати ключовим ресурсом, сприяючи пошуку нових цілей, змінних життєвих стратегій і відновленню сенсу (Партико, 2016).

Усвідомлення життєвих цілей відображає глибину наповненості усвідомленням життя. Криза середнього віку часто супроводжується переглядом цих цілей, і їх втрата чи невизначеність може спричинити екзистенційну порожнечу та зниження психологічного благополуччя (Франкл, 2016). Здатність до позитивної взаємодії про вміння будувати довірливі, емоційні стосунки. Для жінок у цьому віковому періоді міжособистісною підтримкою є число чинників подолання кризових станів. Управління середовищем означає здатність ефективно організовувати життя, адаптуватися до змін і вплинути на життєві обставини. У період кризи цей компонент впливає на рівень психологічної адаптації та контролю відчуття над власним існуванням.

Узагальнення структурних компонентів психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф представлено у таблиці 1.1.

Табл. 1.1

Структурні компоненти психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф

Компонент	Психологічний зміст
Самоприйняття	Позитивне ставлення до себе та власного досвіду
Автономія	Незалежність у судженнях і поведінці
Особистісне зростання	Прагнення до розвитку та самореалізації
Життєві цілі	Наявність смислу та перспектив життя
Позитивні взаємини	Здатність до підтримувальних міжособистісних стосунків
Управління середовищем	Здатність контролювати життєві обставини

Психологічне благополуччя формується під впливом різноманітних внутрішніх та зовнішніх чинників, які закладають здатність людини зберігати внутрішню стабільність, адаптуватися до життєвих змін і ефективно справлятися з кризовими станами. У сучасній психологічній науці значну увагу приділяють особистісним психологічним ресурсам, які сприяють успішній саморегуляції й благополучно виступають ключовими ознаками в складних життєвих умовах (Сердюк, 2019; Савіцина & Бабатіна, 2020). У

нашому дослідженні основна увага зосереджена на таких чинниках: стратегії копіngu, рівень самоактуалізації, позитивний і негативний ефект, а також інтенсивність переживання кризи середнього віку.

Зазначені змінні розглядаються як психологічні ресурси або чинники ризику, що визначають особливості переживання кризи середнього віку жінками та впливають на рівень їх психологічного благополуччя.

Способи впоратись із кризами часто стають ключем до психічного здоров'я. Замість простої реакції – це складна діяльність розуму, почуттів і дій людини перед обличчям труднощів, які перевантажують звичні сили адаптації (Carver, 1997). У середині життя такі підходи грають особливу роль, бо саме тоді доводиться переглянути минулі шляхи. Рольова метаморфоза стає разом із внутрішніми конфліктами, що потребують нових форм реагування.

Сьогодні в наукових роботах розрізняють два типи копіng-підходів – корисні й менш ефективні. Проблемно – зорієнтований підхід, новий погляд на конкретний, чіткий графік дій, звернення за допомогою до оточення або безпосереднє втручання входять саме до першої групи. Через них людина стикається з меншим внутрішнім натиском, відчуває почуття влади над подіями, а також зміцнює психічний стан (Бушуєва, 2017; Ларіна, 2018). Особливість цих методів виникає в тому, що людина не просто реагує – вона бере справу в свої руки, проходячи через складне, не уникаючи його.

Замість цієї стратегії на зразок уникнення, заперечення чи ізоляції часто посилюють тривогу й напруження в середині. Такий спосіб реагування не надає спокій – він просто придушує почуття на якийсь час. Через те напруга може накопичуватися, а стан ставати гіршим. У результаті людина все частіше опиняється перед критично важкими переживаннями. Психологічна стійкість при цьому слабшає.

Самоактуалізація – ключовий риса, що формує психічне здоров'я, бо вказує на бажання людини проявити себе, зрости як особистість і виявити закриті можливості. З погляду гуманістичної традиції, такий стан не

просто важливий – він є єдиним з головних сил, що штовхає до внутрішнього з'єднання частин «Я», справжнього життя за своїми правилами і знаходження значення свого створення (Shostrom, 1964; Frankl, 2016).

Середній вік часто стирає старі шаблони – ось тоді й з'являється місце для справжньої себе. Відкритість новому у таких жінок не плата за моду, а результат постійної внутрішньої розмови. Рішення приходять не через обчислення, а завдяки вмінню слухати внутрішні сигнали. Замість того щоб чекати сенсу ззовні, вони будують його всередині, крок за кроком. Психологічне здоров'я тримається не на ідеальних умовах, а на готовності змінюватися разом із собою.

Замість того, людина із малим рівнем самоактуалізації часто відчуває внутрішню порожнечу – знайти себе стає важче через плутанину цілей. Через те почуття невдачі набирає обертів самокритика. Таке становище ускладнює подолання труднощів. Життєва незадоволеність пригнічує душевний спокій. Кризи трапляються частіше. Психіка реагує напругою.

Те, як ми відчуваємося всередині, дуже залежить від емоцій. Саме через емоції ми бачимо світ – з радістю або з напругою. І це формує наш власний стиль життя. Тут варто звернути увагу на два головні типи почуттів: коли нас переповнює енергія і коли нас мучить тривога. Вони ніби показують душевну температуру людини. І допомагають зрозуміти, наскільки ми взагалі пов'язані з власним життям.

Радість, енергія, задоволення – це те, з чого складається позитивний настрій. Але це не просто веселощі. Такий стан дає людині більше свободи, коли трапляються складні обставини. Дослідження Watson та його колег ще у 1988 році показали: коли ми в такому стані, нам легше знаходити вихід із важких ситуацій. Якщо рівень позитивних емоцій високий, люди краще справляються зі стресом. А от коли таких почуттів не вистачає, адаптуватися набагато важче. Внутрішня стабільність часто тримається саме на цьому. Життя постійно змінюється, але ці емоції допомагають не загубитися.

А буває і навпаки. Замість гарного настрою з'являється внутрішній дискомфорт. Він проявляється через тривогу, сум, роздратування, безпорадність і емоційну втому. Коли такий стан бере гору, людині важче долати труднощі. Вона гостріше сприймає все, що відбувається, і стає вразливішою. Особливо це помітно під час кризи середнього віку. Тоді людина часто аналізує минуле, і виявляється, що очікування зовсім не збігаються з реальністю.

Особливе значення у структурі дослідження має змінна «інтенсивність переживання кризи середнього віку», яка відображає ступінь суб'єктивної вираженості кризових переживань особистості. Інтенсивність кризи може проявлятися на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях і включати переживання тривоги, незадоволеності життям, втрати смислу, внутрішньої нестабільності та труднощів адаптації (Гресь, 2014; Раджабова, 2015).

Водночас інтенсивність переживання кризи не має виключно негативного характеру. За наявності достатніх психологічних ресурсів кризовий період може виступати стимулом до особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей та формування нових життєвих перспектив. Саме тому важливим є аналіз взаємозв'язку між інтенсивністю переживання кризи та рівнем психологічного благополуччя жінок середнього віку.

Узагальнення основних факторів психологічного благополуччя у межах даного дослідження представлено у таблиці 1.2.

Табл. 1.2

Фактори психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку

Фактор	Психологічний зміст	Можливий вплив на благополуччя
Копінг–стратегії	Способи подолання труднощів	Сприяють або перешкоджають адаптації

Самоактуалізація	Реалізація особистісного потенціалу	Підвищує рівень особистісного зростання
Позитивний афект	Позитивні емоційні переживання	Підтримує внутрішню рівновагу
Негативний афект	Негативні емоційні стани	Знижує рівень благополуччя
Інтенсивність переживання кризи	Ступінь вираженості кризових переживань	Може виступати фактором ризику або розвитку

Таким чином, психологічне благополуччя у межах даного дослідження розглядається як багатовимірний інтегральний показник ефективності функціонування особистості у період кризи середнього віку. Його рівень визначається особливостями переживання кризового стану та системою психологічних ресурсів особистості, серед яких провідне значення мають копінг–стратегії, самоактуалізація та афективні стани. Аналіз зазначених факторів дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації жінок до кризових змін, а також виявити психологічні умови підтримання їх психологічного благополуччя та особистісного розвитку.

1.3. Психологічні ресурси особистості як чинники благополуччя

У сучасній психології багато говорять про психологічні ресурси. І це не дивно, адже вони допомагають нам справлятися зі складними ситуаціями, стресом і кризами. Особливо важливою ця тема стає, коли мова заходить про кризу середнього віку. Чому? Тому що саме в цей час у людини змінюються цінності, цілі, соціальні ролі та те, як вона себе сприймає.

Криза середнього віку – це завжди емоційна напруга, внутрішні суперечки і потреба переосмислити своє життя. І те, наскільки успішно людина пройде через цей період, дуже залежить від того, які психологічні ресурси вона має і чи вміє їх використовувати. У цьому дослідженні ми

дивимося на психологічне благополуччя як на те, що залежить від інших речей.

А ось психологічні ресурси – це те, що на це благополуччя впливає. Ми хочемо зрозуміти, як саме вони визначають рівень благополуччя жінок під час кризи середнього віку. Які саме ресурси ми аналізуємо? Ось вони: копінг-стратегії (тобто способи справлятися з труднощами), самоактуалізація (коли людина прагне розкрити свій потенціал) та афективні стани – позитивні й негативні емоції. Чому саме вони? Тому що ці ресурси показують різні рівні того, як людина регулює свою психіку: поведінковий, мотиваційно-смысловий та емоційний. Якщо говорити просто, то психологічні ресурси – це набір внутрішніх інструментів і можливостей, які допомагають нам адаптуватися, контролювати себе, долати труднощі та зберігати душевну рівновагу (Ващенко & Іваненко, 2018; Лукомська, 2020). Сюди входять емоції, мислення, поведінка та мотивація. Всі ці частини взаємодіють між собою і створюють наш особистий спосіб реагувати на життєві виклики. І ось що важливо: психологічні ресурси – це не щось застигле. Вони можуть змінюватися. Розвиватися, ставати сильнішими або, навпаки, виснажуватися. Все залежить від того, як ми живемо і який досвід отримуємо.

Коли настають складні часи, ми всі шукаємо способи впоратися. І саме тут на допомогу приходять копінг-стратегії. У психології так називають набір думок, емоцій і дій, які допомагають людині подолати стрес і його наслідки (Carver, 1997). Те, які саме стратегії ми обираємо, впливає на те, як ми взаємодіємо з проблемами. А ще це дуже сильно позначається на нашому психологічному благополуччі.

У цьому дослідженні ми оцінюємо копінг-стратегії за допомогою методики COPE. Вона допомагає зрозуміти, як саме людина реагує на стресові та кризові ситуації. Сучасна наука каже, що всі копінг-стратегії можна умовно поділити на адаптивні (ті, що допомагають) і неадаптивні (ті, що лише заважають). До адаптивних копінг-стратегій належать:

- активне подолання проблеми;

- планування;
- позитивна переоцінка ситуації;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття ситуації.

Такі стратегії допомагають людині пережити кризу більш спокійно і конструктивно. Вони дають відчуття, що ти контролюєш ситуацію, а не вона тебе. І це дуже добре впливає на психологічне здоров'я (Бушуєва, 2017; Оксютівич & Мельничук, 2023). Коли ми використовуємо адаптивні копінг-стратегії, ми не ховаємося від проблеми, а навпаки – активно з нею працюємо. Ми аналізуємо, що відбувається, і шукаємо вихід.

А от неадаптивні стратегії – це зовсім інша історія. До них належать:

- уникнення проблеми;
- заперечення того, що щось не так;
- спроби відсторонитися від усього;
- заціклення на негативі;
- просто емоційні реакції без спроби щось вирішити.

Так, ці способи можуть трохи знизити напругу прямо зараз. Але якщо дивитися в майбутнє, вони часто призводять до накопичення внутрішніх конфліктів, більшої тривожності і гіршого самопочуття (Ларіна, 2018).

Коли настає криза середнього віку, копінг-стратегії стають особливо важливими. Вони вирішують, чи перетвориться цей період на суцільний стрес і розгубленість, чи стане кроком до особистісного зростання і переосмислення життя. Тож можна сказати, що копінг-стратегії – це наш поведінковий ресурс, який допомагає тримати психологічне благополуччя на рівні.

Ще один важливий ресурс – це самоактуалізація. У гуманістичній психології так називають прагнення людини реалізувати свій потенціал, розвивати здібності і досягати внутрішньої цілісності (Shostrom, 1964). Самоактуалізація показує, наскільки людина зріла, самостійна і чи відчуває вона, що її життя має сенс.

У даному дослідженні самоактуалізація вимірюється за допомогою методики САТ (Самоактуалізаційний тест), яка дозволяє оцінити рівень особистісного розвитку та вираженість характеристик самоактуалізованої особистості.

Самоактуалізація як психологічний ресурс пов'язана з:

- автономністю;
- самоприйняттям;
- здатністю до особистісного зростання;
- усвідомленням життєвих цілей;
- відкритістю до нового досвіду;
- здатністю до саморозвитку.

У період середньої дорослості цей ресурс набуває особливої значущості, оскільки саме в цей час особистість здійснює переоцінку власних досягнень, життєвих перспектив і рівня реалізації свого потенціалу. Високий рівень самоактуалізації сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, підтриманню внутрішньої гармонії та підвищенню рівня психологічного благополуччя (Гуляс, 2018; Матковська, 2023).

Водночас недостатній рівень самоактуалізації може супроводжуватися почуттям нереалізованості, внутрішньої порожнечі та втратою життєвих смислів, що ускладнює переживання кризи середнього віку та негативно впливає на психологічне благополуччя особистості.

Важливим емоційним ресурсом особистості виступають афективні стани, які відображають загальний емоційний фон життєдіяльності людини. У межах дослідження афективна сфера представлена двома змінними:

- позитивний афект;
- негативний афект.

Їх оцінка здійснюється за допомогою методики PANAS (Watson et al., 1988).

Позитивний афект включає такі емоційні стани, як:

- активність;

- енергійність;
- зацікавленість;
- натхнення;
- задоволення.

Домінування позитивного афекту сприяє підвищенню психологічної стійкості, розвитку адаптивних стратегій поведінки та підтриманню високого рівня психологічного благополуччя. Позитивні емоції виконують функцію психологічного ресурсу, який допомагає особистості конструктивно реагувати на труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу.

Негативний афект, навпаки, включає:

- тривожність;
- напруження;
- дратівливість;
- пригніченість;
- емоційний дискомфорт.

Високий рівень негативного афекту може ускладнювати процес адаптації до кризових змін, знижувати ефективність копінг-поведінки та негативно впливати на рівень психологічного благополуччя. Домінування негативних емоційних переживань часто супроводжується відчуттям внутрішньої нестабільності, незадоволеності життям та емоційного виснаження.

Узагальнення основних незалежних змінних дослідження доцільно представити у таблиці 1.3.

Табл. 1.3

Психологічні ресурси як незалежні змінні дослідження

Психологічний ресурс	Методика	Основний психологічний зміст	Вплив на психологічне благополуччя
Копінг-стратегії	COPE	Способи подолання стресу та кризи	Визначають адаптивність поведінки
Самоактуалізація	CAT	Реалізація	Сприяє особистісному

		особистісного потенціалу	зростанню та самоприйняттю
Позитивний афект	PANAS	Позитивні емоційні переживання	Підвищує рівень благополуччя
Негативний афект	PANAS	Негативні емоційні стани	Може знижувати рівень благополуччя

Таким чином, у межах даного дослідження психологічні ресурси розглядаються як система взаємопов'язаних чинників, що забезпечують ефективне функціонування особистості у період кризи середнього віку. Копінг-стратегії відображають поведінковий рівень регуляції, самоактуалізація – мотиваційно-смысловий рівень, а афективні стани – емоційний рівень психічного функціонування. Їх взаємодія має системний характер і може по-різному впливати на рівень психологічного благополуччя жінок.

Відповідно, психологічне благополуччя формується під впливом комплексу внутрішніх ресурсів особистості, а ефективність переживання кризи середнього віку значною мірою залежить від рівня розвитку адаптивних копінг-стратегій, самоактуалізації та емоційної регуляції.

1.4. Теоретична модель взаємозв'язку психологічних ресурсів, інтенсивності переживання кризи та психологічного благополуччя

Узагальнення сучасних теоретичних підходів до розуміння кризи середнього віку, психологічного благополуччя та психологічних ресурсів особистості дозволяє сформулювати цілісну теоретичну модель дослідження, яка відображає систему взаємозв'язків між основними змінними роботи. Необхідність побудови такої моделі зумовлена тим, що психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку не може бути пояснене впливом лише одного чинника. Воно формується у результаті складної

взаємодії емоційних, когнітивних, мотиваційно–сміслових і поведінкових компонентів особистості, а також суб'єктивної інтенсивності переживання кризового періоду.

У межах даного дослідження психологічне благополуччя розглядається як центральний інтегративний показник ефективності функціонування особистості у період середньої дорослості. Воно виступає залежною змінною, рівень якої визначається системою внутрішніх психологічних ресурсів особистості та особливостями переживання вікової кризи. В основі цього підходу лежить теорія психологічного благополуччя К. Ріфф. Вона називається евдемоністичною. Суть у тому, що благополуччя – це не просто коли тобі емоційно добре. Це ще й показник того, наскільки ти зріла людина, чи реалізуєш себе, чи є у тебе внутрішня цілісність (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Тому в цій роботі психологічне благополуччя розуміють як складне поняття. Воно включає в себе кілька речей: прийняття себе, вміння бути самостійним, хороші стосунки з людьми, здатність облаштовувати своє життя, наявність цілей і бажання розвиватися.

Завдяки такому підходу ми можемо дивитися на благополуччя не як на щось застигле. Це радше живий процес, який змінюється. Все залежить від того, як людина переживає труднощі і які в неї є внутрішні ресурси. І це особливо важливо, коли мова йде про кризу середнього віку. Чому? Тому що саме в цей час люди часто переосмислюють своє життя, змінюється їхня ідентичність, з'являються нові орієнтири. Виходить, що рівень благополуччя показує не тільки те, чого людина досягла раніше. Він ще й говорить про те, наскільки добре вона справляється зі змінами тут і зараз.

У цій роботі головними передбачувачами психологічного благополуччя вважають психологічні ресурси людини. Їх поділили на три групи: копінг-стратегії (тобто способи справлятися з проблемами), самоактуалізація (бажання стати кращою версією себе) та емоційні стани. Чому обрали саме їх? По-перше, так каже сучасна психологія. По-друге, попередні дослідження

показали, що ці речі дуже впливають на те, як людина адаптується і долає кризи.

Копінг-стратегії – це такий собі поведінковий ресурс. Вони показують, як людина реагує на стрес і складні ситуації. Якщо брати теорію стресу, то копінг – це система зусиль (і думок, і дій), які людина докладає, щоб впоратися з проблемою або хоча б зменшити її негативний вплив (Carver, 1997). У дослідженні особливо важливо розрізняти, які стратегії допомагають, а які – ні.

До адаптивних стратегій належать:

- активне подолання труднощів;
- планування;
- позитивна переоцінка ситуації;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття ситуації.

Саме ці способи реагування сприяють підтриманню внутрішньої стабільності, формуванню відчуття контролю над життєвими обставинами та конструктивному переживанню кризи. Вони пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя, оскільки забезпечують активну суб'єктну позицію особистості.

Натомість до неадаптивних копінг-стратегій належать:

- уникнення;
- заперечення;
- поведінкова пасивність;
- фіксація на негативних емоціях;
- самообвинувальні реакції.

Домінування таких стратегій може посилювати дезадаптацію, сприяти накопиченню психологічної напруги та поглиблювати кризові переживання (Бушуєва, 2017; Ларіна, 2018). Таким чином, копінг-стратегії виступають важливим поведінковим механізмом регуляції психологічного благополуччя.

Другим важливим предиктором у межах моделі виступає самоактуалізація, яка розглядається як мотиваційно–смысловий ресурс особистості. У гуманістичній психології самоактуалізація трактується як прагнення до реалізації власного потенціалу, особистісного розвитку та досягнення внутрішньої цілісності (Shostrom, 1964). У період середньої дорослості вона набуває особливої значущості, оскільки саме в цей час особистість активно переосмислює життєві цілі, оцінює власні досягнення та визначає подальші напрями самореалізації.

Самоактуалізація у межах теоретичної моделі пов'язується з:

- автономністю особистості;
- здатністю до самоприйняття;
- відкритістю до нового досвіду;
- усвідомленням життєвих смислів;
- прагненням до особистісного зростання.

Високий рівень самоактуалізації сприяє конструктивному переживанню кризи, підтримує позитивне самосприйняття та забезпечує формування нових життєвих перспектив. Натомість її недостатній розвиток може супроводжуватися відчуттям безсмысловності життя, внутрішньої дезорієнтації та зниженням психологічного благополуччя (Гуляс, 2018; Матковська, 2023).

Третім важливим компонентом моделі виступають афективні стани, які відображають емоційний аспект функціонування особистості. У роботі вони представлені двома взаємопов'язаними, але відносно автономними показниками – позитивним і негативним афектом (Watson et al., 1988).

Позитивний афект включає:

- енергійність;
- інтерес;
- оптимізм;
- задоволення;
- емоційну активність.

Він виконує ресурсну функцію, сприяючи гнучкості мислення, підвищенню адаптивності та розширенню поведінкових можливостей особистості. Позитивний емоційний фон полегшує подолання кризових переживань та підтримує високий рівень психологічного благополуччя.

Негативний афект, навпаки, пов'язаний із:

- тривожністю;
- пригніченістю;
- фрустрацією;
- напруженням;
- емоційною нестабільністю.

Його домінування може обмежувати адаптаційні можливості особистості, знижувати ефективність копінгу та посилювати інтенсивність переживання кризи. Таким чином, афективні стани виступають емоційними індикаторами психологічного функціонування особистості та безпосередньо впливають на рівень благополуччя.

Окреме місце у запропонованій теоретичній моделі посідає інтенсивність переживання кризи середнього віку, яка розглядається як важливий психологічний показник, що відображає суб'єктивну глибину кризових переживань та ступінь їх впливу на функціонування особистості. На відміну від психологічних ресурсів, які виконують переважно адаптивну та регулятивну функцію, інтенсивність кризи характеризує рівень психологічного напруження, пов'язаного з переоцінкою життєвого досвіду, трансформацією цінностей і змінами у системі самоідентифікації.

У межах дослідження інтенсивність переживання кризи розглядається як окрема змінна, що може:

- безпосередньо впливати на рівень психологічного благополуччя;
- модифікувати характер взаємозв'язків між психологічними ресурсами та благополуччям;
- посилювати або послаблювати ефективність адаптаційних механізмів.

Такий підхід ґрунтується на сучасних уявленнях про кризу середнього віку як неоднорідний психологічний феномен, інтенсивність якого може суттєво варіювати залежно від особистісних особливостей, життєвого контексту та рівня розвитку внутрішніх ресурсів (Байєр, 2010; Варбан, 2010; Доценко, 2011).

Низька або помірна інтенсивність переживання кризи може виконувати конструктивну функцію, стимулюючи рефлексію, переосмислення життєвих цілей та особистісне зростання. У цьому випадку кризові переживання виступають своєрідним механізмом внутрішньої перебудови, який сприяє розвитку більш зрілої життєвої позиції та формуванню нових смислів. Натомість висока інтенсивність кризи часто супроводжується емоційною дестабілізацією, підвищеним рівнем тривожності, відчуттям безперспективності та порушенням психологічної адаптації, що негативно позначається на загальному рівні благополуччя.

У контексті теоретичної моделі особливого значення набуває взаємозв'язок між інтенсивністю переживання кризи та психологічними ресурсами особистості. Передбачається, що високий рівень самоактуалізації, використання адаптивних копінг-стратегій та домінування позитивного афекту можуть пом'якшувати негативний вплив кризових переживань на психологічне благополуччя. Водночас недостатній розвиток ресурсного потенціалу, переважання негативного афекту та використання неадаптивних копінг-стратегій можуть посилювати деструктивний характер кризи та ускладнювати процес психологічної адаптації.

Таким чином, у межах роботи інтенсивність переживання кризи розглядається не ізольовано, а у взаємозв'язку з системою внутрішніх ресурсів особистості. Це дозволяє перейти від лінійного пояснення психологічного благополуччя до більш комплексного системного підходу, який враховує багатовимірність психічного функціонування особистості у кризовий період.

З метою узагальнення логіки теоретичної моделі доцільно представити взаємозв'язок основних змінних у систематизованому вигляді (табл. 1.4).

Табл. 1.4

Теоретична модель взаємозв'язку основних змінних дослідження

Змінна	Тип змінної	Психологічний зміст	Передбачуваний вплив
Психологічне благополуччя	Залежна	Інтегральний показник ефективності функціонування особистості	Відображає рівень адаптації та особистісного розвитку
Копінг–стратегії	Незалежна	Способи подолання стресових ситуацій	Адаптивні стратегії підвищують благополуччя
Самоактуалізація	Незалежна	Реалізація внутрішнього потенціалу	Сприяє особистісному зростанню та самоприйняттю
Позитивний афект	Незалежна	Позитивний емоційний фон	Підтримує адаптивність і психологічну стійкість
Негативний афект	Незалежна	Негативні емоційні переживання	Знижує рівень благополуччя
Інтенсивність переживання кризи	Додаткова	Суб'єктивна глибина кризових переживань	Може посилювати або послаблювати вплив ресурсів

Представлена модель дозволяє розглядати психологічне благополуччя як результат взаємодії декількох груп психологічних чинників, що функціонують на різних рівнях психічної організації особистості. Її теоретична цінність полягає у можливості інтеграції емоційних, поведінкових та мотиваційно–сміслових компонентів у єдину систему пояснення переживання кризи середнього віку.

Водночас модель має не лише теоретичне, але й методологічне значення, оскільки визначає логіку подальшого емпіричного дослідження. Відповідно до неї:

- психологічне благополуччя виступає основною залежною змінною;
- копінг–стратегії, самоактуалізація та афективні стани розглядаються як незалежні змінні;
- інтенсивність переживання кризи аналізується як додатковий чинник, що може впливати на характер взаємозв'язків між показниками.

Емпірична перевірка теоретичної моделі передбачає використання комплексу психодіагностичних методик, які забезпечують вимірювання кожної зі змінних дослідження. Зокрема:

- методика COPE використовується для діагностики копінг–стратегій;
- тест САТ – для оцінки рівня самоактуалізації;
- шкала PANAS – для визначення позитивного та негативного афекту;
- шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – для оцінки рівня психологічного благополуччя;
- авторський опитувальник – для визначення інтенсивності переживання кризи середнього віку.

У свою чергу, статистичний аналіз взаємозв'язків між змінними дозволить:

- виявити провідні психологічні предиктори благополуччя;
- визначити силу та напрям взаємозв'язків між ресурсами і благополуччям;
- встановити роль інтенсивності кризи у системі досліджуваних показників;
- оцінити внесок окремих психологічних ресурсів у пояснення варіативності психологічного благополуччя.

Отже, у межах даного дослідження психологічне благополуччя розглядається як результат взаємодії системи психологічних ресурсів особистості та інтенсивності переживання кризи середнього віку.

Запропонована теоретична модель відображає багаторівневий характер цих взаємозв'язків і створює концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу психологічних чинників благополуччя жінок у період середньої дорослості.

Висновки до розділу I

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми психологічних особливостей переживання кризи середнього віку у жінок встановлено, що дане явище є складним, багатовимірним і детермінується сукупністю інтраперсональних, емоційних і соціально–психологічних чинників.

По-перше, з'ясовано, що криза середнього віку виступає закономірним етапом психічного розвитку особистості, пов'язаним із переоцінкою життєвого досвіду, досягнень і перспектив. Вона може мати як деструктивний, так і конструктивний характер залежно від індивідуальних особливостей особистості та наявних психологічних ресурсів. Для жінок специфіка перебігу кризи обумовлюється поєднанням вікових змін, трансформацією соціальних ролей та впливом гендерних очікувань. При цьому важливим є врахування інтенсивності переживання кризи, яка визначає характер її впливу на психологічний стан особистості.

По-друге, обґрунтовано, що психологічне благополуччя є інтегральним показником ефективності функціонування особистості та центральним конструктом дослідження. Воно розглядається як багатовимірне утворення, що включає такі компоненти, як самоприйняття, автономія, особистісне зростання, позитивні взаємини, життєва цілеспрямованість і контроль над середовищем. Рівень психологічного благополуччя відображає ступінь адаптації особистості до кризових умов і виступає критерієм успішності їх подолання.

По-третє, встановлено, що психологічні ресурси особистості є ключовими чинниками забезпечення психологічного благополуччя в умовах кризи середнього віку. У межах даного дослідження до них віднесено копінг-стратегії, рівень самоактуалізації та афективні стани. Показано, що адаптивні копінг-стратегії та високий рівень самоактуалізації пов'язані з вищими показниками психологічного благополуччя, тоді як неадаптивні стратегії можуть сприяти його зниженню.

По-четверте, доведено, що афективні стани (позитивний і негативний афект) відіграють важливу роль у структурі психологічного благополуччя. Позитивний афект виступає чинником підтримання психологічного благополуччя та адаптивного функціонування особистості, тоді як домінування негативного афекту може посилювати кризові переживання і знижувати рівень благополуччя.

Узагальнення теоретичних положень дозволило встановити, що психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку формується в результаті взаємодії психологічних ресурсів особистості та інтенсивності переживання кризового досвіду.

На основі проведеного аналізу було сформовано теоретичну модель дослідження, у якій психологічне благополуччя виступає залежною змінною, психологічні ресурси (копінг-стратегії, самоактуалізація, позитивний і негативний афект) незалежними змінними, а інтенсивність переживання кризи середнього віку додатковим чинником, що впливає на рівень благополуччя.

Сформована модель визначає логіку подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на опис рівня психологічного благополуччя та психологічних ресурсів, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними та визначення внеску психологічних ресурсів і інтенсивності переживання кризи у пояснення варіативності психологічного благополуччя жінок.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та методи дослідження

Організація емпіричного дослідження психологічних ресурсів як чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку здійснювалася відповідно до мети, завдань та загальної логіки дослідження, сформульованих у вступі роботи. Методологічною основою дослідження виступили положення ресурсного підходу, відповідно до якого психологічні ресурси розглядаються як ключові детермінанти адаптації особистості, її психологічної стійкості та благополуччя в умовах життєвих криз (Ващенко & Іваненко, 2018; Лукомська, 2020). Водночас теоретичним підґрунтям для розуміння психологічного благополуччя стала концепція К. Ріфф, у межах якої благополуччя трактується як інтегральний показник позитивного функціонування особистості, що охоплює самоприйняття, автономію, особистісне зростання, життєву цілеспрямованість, позитивні взаємини та управління середовищем (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Методологічна логіка дослідження базується на кореляційно–регресійному підході, який дозволяє виявити статистичні взаємозв'язки між психологічними ресурсами та показниками психологічного благополуччя, визначити внесок окремих психологічних чинників у пояснення варіативності благополуччя, а також встановити особливості впливу інтенсивності переживання кризи середнього віку на досліджувані показники. Використання даного підходу є доцільним з огляду на складність та багатокомпонентність досліджуваного феномену, оскільки психологічне благополуччя формується під впливом системи взаємопов'язаних особистісних ресурсів.

Загальна структура емпіричного дослідження передбачала аналіз кількох груп змінних. Центральним конструктом дослідження виступало психологічне благополуччя, яке розглядалося як залежна змінна. Незалежними змінними визначено психологічні ресурси особистості, представлені копінг-стратегіями, рівнем самоактуалізації та афективними станами. Додатковою змінною виступала інтенсивність переживання кризи середнього віку, яка враховувалася як фактор, здатний впливати на характер взаємозв'язків між ресурсами особистості та рівнем психологічного благополуччя.

У межах дослідження було сформовано концептуальну модель, яка відображає систему взаємозв'язків між досліджуваними показниками та визначає логіку подальшого емпіричного аналізу (рис. 2.1).

Зв'язки між змінними представлені у вигляді концептуальної моделі (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Концептуальна модель емпіричного дослідження

Запропонована модель ґрунтується на припущенні про те, що психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку визначається комплексом психологічних ресурсів особистості. При цьому копінг-стратегії відображають поведінковий рівень реагування на кризові

ситуації, самоактуалізація характеризує мотиваційно-смісловий потенціал особистості, а позитивний і негативний афект репрезентують емоційний компонент психічного функціонування. Інтенсивність переживання кризи середнього віку розглядається як додатковий чинник, що може підсилювати або послаблювати вплив психологічних ресурсів на рівень благополуччя.

Емпіричне дослідження проводилося серед жінок віком від 35 до 50 років. Саме цей віковий період у сучасній психологічній літературі визначається як етап середньої дорослості, у межах якого найбільш виражено проявляються кризові переживання, пов'язані з переоцінкою життєвого досвіду, особистісних досягнень та життєвих перспектив (Levinson, 1997; Кузікова & Щербакова, 2020; Руденко та ін., 2023). Вибір саме цієї категорії респонденток обумовлений специфікою предмета дослідження та необхідністю аналізу психологічного благополуччя у контексті переживання кризи середнього віку.

Загальна чисельність вибірки становила 112 осіб, що є достатнім для проведення кількісного психологічного дослідження та застосування методів математичної статистики, зокрема кореляційного та регресійного аналізу. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі респонденток у дослідженні. Усі учасниці були поінформовані про мету дослідження, умови участі та забезпечення конфіденційності отриманих результатів. Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів психологічної науки, зокрема принципів інформованої згоди, анонімності та добровільності участі (Панок, 2017).

Для узагальнення характеристик вибірки доцільно представити їх у таблиці 2.1.

Табл. 2.1

Соціально–демографічні характеристики вибірки (N = 112)

Показник	Категорія	Кількість	%
Вік	35–40 років	38	33,9%
	41–45 років	42	37,5%

	46–50 років	32	28,6%
Освіта	Вища	78	69,6%
	Середня спеціальна	34	30,4%
Професійна зайнятість	Працюють	89	79,5%
	Тимчасово не працюють	23	20,5%
Сімейний статус	Одружені	74	66,1%
	Неодружені / розлучені	38	33,9%

Представлені соціально-демографічні показники свідчать про достатню варіативність вибірки, що дозволяє враховувати вплив різних життєвих умов на особливості психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Наявність учасниць із різним рівнем освіти, професійної зайнятості та сімейного статусу забезпечує більш комплексний аналіз досліджуваного феномену та підвищує репрезентативність отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося поетапно, що забезпечило його системність, послідовність та наукову обґрунтованість. На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, формулювалися основні положення, визначалися змінні та підбиралися психодіагностичні методики. Другий етап передбачав організацію емпіричного дослідження, формування вибірки та підготовку інструментарію для збору даних. На третьому етапі здійснювалося безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респонденток. Завершальний етап включав статистичну обробку отриманих результатів, їх інтерпретацію та формулювання висновків.

Основні етапи емпіричного дослідження узагальнено у таблиці 2.2.

Табл. 2.2

Етапи емпіричного дослідження

Етап	Зміст	Результат
Теоретико– підготовчий	Аналіз літератури, формування теоретичної моделі, підбір методик	Теоретичне обґрунтування

		дослідження
Організаційний	Формування вибірки, підготовка анкети та психодіагностичного інструментарію	Підготовка до збору емпіричних даних
Емпіричний	Проведення психодіагностичного обстеження	Отримання первинних емпіричних даних
Аналітичний	Статистична обробка результатів	Виявлення взаємозв'язків між змінними
Інтерпретаційний	Узагальнення та інтерпретація результатів	Формулювання висновків дослідження

Таким чином, організація емпіричного дослідження відповідає поставленій меті та завданням роботи й забезпечує можливість комплексного аналізу психологічних ресурсів як чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Використана логіка побудови дослідження, особливості формування вибірки та поетапна структура проведення емпіричної роботи створюють належні умови для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження

Психодіагностичне забезпечення дослідження було спрямоване на комплексне вивчення психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку та психологічних ресурсів, які виступають чинниками його формування. Відповідно до поставленої мети та логіки дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що відповідають сучасним вимогам валідності, надійності та репрезентативності. Добір методик здійснювався з урахуванням необхідності всебічного аналізу емоційної, мотиваційно-сміслової та поведінкової сфер особистості.

Центральним конструктом дослідження виступало психологічне благополуччя, тому для його вимірювання було використано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scales) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Методика ґрунтується на евдемоністичному підході до розуміння благополуччя, відповідно до якого благополуччя пов'язується не лише із переживанням позитивних емоцій, а й із рівнем особистісної зрілості, самореалізації та ефективності функціонування людини.

Шкала К. Ріфф дозволяє оцінити шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, автономію, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, цілеспрямованість у житті та управління середовищем. Самоприйняття відображає здатність особистості позитивно ставитися до себе та власного життєвого досвіду; автономія характеризує незалежність суджень і здатність діяти відповідно до власних переконань; особистісне зростання визначає прагнення до розвитку та самовдосконалення; позитивні взаємини відображають якість міжособистісної взаємодії; цілеспрямованість у житті характеризує наявність життєвих смислів і цілей; управління середовищем відображає здатність ефективно організовувати власну життєдіяльність.

Використання цієї методики у межах дослідження є методологічно обґрунтованим, оскільки вона дозволяє розглядати психологічне благополуччя як багатовимірний інтегративний показник, що особливо важливо в умовах переживання кризи середнього віку, коли особистість стикається з необхідністю переосмислення життєвого досвіду, власних досягнень та перспектив подальшого розвитку.

Для дослідження поведінкових ресурсів особистості було використано опитувальник COPE, розроблений С. S. Carver (Carver, 1997). Дана методика призначена для оцінки копінг-стратегій, тобто способів подолання стресових і кризових ситуацій. У межах сучасної психології копінг розглядається як

система когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на регуляцію внутрішнього стану та адаптацію до складних життєвих обставин.

Методика COPE дозволяє оцінити як адаптивні, так і неадаптивні стратегії подолання труднощів. До адаптивних стратегій належать активне подолання проблеми, планування, позитивне переосмислення ситуації, пошук соціальної підтримки та прийняття ситуації. Неадаптивні стратегії включають уникнення, заперечення проблеми, поведінкове відсторонення та фіксацію на негативних переживаннях. Використання даного інструменту дозволяє виявити індивідуальні особливості реагування жінок на кризові переживання та визначити, які саме стратегії сприяють підтриманню психологічного благополуччя, а які можуть ускладнювати процес адаптації.

Особливого значення у контексті дослідження набуває той факт, що період середньої дорослості супроводжується необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, переоцінкою цінностей і зміною життєвих орієнтирів. У таких умовах копінг-стратегії виступають важливим поведінковим механізмом регуляції психічного стану та безпосередньо впливають на здатність особистості конструктивно переживати кризу.

Для дослідження мотиваційно–смыслових ресурсів особистості було використано Самоактуалізаційний тест (САТ), розроблений на основі гуманістичної концепції Е. Shostrom (Shostrom, 1964). Методика спрямована на визначення рівня самоактуалізації особистості, тобто ступеня реалізації її внутрішнього потенціалу, автономності, цілісності та здатності до саморозвитку.

Самоактуалізація у межах гуманістичної психології розглядається як прагнення людини до максимально повного розкриття власних можливостей та досягнення внутрішньої гармонії. Методика САТ дозволяє оцінити такі характеристики, як самоповага, спонтанність, автономність, гнучкість поведінки, орієнтація в часі, здатність до самоприйняття та відкритість новому досвіду. Високий рівень самоактуалізації свідчить про особистісну

зрілість, здатність до усвідомленого вибору та конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

Використання даної методики є особливо важливим у контексті дослідження жінок у період кризи середнього віку, оскільки саме в цей віковий період актуалізуються питання особистісної реалізації, життєвих досягнень та осмислення власного життєвого шляху. Рівень самоактуалізації може виступати важливим внутрішнім ресурсом, який визначає здатність особистості не лише адаптуватися до кризових змін, але й використовувати їх як можливість для подальшого розвитку.

Для оцінки емоційного компонента психологічного благополуччя було використано методику PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), розроблену D. Watson, L. Clark та A. Tellegen (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Дана методика дозволяє окремо вимірювати рівень позитивного та негативного афекту як відносно самостійних характеристик емоційної сфери особистості.

Позитивний афект відображає рівень активності, енергійності, життєвої залученості та емоційного піднесення. Особи з високими показниками позитивного афекту зазвичай характеризуються оптимістичністю, відкритістю до нового досвіду та здатністю активно взаємодіяти із середовищем. Натомість негативний афект пов'язаний із переживанням тривоги, емоційної напруженості, дратівливості, пригніченості та внутрішнього дискомфорту.

У межах даного дослідження оцінка позитивного та негативного афекту має особливе значення, оскільки емоційний стан виступає важливим індикатором психологічного благополуччя та суттєво впливає на особливості переживання кризи середнього віку. Домінування негативного афекту може посилювати кризові переживання та ускладнювати процес адаптації, тоді як позитивний афект виконує ресурсну функцію та сприяє психологічній стійкості особистості.

Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні було використано авторську анкету, спрямовану на визначення інтенсивності переживання кризи середнього віку. Необхідність використання додаткового інструментарію обумовлена тим, що переживання кризи має індивідуалізований характер та може проявлятися у різних формах і з різною інтенсивністю.

Авторська анкета включала запитання, спрямовані на виявлення основних проявів кризового стану: незадоволеності життєвими досягненнями, переоцінки життєвих цінностей, відчуття втрати перспективи, емоційного виснаження, внутрішньої невизначеності та переживання вікових змін. Отримані показники використовувалися як додаткова змінна у подальшому статистичному аналізі та дозволили врахувати суб'єктивну інтенсивність кризового переживання у структурі досліджуваних взаємозв'язків.

Для узагальнення використаного психодіагностичного інструментарію доцільно представити його у вигляді таблиці 2.3.

Табл. 2.3

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Автор	Що вимірює	Роль у дослідженні
Шкала психологічного благополуччя	К. Ріфф	Рівень і структура психологічного благополуччя	Залежна змінна
COPE	C. Carver	Копінг-стратегії	Психологічний ресурс
CAT	E. Shostrom	Рівень самоактуалізації	Психологічний ресурс
PANAS	Watson, Clark, Tellegen	Позитивний і негативний афект	Психологічний ресурс
Авторська анкета	Автор дослідження	Інтенсивність переживання кризи	Додаткова змінна

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик забезпечує можливість всебічного дослідження психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку та психологічних ресурсів, що виступають чинниками його формування. Поєднання стандартизованих психодіагностичних інструментів із авторською анкетною дозволяє здійснити комплексний аналіз емоційних, поведінкових і мотиваційно–смыслових аспектів функціонування особистості в умовах кризового переживання.

2.3. Методи статистичного аналізу даних

Статистична обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася відповідно до поставленої мети, завдань та логіки дослідження і була спрямована на виявлення закономірностей взаємозв'язку між психологічними ресурсами та психологічним благополуччям жінок у період кризи середнього віку. Використання методів математичної статистики забезпечило можливість об'єктивної інтерпретації отриманих даних, перевірки висунутих гіпотез та визначення сили впливу окремих психологічних чинників на досліджувані показники.

Обробка результатів проводилася із застосуванням сучасних статистичних методів, які відповідають специфіці психологічних досліджень та дозволяють аналізувати як окремі змінні, так і складні системи взаємозв'язків між ними. Статистичний аналіз передбачав кілька взаємопов'язаних етапів: первинну обробку даних, описову статистику, аналіз взаємозв'язків між змінними та побудову моделей прогнозування психологічного благополуччя.

На першому етапі здійснювалася первинна обробка емпіричних даних, яка включала перевірку правильності заповнення анкет, кодування результатів та формування єдиної бази даних для подальшого статистичного аналізу. Також проводилася перевірка даних на наявність пропусків, крайніх

значень та логічних невідповідностей. Після цього було здійснено підрахунок первинних балів за кожною психодіагностичною методикою відповідно до ключів обробки.

Наступним етапом стала описова статистика, яка дозволила отримати загальну характеристику досліджуваної вибірки та особливостей розподілу показників. Для цього обчислювалися середні значення (M), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення показників. Застосування описової статистики дало змогу оцінити загальний рівень психологічного благополуччя, самоактуалізації, позитивного і негативного афекту, а також особливості використання різних копінг-стратегій у вибірці жінок середнього віку.

Особливе значення у межах дослідження мав кореляційний аналіз, оскільки саме він дозволяє визначити силу та напрям взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Для цього використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), який є одним із найбільш поширених методів аналізу взаємозв'язків у психологічних дослідженнях.

Кореляційний аналіз застосовувався для:

- виявлення взаємозв'язків між психологічним благополуччям та психологічними ресурсами особистості;
- аналізу зв'язків між окремими компонентами благополуччя та показниками самоактуалізації;
- визначення взаємозв'язків між позитивним і негативним афектом та інтенсивністю переживання кризи;
- дослідження особливостей взаємодії копінг-стратегій із показниками психологічного благополуччя.

Використання кореляційного аналізу дозволило не лише встановити наявність статистично значущих взаємозв'язків, але й визначити їх характер – позитивний або негативний. Так, позитивні кореляції свідчать про те, що зростання одного показника супроводжується підвищенням іншого, тоді як негативні – про зворотний характер взаємозв'язку.

Для більш глибокого аналізу ролі психологічних ресурсів у формуванні психологічного благополуччя було використано множинний регресійний аналіз. Даний метод дозволяє визначити внесок кількох незалежних змінних у пояснення варіативності залежної змінної та встановити, які саме чинники мають найбільший вплив на психологічне благополуччя.

У межах дослідження залежною змінною виступало психологічне благополуччя, тоді як незалежними змінними були:

- копінг-стратегії;
- рівень самоактуалізації;
- позитивний афект;
- негативний афект;
- інтенсивність переживання кризи середнього віку.

Регресійний аналіз дозволив:

- оцінити прогностичну значущість психологічних ресурсів;
- визначити внесок кожної змінної у формування психологічного благополуччя;
- встановити, які психологічні чинники виступають найбільш вагомими предикторами благополуччя жінок у період кризи середнього віку.

Важливість використання регресійного аналізу обумовлюється тим, що психологічне благополуччя є складним багатофакторним феноменом, який формується під впливом сукупності взаємопов'язаних чинників. Саме тому застосування багатовимірних статистичних методів дозволяє отримати більш цілісне уявлення про механізми його формування.

З метою дослідження міжгрупових відмінностей залежно від рівня інтенсивності переживання кризи було використано дисперсійний аналіз (ANOVA). Даний метод дозволяє визначити, чи існують статистично значущі відмінності між групами респондентів за окремими психологічними показниками.

У межах дослідження дисперсійний аналіз використовувався для:

- порівняння рівнів психологічного благополуччя у жінок із різною інтенсивністю переживання кризи;
- аналізу відмінностей у використанні копінг-стратегій;
- виявлення особливостей емоційного стану та самоактуалізації у різних групах досліджуваних.

Застосування ANOVA дозволило встановити, наскільки інтенсивність кризового переживання пов'язана зі змінами психологічного функціонування особистості та чи впливає вона на рівень психологічного благополуччя.

Для узагальнення використаних статистичних методів доцільно представити їх у вигляді таблиці 2.4.

Табл. 2.4

Методи статистичного аналізу даних

Метод статистичного аналізу	Мета застосування
Описова статистика	Визначення середніх значень, стандартних відхилень та загальної характеристики вибірки
Кореляційний аналіз Пірсона	Виявлення сили та напрямку взаємозв'язків між змінними
Множинний регресійний аналіз	Визначення внеску психологічних ресурсів у пояснення психологічного благополуччя
Дисперсійний аналіз (ANOVA)	Дослідження міжгрупових відмінностей залежно від інтенсивності переживання кризи

Усі статистичні процедури здійснювалися з дотриманням основних вимог до кількісного аналізу психологічних даних. Інтерпретація результатів проводилася з урахуванням рівня статистичної значущості, сили взаємозв'язків та психологічного змісту отриманих показників.

Таким чином, використаний комплекс методів статистичного аналізу забезпечує наукову обґрунтованість і достовірність результатів дослідження, дозволяє здійснити комплексний аналіз взаємозв'язків між психологічними ресурсами та психологічним благополуччям жінок у період кризи середнього

віку, а також визначити найбільш значущі чинники, що впливають на особливості переживання кризового періоду.

Висновки до розділу II

У розділі було обґрунтовано організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних ресурсів як чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку.

Емпіричне дослідження має кількісний характер і побудоване у логіці кореляційно-регресійного дизайну, що дозволяє виявити статистичні взаємозв'язки між психологічними ресурсами та показниками психологічного благополуччя, визначити внесок окремих змінних у пояснення його варіативності, а також оцінити зв'язок інтенсивності переживання кризи середнього віку з показниками психологічного благополуччя. Дослідження проводилося на вибірці жінок віком від 35 до 50 років, сформованій за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема принципів анонімності, конфіденційності та інформованої згоди.

У межах дослідження було здійснено операціоналізацію основних змінних: психологічне благополуччя визначено як залежну змінну; психологічні ресурси особистості (копінг-стратегії, рівень самоактуалізації, позитивний і негативний афект) – як незалежні змінні; інтенсивність переживання кризи середнього віку – як додаткову змінну, що враховується у процесі аналізу та може впливати на характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Для емпіричного дослідження було використано валідні психодіагностичні методики, що дозволяють комплексно оцінити досліджувані конструкти: шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф – для визначення рівня та структури психологічного благополуччя; опитувальник

COPE – для дослідження копінг-стратегій; Самоактуалізаційний тест (САТ) – для оцінки рівня самоактуалізації особистості; методику PANAS – для визначення позитивного і негативного афекту; авторську анкету – для оцінки інтенсивності переживання кризи середнього віку.

Для обробки отриманих даних застосовано методи математичної статистики, адекватні поставленим завданням дослідження: описову статистику – для загальної характеристики вибірки та аналізу рівня вираженості основних досліджуваних показників; кореляційний аналіз Пірсона – для виявлення сили й напрямку взаємозв'язків між змінними; множинний регресійний аналіз – для визначення внеску психологічних ресурсів та інтенсивності переживання кризи у пояснення психологічного благополуччя; дисперсійний аналіз (ANOVA) – для дослідження міжгрупових відмінностей залежно від інтенсивності переживання кризи середнього віку.

Таким чином, обраний дизайн дослідження, психодіагностичний інструментарій та методи статистичного аналізу є адекватними меті та завданням роботи і забезпечують можливість емпіричної перевірки сформованої теоретичної моделі, а також комплексного дослідження психологічних ресурсів як чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

3.1. Аналіз рівня психологічного благополуччя та психологічних ресурсів

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз загального рівня психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку, а також особливостей вираженості основних психологічних ресурсів особистості. Такий аналіз є важливим етапом емпіричного дослідження, оскільки дозволяє визначити загальні тенденції функціонування особистості в умовах кризового періоду, охарактеризувати емоційний стан респонденток та виявити особливості використання внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів. Фрагмент сирих емпіричних даних наведено у додатку А, результати статистичного аналізу – у додатку Б.

Відповідно до поставлених завдань дослідження було проаналізовано показники психологічного благополуччя, копінг-стратегій, самоактуалізації, позитивного та негативного афекту, а також інтенсивності переживання кризи середнього віку. Для цього застосовувалися методи описової статистики, що дозволили визначити середні значення досліджуваних показників, їх варіативність та рівень вираженості у досліджуваній вибірці.

В даному випадку психологічне благополуччя мається на увазі як складна картина внутрішнього стану людини, де помітним є прийняття себе, вміння діяти самостійно, розвиватися, будувати стабільні стосунки й справлятися з особливостями життя. Коли приходить криза середнього віку, значення такого показника стрибком зростає – адже саме тепер люди перевіряють свої цілі, успіхи, місце в суспільстві та те, що чекає далі.

Аналізуючи дані опитування, ми виявили дві чіткі тенденції. Перша стосується більшості респонденток: їхній рівень психологічного благополуччя відповідає середнім показникам. Це дозволяє припустити, що навіть у періоди життєвих криз жінки зберігають механізми психологічної адаптації. Вони здатні зберігати рівновагу і осмислювати досвід конструктивним чином. Друга тенденція стосується меншої групи – тут ми зафіксували ознаки зниженого благополуччя. Прояви включають: підвищену емоційну напругу, внутрішню невпевненість, труднощі зі самоприйняттям і відчуття, що життя не відповідає очікуванням.

Для узагальнення основних показників психологічного благополуччя та психологічних ресурсів було здійснено розрахунок описових статистик, результати яких представлено у таблиці 3.1.

Табл. 3.1

Описові статистики основних показників дослідження (N = 112)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	65,7	7,5
Самоактуалізація	61,3	6,9
Позитивний афект	32,4	6,8
Негативний афект	24,7	7,2
Адаптивні копінг–стратегії	58,9	5,7
Неадаптивні копінг–стратегії	31,6	6,1
Інтенсивність переживання кризи	43,8	8,4

Дані з таблиці 3.1 демонструють цікаву закономірність. З одного боку, рівень психологічного благополуччя і самоактуалізації у досліджуваної групи виявляється досить високим. Це свідчить про те, що багато жінок у середньому віці зберігають здатність до росту і розвитку, навіть коли життя ставить складні питання. З іншого боку, переживання кризи – процес дуже індивідуальний. Для одних учасниць це час внутрішнього переосмислення і трансформації, який не супроводжується значною напругою. Для інших – період тривоги, емоційної нестабільності і внутрішніх конфліктів. Далі ми

звернулися до копінг-стратегій. Тут теж виявилася чітка різниця: Більшість жінок намагається активно впливати на ситуацію: шукає рішення, планує кроки, намагається побачити позитив. Частина респонденток, навпаки, схильна уникати проблем, відсторонюватися емоційно або просто чекати, що все врегулюється само собою. Ці результати вказують на те, що, хоча більшість має достатні ресурси для подолання кризи, деяким жінкам може знадобитися додаткова психологічна підтримка.

Для більш детального аналізу було здійснено розподіл респонденток за рівнем психологічного благополуччя. Отримані результати представлено у таблиці 3.2.

Табл. 3.2

Розподіл респонденток за рівнем психологічного благополуччя

Рівень	Кількість (%)
Низький	21
Середній	56
Високий	23

Як видно з представлених результатів, найбільша частка респонденток характеризується середнім рівнем психологічного благополуччя (56%). Високий рівень благополуччя виявлено у 23% досліджуваних, тоді як низький рівень спостерігається у 21% жінок.

Отримані результати свідчать про те, що для більшості жінок криза середнього віку не супроводжується критичним порушенням психологічного функціонування, однак значна частина респонденток усе ж переживає труднощі адаптації, що потребує уваги з боку психологічної підтримки та психопрофілактичної роботи.

Окремо було проаналізовано показники афективних станів, оскільки емоційна сфера є одним із ключових компонентів психологічного благополуччя особистості. Аналіз результатів показав, що у досліджуваній вибірці загалом переважає позитивний афект над негативним. Це свідчить

про відносне збереження емоційного ресурсу, здатності переживати позитивні емоції, підтримувати інтерес до життя та відчуття особистісної активності.

Разом із тим наявність достатньо високих показників негативного афекту у частини респонденток вказує на емоційне виснаження, внутрішню тривожність, переживання невизначеності та психологічної напруги, що є характерним для кризового періоду середньої дорослості.

Для більш наочного представлення співвідношення позитивного та негативного афекту результати подано на рисунку 3.1.

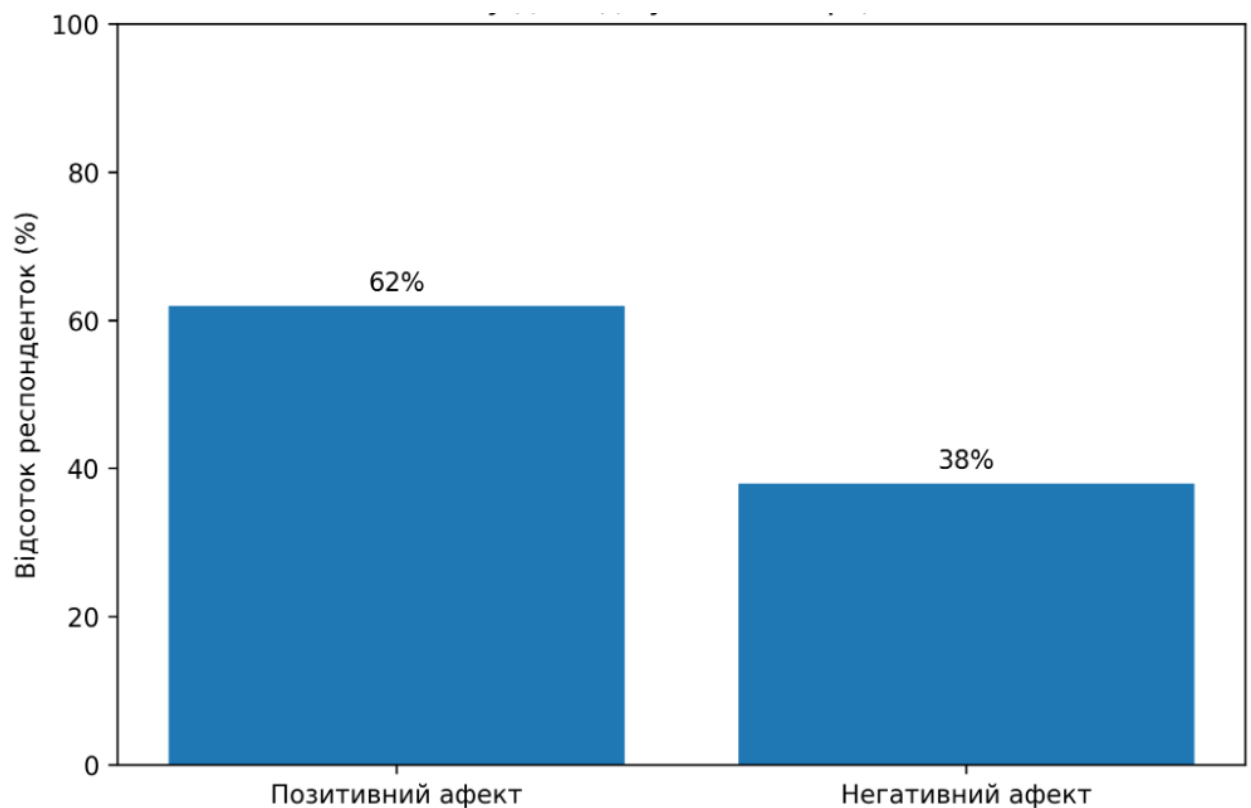


Рис. 3.1. Співвідношення позитивного та негативного афекту у досліджуваній вибірці

Аналіз рівня самоактуалізації показав, що більшість жінок характеризуються достатньо високою орієнтацією на особистісний розвиток, прагненням до самореалізації та переосмислення життєвого досвіду. Це може свідчити про те, що криза середнього віку для значної частини респонденток

виступає не лише джерелом внутрішньої напруги, але й стимулом до особистісних змін, переоцінки життєвих цінностей та пошуку нових смислів.

Водночас результати аналізу інтенсивності переживання кризи середнього віку засвідчили, що найбільша частина респонденток характеризується середнім рівнем кризових переживань. Це дозволяє розглядати кризу середнього віку як нормативний етап розвитку особистості, який супроводжується певними психологічними труднощами, але не обов'язково має деструктивний характер.

Для узагальнення отриманих результатів розподіл респонденток за рівнем інтенсивності переживання кризи представлено у таблиці 3.3.

Табл. 3.3

Розподіл респонденток за рівнем інтенсивності переживання кризи

Рівень інтенсивності кризи	Кількість (%)
Низький	26
Середній	48
Високий	26

Представлені результати свідчать про те, що майже чверть респонденток переживає кризу середнього віку достатньо гостро, що проявляється у внутрішній дезорганізації, емоційному напруженні та зниженні задоволеності життям. Саме ця група становить підвищений психологічний ризик і потребує особливої уваги у контексті психологічної підтримки та розвитку адаптивних ресурсів особистості.

Таким чином, результати описового аналізу дозволяють зробити висновок про те, що психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку характеризується значною індивідуальною варіативністю та визначається особливостями функціонування психологічних ресурсів особистості. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між психологічними ресурсами, афективними

станами, інтенсивністю переживання кризи та рівнем психологічного благополуччя.

3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між психологічними ресурсами, інтенсивністю переживання кризи та психологічним благополуччям

Наступним кроком у нашому дослідженні ми вирішили подивитися, як пов'язані між собою психологічні ресурси жінок, те, наскільки сильно вони переживають кризу середнього віку, і їхнє психологічне благополуччя. Чому це важливо? Бо психологічне благополуччя – це не просто якась одна річ. Воно складається з багатьох частин. І на нього впливає ціла система внутрішніх ресурсів людини, її емоції, і те, як вона справляється з труднощами.

У сучасній психології вважають, що психологічне благополуччя – це не просто коли тобі добре і ти задоволений життям. Ні, це щось більше. Це про те, наскільки ефективно людина функціонує, чи здатна вона зберігати внутрішню цілісність, чи реалізує свій потенціал, чи має сенс у житті, і чи вміє конструктивно долати кризи. Тому наше завдання було простим: зрозуміти, які саме психологічні ресурси найбільше впливають на благополуччя жінок, коли вони переживають кризу середнього віку.

Головна мета цього етапу – знайти статистично значущі зв'язки між тим, як жінки справляються з проблемами (копінг-стратегії), їхньою самоактуалізацією, емоційними станами, силою переживання кризи та загальним рівнем психологічного благополуччя.

Для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між досліджуваними змінними було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Обробка результатів здійснювалася із використанням стандартних статистичних

процедур, що дозволяють оцінити статистичну значущість отриманих зв'язків на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

На першому етапі кореляційного аналізу було досліджено взаємозв'язки між загальним рівнем психологічного благополуччя та основними психологічними ресурсами особистості. Узагальнені результати подано в таблиці 3.4.

Табл. 3.4

Кореляційні зв'язки між психологічними ресурсами та психологічним благополуччям (N = 112)

Показник	Психологічне благополуччя (r)
Активне подолання	0,48**
Планування	0,42**
Позитивне переосмислення	0,51**
Уникнення	-0,39**
Поведінкове відсторонення	-0,44**
Самоактуалізація	0,57**
Позитивний афект	0,63**
Негативний афект	-0,59**
Інтенсивність переживання кризи	-0,51**

Примітка: ** – $p \leq 0,01$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма основними психологічними ресурсами та рівнем психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Загалом виявлені кореляції підтверджують висунуті теоретичні припущення та демонструють системний характер взаємодії досліджуваних змінних.

Зокрема, встановлено, що адаптивні копінг-стратегії, серед яких активне подолання, планування та позитивне переосмислення ситуації, мають помірні позитивні зв'язки з психологічним благополуччям ($r = 0,42$ – $0,51$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що жінки, які схильні активно вирішувати проблеми, аналізувати ситуацію та шукати конструктивні способи подолання

труднощів, демонструють вищий рівень психологічної стабільності, внутрішньої гармонії та задоволеності життям.

Отримані дані узгоджуються з сучасними уявленнями про ресурсну функцію адаптивних копінг-стратегій, відповідно до яких конструктивне реагування на стресові ситуації сприяє підтриманню психологічного здоров'я та забезпечує ефективну адаптацію особистості в умовах життєвих криз.

Натомість неадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникнення та поведінкове відсторонення, демонструють статистично значущі негативні зв'язки з психологічним благополуччям ($r = -0,39$; $r = -0,44$; $p \leq 0,01$). Це дозволяє припустити, що пасивна позиція щодо вирішення проблем, уникнення складних ситуацій та схильність до емоційного дистанціювання можуть посилювати кризові переживання та сприяти зниженню рівня психологічного благополуччя.

Особливої уваги заслуговує показник самоактуалізації, який має один із найвищих позитивних коефіцієнтів кореляції із загальним рівнем благополуччя ($r = 0,57$; $p \leq 0,01$). Такий результат підтверджує положення гуманістичної психології про те, що реалізація внутрішнього потенціалу, особистісне зростання, автономність та здатність до саморозвитку є важливими умовами психологічного благополуччя особистості.

Найбільш виражені зв'язки виявлено між афективними станами та психологічним благополуччям. Зокрема, позитивний афект має сильний позитивний зв'язок із благополуччям ($r = 0,63$; $p \leq 0,01$), тоді як негативний афект демонструє сильний негативний зв'язок ($r = -0,59$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що емоційний компонент є одним із ключових елементів структури психологічного благополуччя. Переважання позитивних емоційних переживань, відчуття енергійності, зацікавленості та емоційної залученості сприяють підтриманню психологічної рівноваги, тоді як домінування тривоги, напруження та емоційного виснаження пов'язане зі зниженням благополуччя.

Окремо було проаналізовано взаємозв'язок між інтенсивністю переживання кризи середнього віку та психологічним благополуччям. Встановлено статистично значущий негативний зв'язок ($r = -0,51$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що зі зростанням інтенсивності кризових переживань рівень психологічного благополуччя знижується. Це підтверджує припущення про те, що суб'єктивна глибина переживання кризи виступає важливим фактором психологічної вразливості особистості.

Для наочності отримані результати представлено у вигляді графічної моделі на рисунку 3.2.

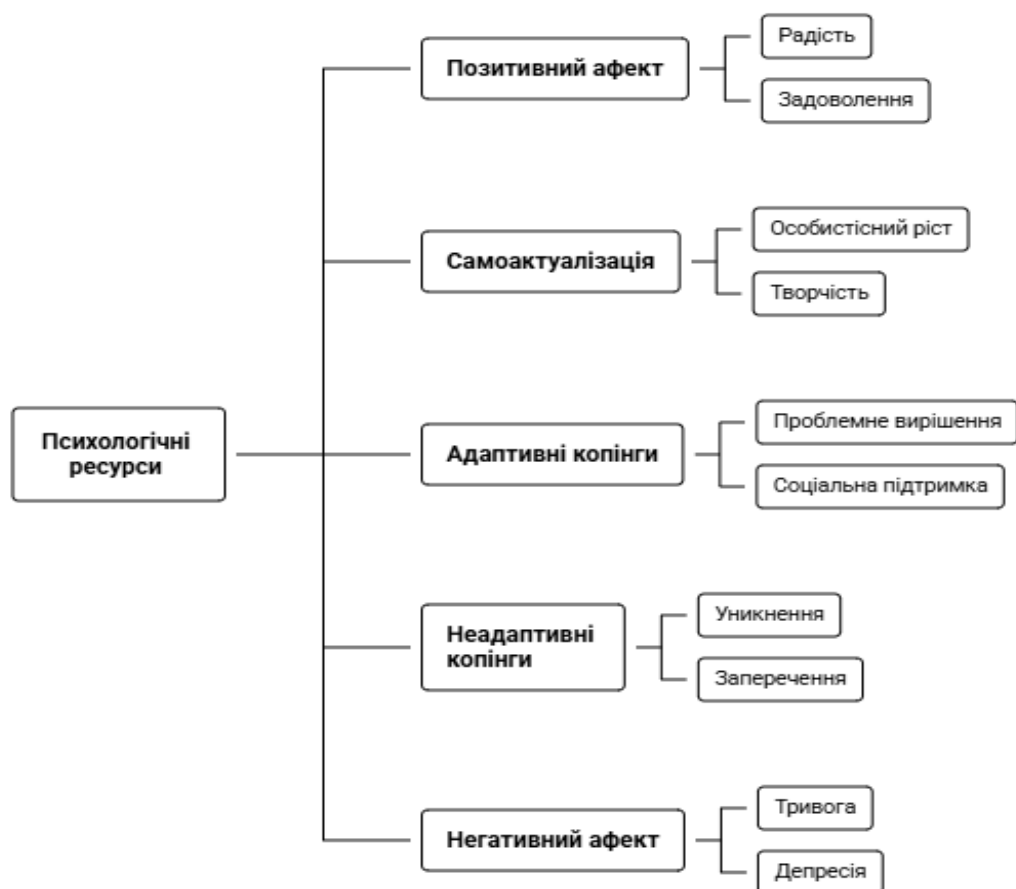


Рис. 3.2. Взаємозв'язки між психологічними ресурсами та благополуччям

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущої системи взаємозв'язків між психологічними ресурсами, інтенсивністю переживання кризи та психологічним

благополуччям жінок у період середньої дорослості. Найбільш вагомими чинниками виступають афективні стани та рівень самоактуалізації, тоді як копінг-стратегії виконують регулятивну функцію у процесі подолання кризових переживань.

Продовжуючи аналіз взаємозв'язків між психологічними ресурсами та психологічним благополуччям, доцільно більш детально розглянути кореляційні зв'язки між окремими компонентами благополуччя за моделлю К. Ріфф та досліджуваними психологічними ресурсами. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти структурну організацію психологічного благополуччя та визначити, які саме ресурси найбільшою мірою впливають на його окремі складові.

Відповідно до теоретичної моделі К. Ріфф, психологічне благополуччя включає шість основних компонентів: автономію, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, цілеспрямованість у житті, самоприйняття та управління середовищем. Кожен із цих компонентів має власну психологічну специфіку та по-різному пов'язаний із ресурсними характеристиками особистості.

Результати поглибленого кореляційного аналізу представлено в таблиці 3.5.

Табл. 3.5

Кореляційні зв'язки між компонентами психологічного благополуччя та психологічними ресурсами (N = 112)

Показники	Автономія	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	Цілі в житті	Самоприйняття	Управління середовищем
Активне подолання	0,34**	0,46**	0,29*	0,41**	0,38**	0,44**
Планування	0,31*	0,42**	0,27*	0,39**	0,36**	0,40**
Позитивне переосмислення	0,37**	0,49**	0,33**	0,45**	0,43**	0,47**

Уникнення	-0,28*	-0,35**	-0,31*	-0,33**	-0,37**	-0,34**
Поведінкове відсторонення	-0,30*	-0,38**	-0,29*	-0,36**	-0,40**	-0,39**
Самоактуалізація	0,45**	0,58**	0,41**	0,55**	0,60**	0,57**
Позитивний афект	0,48**	0,61**	0,52**	0,59**	0,63**	0,60**
Негативний афект	-0,44**	-0,57**	-0,49**	-0,54**	-0,58**	-0,55**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

Отримані результати дозволяють зробити низку важливих наукових узагальнень.

По-перше, встановлено, що самоактуалізація має системний позитивний зв'язок із усіма компонентами психологічного благополуччя ($r = 0,41-0,60$; $p \leq 0,01$). Найбільш тісні зв'язки спостерігаються із самоприйняттям ($r = 0,60$) та особистісним зростанням ($r = 0,58$), що свідчить про ключову роль реалізації внутрішнього потенціалу у формуванні позитивного ставлення до себе та розвитку особистості. Це узгоджується з положеннями гуманістичної психології та сучасними дослідженнями самодетермінації (Сердюк, 2019; Сердюк & Купрєєва, 2017).

По-друге, позитивний афект демонструє найвищі показники кореляції з більшістю компонентів благополуччя, особливо з самоприйняттям ($r = 0,63$), особистісним зростанням ($r = 0,61$) та управлінням середовищем ($r = 0,60$). Це підтверджує, що емоційна залученість, життєва енергійність та позитивне емоційне тло виступають важливими чинниками ефективного функціонування особистості (Лукасевич, 2017; Халєєва, 2018).

Водночас негативний афект має стабільні зворотні зв'язки з усіма компонентами благополуччя ($r = -0,44 - -0,58$; $p \leq 0,01$), що вказує на його деструктивний вплив. Найбільш виражені негативні зв'язки спостерігаються із самоприйняттям та особистісним зростанням, що може свідчити про те, що переживання тривоги, напруження та емоційного дискомфорту істотно знижує рівень психологічної гармонії особистості.

По-третє, аналіз копінг-стратегій показав, що адаптивні стратегії (активне подолання, планування, позитивне переосмислення) мають позитивні зв'язки з усіма компонентами благополуччя, причому найбільш виражені – з особистісним зростанням, цілями в житті та управлінням середовищем ($r \approx 0,40\text{--}0,49$). Це свідчить про те, що здатність активно вирішувати проблеми та переосмислювати життєві труднощі сприяє зростанню відчуття контролю над життям і його осмисленості (Бушуєва, 2017; Ларіна, 2018).

Натомість неадаптивні копінг-стратегії (уникнення, поведінкове відсторонення) мають стабільні негативні зв'язки з усіма компонентами благополуччя, особливо з самоприйняттям та особистісним зростанням (до $r = -0,40$). Це свідчить про те, що уникнення проблем та пасивна позиція у складних ситуаціях сприяють погіршенню психологічного стану особистості.

Для узагальнення отриманих результатів доцільно представити структурну інтерпретацію взаємозв'язків (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Структурні зв'язки між компонентами благополуччя та психологічними ресурсами

Таким чином, поглиблений кореляційний аналіз дозволив встановити, що психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку має складну багаторівневу структуру, у якій ключову роль відіграють самоактуалізація, афективні стани та особливості копінг-поведінки. Отримані результати підтверджують наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічними ресурсами та компонентами психологічного благополуччя, а також створюють підґрунтя для подальшого визначення внеску окремих чинників у пояснення його варіативності за допомогою регресійного аналізу.

3.3. Регресійний аналіз внеску психологічних ресурсів у психологічне благополуччя

Важливим етапом емпіричного дослідження стало визначення того, які саме психологічні ресурси здійснюють найбільший вплив на рівень психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Якщо кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність взаємозв'язків між змінними, то регресійний аналіз дає можливість визначити відносний внесок кожного чинника у пояснення загальної варіативності психологічного благополуччя. Саме тому застосування множинного регресійного аналізу стало логічним продовженням попереднього етапу дослідження.

У сучасних психологічних дослідженнях психологічне благополуччя розглядається як складне багатокомпонентне утворення, формування якого залежить від сукупності внутрішніх особистісних ресурсів. Йдеться не лише про емоційний стан людини, але і про її здатність до саморегуляції, конструктивного подолання труднощів, збереження внутрішньої цілісності та реалізації власного потенціалу. Саме тому для даного дослідження було важливо не просто встановити факт існування зв'язків між психологічними ресурсами та благополуччям, а й визначити, які з цих ресурсів мають

найбільшу пояснювальну силу у структурі психологічного функціонування жінок у кризовий період життя.

З цією метою було проведено множинний регресійний аналіз, у межах якого залежною змінною виступав інтегральний показник психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф, а предикторами були основні психологічні ресурси, досліджувані у роботі:

- адаптивні копінг-стратегії;
- неадаптивні копінг-стратегії;
- рівень самоактуалізації;
- позитивний афект;
- негативний афект.

Використання саме цих змінних обумовлене як результатами попереднього кореляційного аналізу, так і сучасними теоретичними підходами до проблеми психологічного благополуччя. Зокрема, у межах гуманістичної психології та ресурсного підходу вважається, що здатність людини до конструктивного переживання труднощів, позитивне емоційне тло та реалізація особистісного потенціалу виступають важливими умовами психологічної стійкості та життєвої задоволеності.

Узагальнені результати множинного регресійного аналізу представлено в таблиці 3.6.

Табл. 3.6

**Внесок психологічних ресурсів у пояснення варіативності
психологічного благополуччя**

Показник	β (стандартизований коеф.)	t	p
Адаптивні копінг–стратегії	0,41	4,85	<0,001
Неадаптивні копінг–стратегії	–0,28	–3,12	0,002
Самоактуалізація	0,37	4,21	<0,001
Позитивний афект	0,33	3,76	<0,001
Негативний афект	–0,30	–3,45	0,001

Отримані результати свідчать про статистичну значущість побудованої регресійної моделі. Коефіцієнт детермінації становив $R^2 = 0,62$, що означає, що 62% варіативності психологічного благополуччя пояснюється сукупністю включених до моделі психологічних ресурсів. Такий показник свідчить про достатньо високий рівень пояснювальної здатності моделі та підтверджує системний характер впливу досліджуваних чинників на психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів регресії допомагає зрозуміти, який із факторів має найбільшу вагу. Виявилось, що найсильніший позитивний вплив на психологічне благополуччя мають адаптивні копінг-стратегії ($\beta = 0,41$). Іншими словами, жінки, які вміють конструктивно справлятися з труднощами – планують, активно шукають рішення, намагаються побачити в ситуації щось хороше – почуваються значно краще. Ці результати повністю збігаються з тим, що кажуть сучасні дослідження: адаптивний копінг – це один із головних механізмів, який допомагає людині зберігати психологічну стійкість, навіть коли життя підкидає серйозні випробування.

Ще одним досить вагомим фактором виявилася самоактуалізація ($\beta = 0,37$). Тобто, коли людина прагне до саморозвитку, розуміє власні потреби, вміє бути автономною та реалізовувати свій потенціал – це напряму впливає на її психологічне благополуччя. Особливо це важливо в період кризи середнього віку. Саме тоді ми часто переглядаємо свої досягнення, цінності та сенси. І в такі моменти самоактуалізація стає тим внутрішнім ресурсом, який допомагає не втратити відчуття цілісності та бачити своє майбутнє.

Позитивні емоції теж показали, що вони важливі для нашого благополуччя ($\beta = 0,33$). І це не просто цифри. Коли ми відчуваємо енергію, натхнення, цікавість до життя – це працює як внутрішній ресурс. Такі переживання допомагають нам тримати психологічну рівновагу. Люди, які частіше перебувають у позитивному настрої, зазвичай більше задоволені життям, більше вірять у себе і краще пристосовуються до різних ситуацій.

А от негативні емоції, навпаки, тягнуть нас униз ($\beta = -0,30$). Тривога, виснаження, внутрішня напруга, пригніченість – усе це серйозно знижує рівень нашого благополуччя. Коли таких переживань забагато, нам важче адаптуватися до життєвих змін. Ми гірше справляємося з труднощами, і наше ставлення до себе теж страждає.

І ще один важливий момент – те, як ми реагуємо на проблеми. Неадаптивні стратегії поведінки теж мають негативний вплив ($\beta = -0,28$). Наприклад, коли ми уникаємо проблем, відсторонюємося, заперечуємо труднощі або займаємо пасивну позицію – це тільки погіршує ситуацію. Такі реакції заважають нам нормально адаптуватися і переживати складні періоди. Виходить, що те, як саме ми реагуємо на життєві труднощі, дуже сильно впливає на наш психологічний стан.

Для більш наочного представлення отриманих результатів доцільно подати структуру внеску психологічних ресурсів у психологічне благополуччя у вигляді графічної моделі (рис. 3.4).

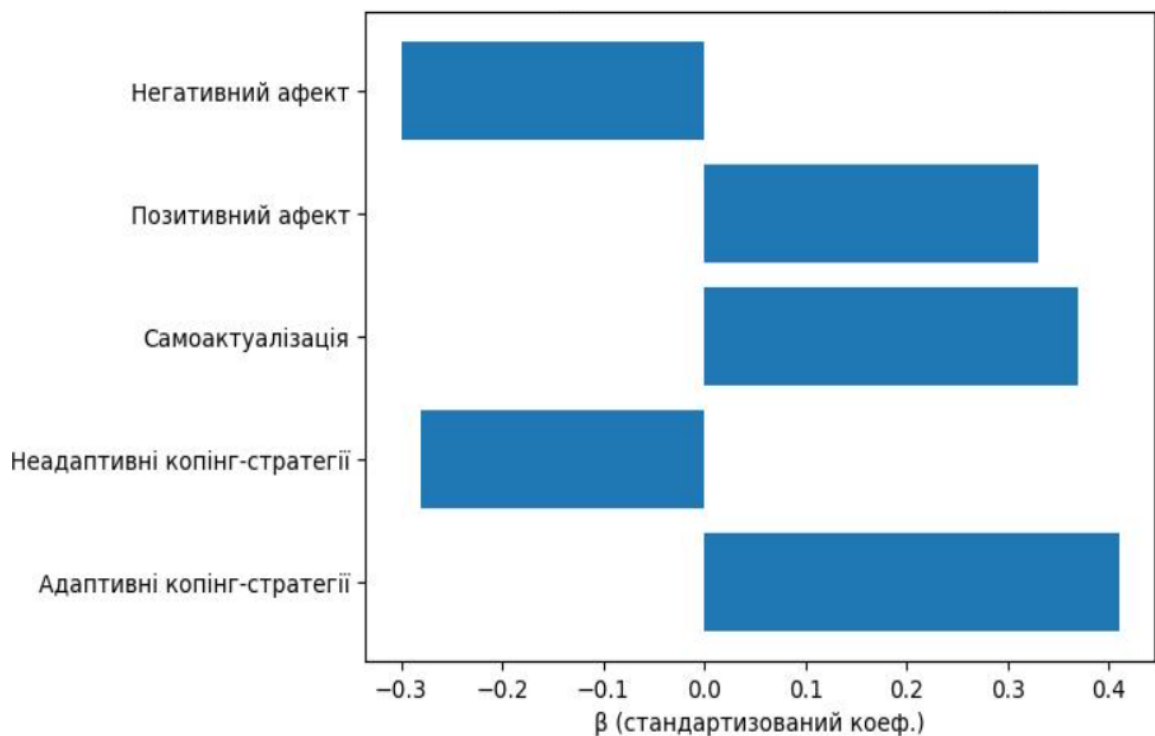


Рис. 3.4 Відносний внесок психологічних ресурсів у психологічне благополуччя

Загалом результати регресійного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних ресурсів. Найбільш вагому роль при цьому відіграють адаптивні копінг-стратегії, самоактуалізація та позитивний афект, тоді як негативний афект і неадаптивні способи подолання труднощів виступають чинниками ризику для психологічного функціонування особистості.

Отримані результати підтверджують часткову гіпотезу дослідження про те, що різні психологічні ресурси мають неоднаковий внесок у пояснення варіативності психологічного благополуччя. Практична значущість отриманих даних полягає у можливості використання їх при розробці програм психологічної підтримки жінок у період кризи середнього віку, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, емоційної саморегуляції та особистісної самореалізації.

3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя жінок

Ми провели дослідження і на основі того, що дізналися, розробили практичні поради. Вони допоможуть жінкам почуватися краще під час кризи середнього віку. Чому це важливо? Бо криза середнього віку – це непростий період. Тут не тільки зміни в тілі, а й глибокі переживання всередині. Жінки починають переоцінювати своє життя, свої цінності, замислюються, хто вони є і що буде далі.

Багато жінок у цей час відчувають внутрішню нестабільність. Вони втомлюються емоційно, частіше тривожаться, чимось незадоволені у своєму житті. Здається, що внутрішня рівновага кудись зникла. Але ось що цікаво: саме ця криза може стати важливим етапом для змін. Вона дає шанс переосмислити себе, розвинутися внутрішньо і знайти нові сенси в житті.

Тому дуже важливо знати, які психологічні ресурси допомагають жінкам триматися на плаву і проходити через ці зміни без шкоди для себе.

Наше дослідження показало, що психологічне благополуччя жінок тісно пов'язане з тим, як вони переживають емоції, наскільки вони реалізують себе і як справляються з труднощами. Ми з'ясували: коли негативних емоцій забагато, благополуччя падає. А от позитивні емоції, вміння обирати здорові способи боротьби з проблемами і здатність розвиватися – це те, що допомагає зберігати психологічну стійкість.

Ще один важливий висновок: жінки, які почуваються краще психологічно, частіше обирають конструктивні способи вирішення проблем. У них кращий емоційний стан, вони більше приймають себе і не бояться розвиватися далі. Натомість низький рівень благополуччя супроводжується переважанням негативних емоційних переживань, схильністю до уникнення проблем, внутрішньою невпевненістю та зниженням життєвої активності.

Саме тому розробка практичних рекомендацій здійснювалася відповідно до виявлених у дослідженні психологічних закономірностей. Логіка побудови рекомендацій ґрунтується на таких основних положеннях:

- високий рівень негативного афекту потребує розвитку навичок емоційної регуляції та стабілізації емоційного стану;
- переважання неадаптивних копінг-стратегій потребує формування більш конструктивних способів подолання труднощів;
- низький рівень самоактуалізації зумовлює необхідність роботи зі смисложиттєвими орієнтаціями, особистісними цінностями та внутрішнім потенціалом особистості.

Відповідно до цього практичні рекомендації були структуровані за кількома взаємопов'язаними напрямками психологічної роботи.

Перше і дуже важливе завдання – це робота з емоціями жінки та вміння їх регулювати. Наше дослідження показало, що негативні емоції сильно пов'язані з тим, як жінка почувається загалом. Вони впливають на те, чи приймає вона себе, чи росте як особистість, чи вміє керувати своїм життям і

чи добре до себе ставиться. Виходить, що коли жінка довго перебуває в емоційній напрузі, це виснажує її внутрішні сили. І тоді їй набагато важче пережити кризу.

У роботі психолога важливо не просто допомогти жінці зменшити силу негативних переживань. Треба навчити її краще розуміти свої емоції, бачити, чому вони виникають, і знаходити безпечні способи їх проживати. Багато жінок під час кризи середнього віку просто дають свої переживання. Вони коплять втому всередині або ігнорують те, чого насправді хочуть. З часом це може призвести до емоційного вигорання, постійної тривоги і навіть проблем зі здоров'ям.

Тому варто використовувати методи, які допомагають краще розуміти емоції і заспокоювати психіку. Добре працюють різні техніки саморегуляції: дихальні вправи, розслаблення м'язів, вправи на усвідомлення своїх почуттів, тілесна терапія та практики *mindfulness*. Вони знижують внутрішню напругу, вчать жінку спостерігати за собою і допомагають спокійніше реагувати на складні життєві ситуації.

Одна з найважливіших речей – навчитися екологічно проживати свої емоції. Тобто не тікати від них і не заштовхувати глибоко всередину, а поступово вчитися їх приймати й усвідомлювати. Без зайвого самозасудження. Бо часто саме неприйняття власних почуттів стає додатковим джерелом внутрішнього конфлікту та напруги.

Ще один корисний інструмент – елементи когнітивно-поведінкового підходу. Він допомагає помічати негативні автоматичні думки, які підживлюють тривогу, почуття провини, невпевненість або негативне ставлення до власного досвіду. Коли ми працюємо з такими установками, поступово змінюється те, як ми пояснюємо собі події в житті. А це допомагає почуватися більш стабільно емоційно.

Також варто пам'ятати, що позитивні емоції – один із ключових факторів психологічного благополуччя. Тому психологічна допомога має бути не лише про те, щоб зменшити негативні переживання. Важливо ще й

активізувати позитивний досвід. Наприклад, можна практикувати вдячність, помічати власні досягнення, фіксувати приємні моменти дня, повертатися до ресурсних справ і шукати те, що приносить емоційне задоволення.

І ще один важливий напрямок – розвиток адаптивних копінг-стратегій. Тобто здорових способів справлятися з труднощами. Дослідження показали, що саме те, як жінка реагує на складні ситуації, багато в чому визначає, як вона переживає кризовий період і наскільки почувається психологічно благополучною. Адаптивні стратегії пов'язані з самоприйняттям, особистісним зростанням, умінням ставити цілі та керувати своїм життям. А от неадаптивні способи – наприклад, уникати проблем, відсторонюватися чи просто пасивно чекати – зазвичай лише погіршують стан. А от якщо людина реагує на проблеми не найкращим чином – наприклад, просто уникає їх, відсторонюється або пасивно чекає, поки все само вирішиться, – то її психологічний стан погіршується. Внутрішня стабільність теж падає.

Коли у жінки настає криза середнього віку, вона часто опиняється в ситуаціях, де доводиться переосмислювати своє життя, приймати складні рішення і пристосовуватися до нових умов. Тому дуже важливо вміти активно реагувати на труднощі, а не ховатися від них. Коли людина конструктивно долає життєві виклики, вона починає відчувати, що контролює своє життя. Це додає впевненості у власних силах і допомагає зберігати психологічну стійкість навіть у найскладніші часи.

У рамках психологічної допомоги варто проводити спеціальні тренінги, які навчають адаптивних способів долати труднощі. Головне – навчитися аналізувати проблемну ситуацію, планувати свої дії, шукати різні варіанти вирішення проблем і розвивати психологічну гнучкість.

Ефективною є робота, спрямована на розвиток:

- навичок проблемно-орієнтованого копіngu;
- здатності до позитивного переосмислення складних життєвих подій;
- уміння звертатися по соціальну підтримку;
- навичок самопідтримки;

- толерантності до невизначеності;
- стресостійкості.

Особливу увагу варто приділяти жінкам, які звикли уникати проблем і відсторонюватися від усього. Часто така поведінка – це просто спосіб захистити себе від занадто сильних емоцій. Але от яка штука: коли ти довго уникаєш складних ситуацій, вони самі собою не вирішуються. Навпаки, це тільки додає напруги, тривоги і відчуття, що ти нічого не можеш змінити. Тому психологічна допомога має бути про те, щоб потроху повертати жінці активність, допомагати їй внутрішньо налаштуватися на зміни і відчуті, що вона здатна на багато що.

У роботі з психологом важливо також допомогти жінці побачити свої сильні сторони та ресурси. Бо коли настає криза, ми часто зациклюємося на невдачах, втратах і тому, що не спрацювало. І тоді починаємо думати про себе і своє життя погано. Тому одне з головних завдань психолога – допомогти переключити увагу з відчуття безсилля на те, що вже є: власний досвід, досягнення, внутрішні можливості.

Ще один важливий напрямок роботи – підтримувати бажання жінки розвиватися і реалізовувати себе. Наше дослідження показало, що самоактуалізація – це один із найпотужніших психологічних ресурсів, який тісно пов'язаний із відчуттям благополуччя. Коли людина реалізує себе, вона краще себе приймає, більше зростає як особистість, має цілі в житті і відчуває внутрішню цілісність.

У період кризи середнього віку жінка часто втрачає старі життєві орієнтири або відчуває, що не реалізувала себе так, як хотіла. З'являються сумніви: "А чи важлива я взагалі?", "Чи відбулася я?", а іноді – просто порожнеча всередині. Тому психологічна допомога має створювати простір, де можна переосмислити свої цінності, знайти нові сенси і продовжувати рости далі.

Практична робота у цьому напрямі може включати:

- вправи на усвідомлення власних цінностей та життєвих пріоритетів;

- техніки постановки особистісно значущих цілей;
- методи розвитку позитивного ставлення до себе;
- роботу з образом «Я»;
- аналіз життєвого досвіду та особистісних досягнень;
- формування навичок самопідтримки та самоприйняття.

Коли працюєш із жінками середнього віку, добре спрацьовують ідеї з гуманістичної, екзистенційної та наративної психології. Чому? Бо вони допомагають жінці усвідомити, що її досвід – унікальний, знайти в ньому сенс і стати більш справжньою із собою. Дуже важливо допомогти їй побачити своє майбутнє реалістично, але при цьому з надією. Бо те, як ми уявляємо своє завтра, сильно впливає на те, як ми почуваємося сьогодні.

Але справа не лише в тому, що всередині нас. Психологічне благополуччя тримається ще й на підтримці ззовні. У кризу середнього віку жінка може відчувати, що віддаляється від людей, втрачає старі зв'язки або що їй просто не вистачає підтримки. Тому психологічна допомога має включати зміцнення стосунків із людьми та вміння будувати здорову взаємодію з іншими. У цьому контексті ефективними можуть бути:

- групові форми психологічної роботи;
- тренінги особистісного розвитку;
- психоедукаційні програми;
- групи психологічної підтримки;
- індивідуальне психологічне консультування.

Групова робота допомагає жінкам ділитися емоціями, почуватися менш самотніми та розуміти, що вони не одні зіткнулися з такими переживаннями. Багато хто знаходить велику підтримку в тому, що їхні почуття – це не щось дивне чи неправильне. Насправді, це цілком нормальна частина кризи середнього віку.

Таким чином, наше дослідження показало, що допомогти жінкам у цей період можна тільки якщо підходити до справи комплексно. Просто працювати з емоціями – замало. Потрібно ще вчитися справлятися зі стресом,

знаходити нові сенси та зміцнювати свої внутрішні сили. Ці поради стануть у пригоді психологам, психотерапевтам, консультантам та всім, хто працює з жінками середнього віку.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічних ресурсів як чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки.

Результати описового аналізу засвідчили, що рівень психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці перебуває в межах середніх значень та характеризується достатньою варіативністю. Аналогічна варіативність виявлена щодо копінг-стратегій, рівня самоактуалізації та афективних станів, що створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічними ресурсами та рівнем психологічного благополуччя. Встановлено, що адаптивні копінг-стратегії (активне подолання, планування, позитивне переосмислення), самоактуалізація та позитивний афект пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як неадаптивні копінг-стратегії та негативний афект мають негативний зв'язок із ним. Найбільш тісні зв'язки виявлено для афективних станів ($r = 0,63$ та $r = -0,59$ відповідно), що свідчить про їх суттєву роль у структурі психологічного благополуччя.

Результати множинного регресійного аналізу показали, що психологічні ресурси мають значний внесок у пояснення варіативності психологічного благополуччя ($R^2 = 0,62$). Найбільш вагомими предикторами виступають адаптивні копінг-стратегії ($\beta = 0,41$) та самоактуалізація ($\beta =$

0,37). Позитивний афект також має позитивний внесок ($\beta = 0,33$), тоді як негативний афект ($\beta = -0,30$) та неадаптивні копінг-стратегії ($\beta = -0,28$) пов'язані зі зниженням рівня психологічного благополуччя.

Встановлено, що інтенсивність переживання кризи середнього віку є значущим чинником психологічного благополуччя. Виявлено статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем інтенсивності кризових переживань ($F = 6,92$; $p \leq 0,01$): зі зростанням інтенсивності кризи рівень психологічного благополуччя знижується (від $M = 71,4$ до $M = 59,1$). Кореляційний аналіз також підтвердив наявність помірного негативного зв'язку між інтенсивністю переживання кризи та психологічним благополуччям ($r = -0,51$).

Таким чином, результати дослідження загалом підтверджують висунуті гіпотези та свідчать про те, що психологічне благополуччя жінок у період кризи середнього віку формується під впливом комплексу психологічних ресурсів. Найбільш значущими серед них виявилися афективні стани, самоактуалізація та копінг-стратегії. Інтенсивність переживання кризи виступає додатковим чинником, пов'язаним зі зниженням рівня психологічного благополуччя.

На підставі отриманих емпіричних даних було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Рекомендації передбачають розвиток адаптивних копінг-стратегій, підтримку емоційної саморегуляції, зниження впливу негативного афекту, посилення позитивного ставлення до себе та активізацію психологічних ресурсів. підтримці особистісного розвитку та формуванню конструктивних способів подолання кризових переживань. Рекомендації враховують індивідуальні відмінності у переживанні кризи й можуть бути використані в практиці психологічного консультування.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі проведено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних ресурсів благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Аналіз наукових джерел показав, що питання психологічного благополуччя в умовах вікових криз залишаються актуальними як з наукової, так і з практичної точки зору. Особливо це помітно в сучасному соціальному контексті, де посилюється почуття а напруга, значущість невизначеності і зростає потреба у постійній психологічній адаптації.

Теоретичне дослідження дозволило встановити, що психологічне благополуччя – це багатогранне явище, яке включає емоційні, когнітивні, особистісні та поведінкові аспекти. У роботі розглядається згідно з концепцією К. Ріфф, як з сукупністю взаємопов'язаних компонентів: самоприйняття, автономія, особистісний розвиток, позитивна взаємодія з оточуючими, здатність керувати життєвим середовищем та наявність змісту життєвих цілей. Також було виявлено, що чинником підтримується так само благополуччя внутрішні психологічні ресурси особистості, зокрема стратегії подолання стресу (копінг), процеси самоактуалізації та афективні переживання.

Встановлено, що криза середнього віку є природним етапом розвитку особистості, пов'язаним із переосмисленням життєвих цінностей, досягненням і майбутніми перспективами. Перебування через цей період може мати як позитивний, так і негативний характер – залежно від внутрішніх ресурсів людини та її стратегії подолання труднощів. Теоретичне дослідження показало, що ефективне психологічне функціонування в цей час значною мірою залежить від здатності до саморегуляції, емоційної стійкості та гнучкості у реагуванні на життєві виклики.

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між психологічними ресурсами та рівнем психологічного благополуччя жінок під час кризи середнього віку. Отримані дані свідчать, що більшість

учасниць дослідження мають середній рівень психологічного благополуччя, що показує на збережену здатність до адаптації, але водночас тут присутня наявність емоційної напруги та нестачі внутрішніх ресурсів для стійкого психологічного стану.

Кореляційний аналіз підтверджує статистично достовірні зв'язки та між психологічними ресурсами й індикатором психологічного благополуччя. Адаптивні копінг - стратегії – такі як активне рішення проблем, планування дій і позитивне переосмислення ситуації – корелюють із вищим рівнем психологічного комфорту. Це означає, що конструктивні способи подолання складних особливостей сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, відчуття контролю над життям і зростанням загального задоволення.

Водночас встановлено, що неадаптивні копінг - стратегії – зокрема уникання проблем і поведінки відсторонення – пов'язані зі зниженням рівня психологічного благополуччя. Дані дослідження показують: схильність уникати складних ситуацій, емоційно віддалятися від них або діяти пасивно послаблює психологічну стійкість і ускладнює адаптацію до кризових станів.

Одним із ключових чинників психологічного благополуччя виявився рівень самоактуалізації. Жінки з вищими показниками цього параметра, як правило, краще приймають себе, демонструють більшу особистісне зростання, автономію та відчуття зміни у житті. Це підтверджує погляди гуманістичної психології, згідно з якими реалізація внутрішнього потенціалу є важливою умовою психологічної гармонії та загального добробуту.

Також встановлено важливу роль афективних станів у структурі психологічного благополуччя. Позитивний ефект тісно пов'язаний із вищим рівнем загального добробуту та його окремих аспектів, тоді як негативний ефект стійко асоціюється з їх зниженням. Це відомо про те, що емоційна сфера є одним із детермінантних факторів психологічного функціонування жінок у період середньовікової кризи. Позитивні емоції сприяють збереженій стійкості, активності й задоволенню життям, тоді як перевага негативних

почуттів ускладнюється до зниження самоприйняття, впевненості в собі та загального психологічного комфорту.

Додатково встановлено, що інтенсивність переживання кризи середнього віку є статистично значущим чинником психологічного благополуччя: зі зростанням інтенсивності кризових переживань рівень психологічного благополуччя знижується, що підтверджено результатами кореляційного та порівняльного аналізу. Це дозволяє розглядати інтенсивність переживання кризи як важливий контекстуальний чинник психологічного функціонування жінок у період середньої дорослості.

Регресійний аналіз дозволяє оцінити внесок окремих психологічних ресурсів у варіативну стійкість рівня благополуччя. Найбільший позитивний вплив мають адаптивні копінг-стратегії, самоактуалізація та позитивний ефект. У той же час негативний афект і неадаптивні стратегії подолання труднощів негативного впливу мають на психологічний стан. Отримані дані підкреслюють багатофакторний характер формування благополуччя і підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення особистісних психологічних ресурсів.

На підставі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя жінок у період середньовікової кризи. Вони передбачають формування ефективних стратегій подолання стресу, розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня негативних емоцій, навчання усвідомлено йому ставленню до власних переживань та підтримку процесів самореалізації. Ці рекомендації можуть бути використані практичними психологами, у консультативній практиці, просвітницькій діяльності та програми психологічної підтримки жінок у складні життєві періоди.

Отже, дослідження підтвердило, що психологічне благополуччя жінок у кризовий період середнього віку значною мірою відрізняється від наявних психологічних ресурсів. Найважливішим є позитивна здатність ефективно справлятися з труднощами, емоційний фон і можливість особистісної

самореалізації. Отримані висновки мають як теоретичну, так і практичну цінність і можуть стати основою для подальших досліджень психологічного добробуту в кризові етапи життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр, О. О. (2010). *Життєві кризи особистості*. Дніпро.
2. Батир, А. Е. (2023). Психологічні особливості переживання кризи середнього віку. У *Матеріали науково–практичної конференції*, с. 187–190.
3. Бацилева, О. В., & Гресько, І. М. (2021). Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я–концепції особистості. У *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості* (с. 8–9). Київ.
4. Бойко, Г. В. (2013). Психологія переживання втрати роботи як життєвої події. *Проблеми сучасної психології*, 2, 14–20.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_4/
5. Боднар, О. В. (2018). Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(47), Т. 3, 5–12.
6. Бушуєва, Т. В. (2017). Зв'язок особистісних особливостей та копінг–стратегій жінок у період зрілості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 6(51).
7. Булах, І. С. (2015). *Психологія життєвих криз особистості*. Вінниця: Нілан–ЛТД.
8. Булах, І. С. (2019). Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 2, 13–19. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2019_2_4
9. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 40, 33–49.
10. Варбан, Є. О. (2010). Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*, 8, 120–133.
11. Вірна, Ж. П. (2013). Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2, 20–25.

12. Гаркуша, І., & Дубінський, С. (2022). Про проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія»*, 1(23), 49–58.
13. Гресь, Л. О. (2014). Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*, 23, 89–99.
14. Гуляс, І. А. (2018). Особливості життєвих перспектив особистості в період кризи середини життя. У *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* (с. 11–13). Кам'янець–Подільський.
15. Горбаль, І. С. (2012). Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2(2), 293–304.
16. Гринів, О. (2013). Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*, 1(4), 173–179.
17. Гринів, О. (2014). Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 19(1), 25–34.
18. Грішин, Є. (2021). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*, 65, 25–41.
19. Данильченко, Т. В. (2018). *Психологія суб'єктивного соціального благополуччя* (дис. д-ра психол. наук). Київ.
20. Доценко, В. В. (2011). Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 45, 73–76.
21. Дмитрієва, С. М., & Косарева, З. П. (2016). Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. У І. В. Саух (ред.), *Конкурентоспроможність в*

умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали X Міжнародної науково–практичної конференції (с. 64–69). Житомир: ЖФ КІБІТ.

22. Зубченко, О. В. (2021). Криза середнього віку в юнгіанській літературі. У *Юнгіанське консультування: теорія і практика* (с. 104). Київ. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2021-06-06-05_materiali-%D1%81onference-krok.pdf#page=10

23. Караванська, О. Р. (2024). Психологічні особливості переживання кризи середнього віку. У *Матеріали науково–практичної конференції*, с. 77–80.

24. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*, 3, 48–55.

25. Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 34, 170–186.

26. Костюк, Д., & Костюк, В. (2018). Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*, 2, 45–50.

27. Кашлюк, Ю. І. (2017). Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*, 3, 47–58. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_7

28. Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*. Кропивницький: Імекс–ЛТД.

29. Кокур, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*, 5(20), 68–81.

30. Кузікова, С. Б. (2020). Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. У *Психологічні координати розвитку особистості* (с. 71–73). Полтава.

31. Кузікова, С. Б., & Щербакова, Т. І. (2020). Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2, 132–148.
32. Ларіна, Т. О. (2018). Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 41, 180–191.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_16
33. Лукомська, С. О. (2020). Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1, 190–195.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_1_28
34. Лукасевич, О. А. (2017). Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*, 12, 110–114.
35. Маннапова, К. Р. (2019). Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*, 1(2), 75–78.
36. Матковська, К. А. (2023). Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 13, 69–76.
37. Оксютів, М., & Мельничук, Д. (2023). Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(69), 253–260.
38. Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія*, 1, 22–26.
39. Панок, В. Г. (2017). *Прикладна психологія: теоретичні проблеми*. Київ: Ніка-Центр.
40. Партико, Т. Б. (2016). Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*, 2(10), 83–96.
41. Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне благополуччя: підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1(3), 80–104.

42. Поліванова, О. Є., & Гуляєва, О. В. (2015). Психологічний зміст поняття «психологічне благополуччя». *Вісник ХНУ*, 11, 34–39.
43. Предко, Д. Є., & Ларін, Д. І. (2017). Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*, 4(8), 76–86.
44. Сердюк, Л. З. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*, 2(12), 147–159.
45. Сердюк, Л. З., & Купреєва, О. І. (2017). Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, 11(15), 481–491.
46. Саутвік, С. М., & Чарні, Д. С. (2022). *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя*. Львів: Галицька Видавнича Спілка.
47. Раджабова, С. Ш. (2015). Особливості переживання життєвої кризи суб'єктом. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*, (1), 37–40.
48. Руденко, О., Ніколаєв, Л., & Мігальчан, І. (2023). Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*, 11(41), 1345–1359.
49. Саннікова, Л. П. (2014). Психологічні особливості переживання кризових станів жінками середнього віку. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 19(2), 102–110.
50. Савченко, О., & Калюк, О. (2021). Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4(24), 61–67.
51. Савіцина, Є. В., & Бабатіна, С. І. (2020). Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. У *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* (с. 316–319). Херсон.
52. Сердюк, Л. З. (ред.). (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія*. Київ–Львів: Видавець В.

Кундельська.

<https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/17614/17675>

53. Тищенко, А. С. (2025). Особливості переживання жінками кризи середнього віку. У *Екзистенційні виклики освіти, науки, безпеки та здоров'я в сучасних умовах: матеріали науково–практичної конференції*, с. 381–384. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-118>

54. Франкл, В. (2016). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Харків.

55. Халєєва, Г. (2018). Аналіз основних підходів до трактування суб'єктивного благополуччя в психології. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(9), 84–87.

56. Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 6(2), 160–165.

57. Чиханцова, О. А. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(1), 35–40.

58. Черепанова, Н. Ю. (2015). Психологічні особливості переживання кризи середини життя жінками. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 51, 226–235.

59. Черезова, І. О. (2016). *Психологія життєвих криз особистості*. Бердянськ.

60. Штепа, О. С. (2013). Зв'язок психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*, 21, 782–791.

61. Юнг, К. Г. (2024). *Психологічні типи*. Київ.

62. Яворовська, Л. М., & Філоненко, Г. С. (2014). Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 12, 216–220.

63. Erikson, E., & Erikson, J. (1981). On generativity and identity. *Harvard Educational Review*, 51(2), 249–269.

64. Levinson, D. J. (1997). *The seasons of a woman's life*. New York: Ballantine Books.
65. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298.
66. 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>
67. Carver, C. S. (1997). *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. DOI: [10.1207/s15327558ijbm0401_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
68. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
69. Shostrom, E. L. (1964). *An inventory for the measurement of self-actualization*. *Educational and Psychological Measurement*, 24(2), 207–218. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001316446402400203>
70. 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>

ДОДАТКИ

Додаток А

Фрагмент сирих емпіричних даних дослідження

У додатку представлено фрагмент первинних емпіричних даних, отриманих у ході емпіричного дослідження психологічних ресурсів як чинників психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Дані подано у вигляді індивідуальних результатів респонденток за основними показниками дослідження.

Таблиця А.1

Фрагмент сирих емпіричних даних (N = 112)

№	Активне подолання	Планування	Позитивне переосмислення	Уникнення	Поведінкове відсторонення	Самоактуалізація	Позитивний афект	Негативний афект	Психологічне благополуччя
1	32	29	31	14	15	41	36	20	74
2	27	25	28	18	17	38	32	24	68
3	36	34	35	11	12	47	41	16	84
4	22	24	23	26	24	31	27	33	56
5	30	28	33	15	16	43	37	19	77
6	25	22	24	20	19	35	30	28	61
7	38	35	37	10	11	49	43	14	87
8	21	20	22	27	26	29	25	35	52
9	34	31	32	13	14	44	39	18	80
10	28	27	29	17	18	39	33	23	69

Повний масив емпіричних даних представлений в електронному варіанті дослідження та використаний для проведення статистичної обробки результатів.

Додаток Б

Результати статистичної обробки даних

1. Кореляційний аналіз

Таблиця Б.1

Кореляційні зв'язки між психологічними ресурсами та психологічним благополуччям (N = 112)

Показники	Психологічне благополуччя (r)
Активне подолання	0,48**
Планування	0,42**
Позитивне переосмислення	0,51**
Уникнення	-0,39**
Поведінкове відсторонення	-0,44**
Самоактуалізація	0,57**
Позитивний афект	0,63**
Негативний афект	-0,59**

Примітка:

** – $p \leq 0,01$.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між психологічними ресурсами та рівнем психологічного благополуччя жінок у період кризи середнього віку. Найбільш виражений позитивний зв'язок встановлено між позитивним афектом і психологічним благополуччям, тоді як негативний афект демонструє сильний зворотний зв'язок.

2. Результати множинного регресійного аналізу

Таблиця Б.2

Показники регресійної моделі

Показник	Значення
R	0,79
R ²	0,62
Adjusted R ²	0,60
Std. Error	6,5

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,62$ свідчить про те, що 62% варіативності психологічного благополуччя пояснюється сукупністю досліджуваних психологічних ресурсів.

Таблиця Б.3

ANOVA регресійної моделі

Джерело варіації	df	F	Sig.
Regression	5	34,82	0,000
Residual	106	—	—
Total	111	—	—

Отримані результати підтверджують статистичну значущість побудованої регресійної моделі.

Таблиця Б.4

Коефіцієнти регресійної моделі

Показник	β	t	p
Адаптивні копінг-стратегії	0,41	4,85	<0,001
Неадаптивні копінг-стратегії	-0,28	-3,12	0,002
Самоактуалізація	0,37	4,21	<0,001
Позитивний афект	0,33	3,76	<0,001
Негативний афект	-0,30	-3,45	0,001

Результати регресійного аналізу показали, що найбільший позитивний внесок у психологічне благополуччя здійснюють адаптивні копінг-стратегії, самоактуалізація та позитивний афект. Водночас негативний афект і неадаптивні копінг-стратегії мають статистично значущий негативний вплив.

3. Результати дисперсійного аналізу (ANOVA)

Таблиця Б.5

Вплив інтенсивності переживання кризи на психологічне благополуччя

Джерело варіації	df	F	Sig.
Between Groups	2	6,92	0,001
Within Groups	109	—	—
Total	111	—	—

Результати однофакторного дисперсійного аналізу свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами респонденток із різним рівнем інтенсивності переживання кризи середнього віку. Зі зростанням інтенсивності кризових переживань спостерігається тенденція до зниження рівня психологічного благополуччя.