

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Зв'язок самоактуалізації з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю
життям у жінок та чоловіків середнього віку»

Студента (ки) 4 курсу групи ЗПС-41 _____

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Федоріщевої Олени Євгенівни _____
(прізвище та ініціали)

Керівник к.психол.н., доц. ЗВО каф. загальної психології
Гімаєва Ю.А. _____

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ	5
1.1 Поняття самоактуалізації в психологічній науці	5
1.2 Концепція суб'єктивного благополуччя: структура та фактори	10
1.3 Задоволеність життям як показник суб'єктивного благополуччя	16
Висновок до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ І ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	22
2.1 Методи та організація дослідження	22
2.2 Вивчення самоактуалізації жінок та чоловіків середнього віку	25
2.3 Вивчення суб'єктивного благополуччя жінок та чоловіків середнього віку	32
2.4 Задоволеність життям жінок та чоловіків середнього віку	35
2.5 Взаємозв'язок самоактуалізації з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям у жінок та чоловіків середнього віку	36
2.6 Практичні рекомендації	39
Висновки до розділу 2	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
АНОТАЦІЇ	50
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність. У сучасному суспільстві важливого значення набуває питання гармонійного розвитку особистості, що пов'язане із досягненням самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. Середній вік є особливим періодом життєвого циклу, коли людина переосмислює свої досягнення, цінності та життєві цілі. У цей час часто виникають екзистенційні питання, пов'язані із професійною самореалізацією, сімейними ролями та особистими амбіціями, що значною мірою впливає на емоційний стан, рівень задоволеності життям та відчуття благополуччя.

Особливої актуальності це питання набуває у контексті статевих особливостей, адже чоловіки й жінки по-різному переживають середній віковий період, мають відмінні уявлення про життєвий успіх та джерела задоволення життям. Недостатня реалізація потенціалу може викликати внутрішні конфлікти, відчуття незадоволеності та негативно впливати на суб'єктивне благополуччя.

Наукове вивчення зв'язку між самоактуалізацією, суб'єктивним благополуччям та задоволеністю життям дозволяє глибше зрозуміти закономірності людського розвитку у середньому віці, враховуючи як статеві, так і індивідуальні особливості.

Мета - дослідити зв'язок самоактуалізації з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям у жінок та чоловіків середнього віку.

Об'єкт – особистість.

Предмет – зв'язок самоактуалізації з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям у жінок та чоловіків середнього віку.

Гіпотеза – самоактуалізація пов'язана із суб'єктивним благополуччям та задоволеністю життям у жінок та чоловіків середнього віку. При цьому ці зв'язки мають статеві особливості: у жінок середнього віку рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям пов'язаний із такими аспектами самоактуалізації, як самоприйняття, сензитивність себе, синергія, контактність та підтримка ; у чоловіків – з такими аспектами, як ціннісна орієнтація, самоповага, креативність та орієнтація у часі.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям людей середнього віку у науковій літературі;
2. Дослідити особливості самоактуалізації жінок та чоловіків середнього віку;
3. Виявити особливості суб'єктивного благополуччя жінок та чоловіків середнього віку;
4. Дослідити задоволеність життям жінок та чоловіків середнього віку;
5. Дослідити зв'язок самоактуалізації з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям у жінок та чоловіків середнього віку.

Методи емпіричного дослідження: опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS (адаптація М. Кліманської та І. Галецької); шкала задоволеності життям Е.Дінера (адаптація В.Олефіра та В.Боснюка); самоактуалізаційний тест – САТ Е.Шосторма.

Методи математичної обробки: t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз (критерій Спірмена).

У дослідженні взяли участь 60 осіб, з котрих 30 жінок та 30 чоловіків. Вік випробуваних від 40 до 55 років. Дослідження проходило онлайн за допомогою електронної пошти та ZOOM конференції.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в практичній психології, зокрема у психологічному консультуванні та тренінгових програмах, спрямованих на підвищення рівня самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. Також результати можуть бути корисним для розробки рекомендацій із підтримки психологічного здоров'я жінок та чоловіків середнього віку в період життєвих криз, для профілактики емоційного вигорання та підвищення якості життя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

1.1 Поняття самоактуалізації в психологічній науці

Самоактуалізація є однією з центральних категорій у сучасній психологічній науці, що відображає прагнення людини до повної реалізації свого потенціалу, особистісного зростання та досягнення гармонії із собою та навколишнім світом. Цей процес вважається важливим аспектом психологічного благополуччя, оскільки він тісно пов'язаний із саморозумінням, самовизначенням та внутрішнім розвитком особистості [25].

У психології самоактуалізація є ключовим поняттям, яке особливо активно вивчається в контексті гуманістичної психології. К. Роджерс, один із основоположників гуманістичної психології, трактує самоактуалізацію як процес, через який індивід досягає повного потенціалу, стає максимально відкритим до власного досвіду та здатним до росту в усіх аспектах свого життя. Для К. Роджерса самоактуалізація не є кінцевим станом, а динамічним процесом, в якому особистість постійно прагне до самовизначення, самовираження та розвитку. К. Роджерс вважав, що для досягнення самоактуалізації необхідні певні умови. Одна з основних — це атмосфера безумовного прийняття, де людина відчуває себе вільною від осуду та може бути справжньою. Важливою складовою цього процесу є здатність до «самоусвідомлення» та інтеграції внутрішніх конфліктів, що виникають під час взаємодії з іншими людьми та світом. Він розглядав самоактуалізацію через призму саморозуміння та гнучкості. Людина, яка рухається до самоактуалізації, здатна адаптуватися до змін, вона відкрита до нового досвіду та не обмежена жорсткими установками. Вона активно розвиває власні можливості, приймає себе, включаючи свої слабкості та недоліки, і здатна до самопізнання, що дозволяє їй усвідомлювати свої справжні потреби та бажання [52].

Окрім цього, К. Роджерс підкреслював важливість внутрішньої гармонії між «реальним Я» та «ідеальним Я». Чим більше ці два аспекти особистості співпадають, тим вищий рівень самоактуалізації досягає індивід. К. Роджерс вважав, що цей процес є безперервним, оскільки розвиток особистості триває впродовж усього життя [51].

Самоактуалізація для К. Роджерса — це не лише досягнення інтелектуальних або творчих вершин, а й глибокий процес інтеграції всіх аспектів особистості: емоційного, когнітивного та соціального. Вона передбачає здатність бути автентичним у стосунках з іншими людьми та у світі в цілому. Цей процес приносить людині відчуття внутрішньої гармонії, самоповаги та задоволення від життя [22].

Концепція самоактуалізації розроблена А. Маслоу, який представив її як найвищу та найважливішу потребу в ієрархії людських потреб. Згідно з його теорією, люди мають різні потреби, починаючи від базових фізіологічних (їжа, вода, сон) та соціальних (прихильність, взаємодія з іншими) до більш складних, таких як потреба в самоповазі і, нарешті, потреба в самоактуалізації. Саме ця остання потреба, за А. Маслоу, є основою для досягнення гармонійного розвитку особистості та повного використання її потенціалу [48].

Самоактуалізація, на думку А. Маслоу, полягає в процесі реалізації всіх можливостей особистості, максимально можливому розвитку її здібностей та нахилів. Це не лише досягнення певних конкретних цілей, а й процес самовиявлення, в якому людина відкриває та розвиває свої таланти та здатності. Це також включає досягнення емоційної зрілості, здатність усвідомлювати та переживати свої емоції, бути вільним від внутрішніх обмежень, страхів та комплексів. Самоактуалізація, таким чином, вимагає від людини глибокого самопізнання, відкритості до змін та готовності розвивати себе в різних аспектах життя [23].

У рамках цієї концепції А. Маслоу виокремлює кілька основних характеристик самоактуалізованої особистості. Зокрема, такі люди здатні до глибоких переживань та творчого самовираження, вони відзначаються незалежністю в думках та діях, орієнтовані на внутрішнє зростання та досягнення особистих цілей, а не на зовнішнє визнання. Вони також мають здатність до безумовного прийняття себе, включаючи свої

недоліки та обмеження, що дозволяє їм бути справжніми і не підлаштовуватися під соціальні очікування [17].

Важливим аспектом є також те, що самоактуалізація не обмежується лише інтелектуальним чи творчим розвитком. Це включає також емоційну та психологічну зрілість. Людина, яка досягла самоактуалізації, здатна гармонійно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати здорові, відкриті стосунки та шукати сенс життя в глибших аспектах, а не лише в зовнішньому успіху чи матеріальних досягненнях. Самоактуалізація також передбачає пошук свого «вищого» призначення в житті, розуміння власної мети, яка приносить відчуття задоволення та внутрішньої гармонії. А. Маслоу підкреслював, що це не просто досягнення ідеалу або досконалості, а постійний процес самовдосконалення, що супроводжується усвідомленням власної унікальності та значущості [7].

Отже, самоактуалізація в трактуванні А. Маслоу є комплексним процесом, що охоплює всі аспекти людського життя — від творчості та інтелектуальної діяльності до емоційної зрілості, взаємовідносин з іншими людьми та пошуку внутрішнього сенсу. Це і є найбільш високий рівень самореалізації, де людина досягає гармонії з собою та навколишнім світом, розвиваючи свої найкращі риси та можливості [4].

Е. Шостром розглядає самоактуалізацію як глибокий процес самопізнання та самореалізації, спрямований на розкриття внутрішнього потенціалу особистості. Для нього це не просто досягнення певного рівня майстерності або успіху в зовнішніх сферах, а перш за все — це здатність до автентичного життя, яке ґрунтується на внутрішній свободі, емоційній зрілості та гармонії з собою. Самоактуалізація, на думку Е. Шострома, полягає в безперервному процесі розвитку, який вимагає від людини здатності до самосвідомості, глибокого пізнання своїх емоцій, потреб та прагнень. Це вміння бути відкритим до власних переживань та внутрішніх змін, не намагаючись підлаштовуватися під соціальні стандарти чи очікування оточення. Така людина не боїться показувати свою справжню сутність, приймаючи всі свої риси — як сильні, так і слабкі. Вона готова визнавати свої помилки, але в той же час шукає шляхи для самовдосконалення та росту [10].

Ключовим аспектом концепції самоактуалізації у Е. Шострома є внутрішня свобода, яка передбачає незалежність від зовнішніх впливів та соціальних обмежень. Тільки в умовах цієї свободи особистість може вільно проявляти свою індивідуальність та віднаходити гармонію з власним внутрішнім світом. Водночас, це не означає відсутність емоційних переживань або конфліктів. Навпаки, самоактуалізована особистість здатна до емоційної стабільності, що дозволяє зберігати баланс та внутрішній спокій навіть у складних ситуаціях [57].

Самоактуалізація, згідно з Е. Шостромом, також пов'язана з прагненням жити згідно з власними цінностями та переконаннями, бути вірним своїм прагненням і не йти на компроміси зі своєю сутністю. Це постійний процес розвитку, в якому людина не просто досягає конкретних цілей, але й намагається створити та підтримувати внутрішню гармонію, що є основою її життєвого задоволення та особистісного щастя [14].

Отже, для Е. Шострома самоактуалізація — це не статичний результат, а динамічний процес, що включає емоційну, соціальну та інтелектуальну адаптацію до світу, постійне прагнення до розвитку та самовдосконалення, а також здатність бути вільним від зовнішніх обмежень та внутрішніх конфліктів. Це процес, який дозволяє людині знайти внутрішній спокій та гармонію, живучи автентично та вірно собі [56].

Дослідження особливостей прояву самоактуалізації у жінок та чоловіків середнього віку є важливим напрямом досліджень у психології, адже цей період життя є часом значних змін, як фізіологічних, так і психологічних. Самоактуалізація, в її найглибшому сенсі, є прагненням людини до розкриття свого потенціалу, до досягнення внутрішньої гармонії та повної реалізації своїх можливостей, що є суттєвим аспектом для обох статей, але проявляється по-різному через специфічні життєві обставини та психологічні потреби [18].

К. Хорні, одна з найвідоміших психоаналітиків, досліджувала процес самоактуалізації, особливо в контексті жінок середнього віку. Вона стверджувала, що для жінок у цей період важливо усвідомлювати свої внутрішні бажання та прагнення, не дозволяючи соціальним нормам та культурним стереотипам обмежувати їхні можливості. К. Хорні підкреслювала, що жінки часто зустрічаються з перешкодами на

шляху до самоактуалізації через традиційно притаманні їм ролі матері, дружини, доглядачки, що обмежує їхні особисті амбіції. Тому вона підкреслювала важливість внутрішньої роботи над власною самооцінкою, що дозволяє жінці розкрити себе в більш широкому контексті — як індивідуальність, здатну до творчості та самореалізації поза межами традиційних соціальних ролей. Вона також акцентувала увагу на важливості підтримки психічної стійкості, особливо в періоди кризи середнього віку, коли багато жінок починають переглядати свою роль у суспільстві [38].

Р. Джонсон, відомий дослідник психології особистості та автор численних праць, глибоко занурювався у тему самоактуалізації чоловіків середнього віку. Він підкреслював, що саме в цей життєвий період чоловіки нерідко стикаються з кризою, обумовленою розривом між очікуваними стандартами успіху, сформованими в юності, та реальними досягненнями. Р. Джонсон описував цей етап життя як час, коли матеріальні здобутки та соціальний статус вже не приносять відчуття задоволення, а душа прагне глибшого сенсу та гармонії. Він зазначав, що чоловіки часто потрапляють у пастку стереотипів, що диктують роль «годувальника» чи «завойовника», через що можуть втрачати зв'язок із власними внутрішніми потребами та почуттями. На думку Р.Джонсона, для подолання цієї кризи чоловікам необхідно пройти етап внутрішньої трансформації. Це передбачає сміливість звернутися до власного внутрішнього світу, звільнитися від тиску соціально нав'язаних ідеалів та знайти нові, автентичні способи самовираження. Самоактуалізація, за його концепцією, полягає у прийнятті своїх слабкостей, у здатності досягти внутрішнього балансу та в пошуку натхнення через творчість або встановлення нових життєвих цілей.

Джонсон вірив, що справжня зрілість приходить тоді, коли чоловік дозволяє собі бути собою — не лише сильним та успішним, але й вразливим, щирим та відкритим до нових смислів [39].

У жінок середнього віку самоактуалізація часто проявляється через процес переосмислення власних життєвих пріоритетів. Вони можуть почати більше уваги приділяти своїм внутрішнім потребам, мріям, хобі та саморозвитку. Важливою складовою є відчуття звільнення від соціальних стереотипів щодо ролі жінки, що дає можливість відкрити нові горизонти для самореалізації. Це може бути періодом, коли

жінка вирішує стати волонтером, розпочати нову кар'єру, зайнятися творчістю або освоїти нові навички.

У чоловіків середнього віку самоактуалізація часто пов'язана з переглядом власних цінностей та зміною кар'єрних чи життєвих орієнтирів. Це може бути часом відкриття нових можливостей для професійної діяльності, інтелектуальної чи творчої реалізації. Психологічно важливим для них є перехід від досягнення зовнішнього успіху до внутрішнього самовизначення.

Таким чином, самоактуалізація у жінок та чоловіків середнього віку є глибоким та складним процесом, який залежить від здатності до внутрішнього переосмислення, прийняття себе та віднайдення нових можливостей для самовираження, незалежно від соціальних ролей та очікувань.

1.2 Концепція суб'єктивного благополуччя: структура та фактори

Проблематика суб'єктивного благополуччя набуває все більшої актуальності в сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з розумінням того, що робить життя людини повноцінним, щасливим та гармонійним. У контексті зростання рівня стресу, соціальної невизначеності та постійних змін у суспільстві питання про те, як людина оцінює своє життя, які емоції домінують у її повсякденному досвіді, стає ключовим як у наукових дослідженнях, так і у практичній психології [1].

Одним із найбільш впливових дослідників у цій сфері є дослідження Е. Дінера, який визначив суб'єктивне благополуччя як багатовимірний конструкт, що поєднує когнітивну оцінку задоволеності життям та афективний балів нс між позитивними й негативними емоціями. Його підхід став основою для численних емпіричних досліджень та прикладних програм, спрямованих на підвищення якості життя [33].

Окрім класичного підходу Е. Дінера, концепція суб'єктивного благополуччя збагачувалася завдяки дослідженням інших науковців, які акцентували увагу на різних аспектах цього явища [32].

К. Ріфф розширила розуміння суб'єктивного благополуччя, запропонувавши концепцію психологічного благополуччя, яка включає не лише емоційний аспект, а й

більш глибокі психологічні чинники, пов'язані з розвитком особистості та її адаптацією до життєвих обставин. Вона виокремила шість ключових компонентів психологічного благополуччя [53]:

Позитивні відносини з іншими – здатність будувати теплі, довірливі та взаємопідтримуючі стосунки.

Автономність – незалежність, здатність діяти згідно зі своїми переконаннями, незважаючи на соціальний тиск.

Контроль над оточенням – здатність ефективно керувати життєвими обставинами та використовувати наявні можливості.

Особистісний ріст – відкритість до нових переживань, відчуття постійного розвитку та реалізації потенціалу.

Мета в житті – наявність сенсу життя, розуміння свого місця у світі та цілей, які додають життю значущості.

Прийняття себе – позитивне ставлення до себе, включаючи усвідомлення власних сильних та слабких сторін.

На відміну від підходу Е. Дінера, який значною мірою ґрунтується на суб'єктивній оцінці задоволеності життям та афективному балансі, модель К.Ріфф підкреслює важливість самоактуалізації, особистісного зростання та соціальної взаємодії. Це дозволяє враховувати не лише миттєве відчуття щастя, а й глибоке відчуття задоволеності життям у довготривалій перспективі [34].

У межах позитивної психології М. Селігман запропонував модель PERMA, яка розширює традиційне розуміння суб'єктивного благополуччя та робить акцент на факторах, що сприяють його досягненню. Модель PERMA складається з п'яти основних компонентів [55]:

Positive Emotion (Позитивні емоції) – здатність переживати приємні емоції, такі як радість, задоволення, вдячність.

Engagement (Залученість) – стан «поток», коли людина повністю занурюється у діяльність, яка приносить задоволення та відповідає її навичкам.

Relationships (Відносини) – наявність міцних та підтримуючих соціальних зв'язків, відчуття близькості з іншими людьми.

Meaning (Сенс життя) – розуміння свого місця у світі, участь у діяльності, яка має значущість та більшу мету.

Accomplishment (Досягнення) – прагнення досягати поставлених цілей, почуття успіху та задоволення від власних результатів.

Модель PERMA стала основою для багатьох практичних програм у позитивній психології, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя через розвиток позитивного мислення, підтримку соціальних зв'язків, пошук сенсу життя та мотивацію досягнень [55].

Основні компоненти суб'єктивного благополуччя, такі як когнітивна оцінка (задоволеність життям) та емоційний балів нс, досліджувалися переважно в межах робіт Е. Дінера та інших науковців у галузі позитивної психології. Їхній внесок дозволив поглибити розуміння того, як люди оцінюють своє життя та емоційний стан у повсякденності [24].

Когнітивна оцінка — це раціональне та усвідомлене судження людини про своє життя загалом. Цей компонент передбачає порівняння індивідом свого реального життя з власними стандартами, очікуваннями та прагненнями. Е. Дінер був одним із перших, хто звернув увагу на когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя. Він розробив шкалу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), яка стала одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання цього аспекту. Е. Дінер стверджував, що задоволеність життям — це не просто відсутність негативу, а глибоке відчуття гармонії та відповідності життя власним очікуванням. Людина оцінює різні аспекти свого життя, зокрема професійну діяльність, стосунки, фінансовий стан тощо [21].

Р. Бісуас-Дінер, суттєво розширив розуміння суб'єктивного благополуччя через дослідження задоволеності життям у різних культурах та соціальних групах. Він не лише продовжив ідеї свого батька, Е. Дінера, але й розвинув їх, додавши до концепції суб'єктивного благополуччя важливий культурний та соціальний контекст [28].

Р. Бісуас-Дінер проводив численні дослідження у різноманітних культурних умовах — від сучасних мегаполісів до віддалених племен. Його роботи включали:

- дослідження у Кенії де він вивчав задоволеність життям серед жителів нетрів Найробі. Попри складні життєві умови, багато респондентів повідомляли про високий

рівень суб'єктивного благополуччя, що підкреслює важливість соціальної підтримки та спільноти;

- дослідження серед масаїв у Танзанії показало, що навіть у спільнотах, де матеріальний добробут не відіграє ключової ролі, рівень задоволеності життям залишався високим. Це свідчить про те, що культурні цінності, традиції та гармонія з природою можуть компенсувати відсутність матеріальних благ;

- дослідження серед інуїтів Гренландії показало, як суворі кліматичні умови та ізольованість впливають на емоційний баланс та задоволеність життям. Виявилось, що адаптація до умов життя та сильні соціальні зв'язки забезпечують емоційну стабільність.

Крім того, Р. Бісуас-Дінер аналізував суб'єктивне благополуччя у різних соціальних групах:

- працівники у великих корпораціях: досліджував, як рівень стресу, підтримка колег та баланс між роботою та особистим життям впливають на задоволеність життям;

- безхатченки у Каліфорнії: незважаючи на важкі умови, багато учасників експерименту мали позитивні емоції та надію на майбутнє, що підкреслює адаптаційні можливості психіки;

- спільноти з різними рівнями доступу до освіти та медичних послуг: Р. Бісуас-Дінер показав, що навіть у менш розвинених соціальних групах можуть зберігатися високі показники емоційного благополуччя за рахунок міцних соціальних зв'язків та підтримки [15].

Таким чином, роботи Р. Бісуаса-Дінера підкреслили необхідність врахування культурних та соціальних чинників у дослідженні суб'єктивного благополуччя, а також розширили уявлення про те, як люди по всьому світу знаходять гармонію та задоволеність життям навіть за складних обставин.

Емоційний баланс відображає співвідношення між позитивними та негативними емоціями, які людина переживає щодня. Цей компонент включає не лише частоту, але й інтенсивність емоційних переживань [9].

Б. Фредріксон розробила теорію розширення та побудови, яка пояснює, як позитивні емоції сприяють розширенню мислення, підвищенню креативності та

розвитку особистісних ресурсів. Наприклад, радість може спонукати до відкритості новим ідеям, а вдячність — зміцнювати соціальні зв'язки. Б. Фредріксон також визначила важливе співвідношення позитивних до негативних емоцій (приблизно 3:1), яке сприяє психологічному процвітанню [35].

Д. Канеман, лауреат Нобелівської премії, також досліджував емоційний баланс у контексті суб'єктивного благополуччя. Він розробив підхід досвідченого благополуччя, який передбачає оцінку емоційного стану в конкретний момент часу, а не лише загальне судження про життя [40].

Емоційний балів дозволяє не лише оцінювати, як людина почувається зараз, але й розуміти, як цей стан впливає на її поведінку, стосунки та загальний рівень задоволеності життям.

Статеві особливості суб'єктивного благополуччя привертають увагу багатьох дослідників, які вивчають, як стать впливає на сприйняття та рівень задоволеності життям. Зокрема, дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть по-різному оцінювати своє благополуччя через різні соціальні ролі, очікування та психологічні особливості [16].

Одне з досліджень, проведене І. Пилипенко, зосереджується на внутрішніх та зовнішніх детермінантах суб'єктивного благополуччя тимчасово переміщених жінок. Авторка виділяє три групи універсальних детермінант, які впливають на внутрішнє життя жінок: зовнішні (об'єктивні), внутрішні (суб'єктивні) та соціальні чинники. Це підкреслює важливість комплексного підходу до розуміння суб'єктивного благополуччя з урахуванням статевих аспектів [6].

Г. Варіна та С. Шевченко у своєму дослідженні аналізують статеві аспекти переживання психологічного благополуччя та щастя у дорослих осіб в умовах соціальних трансформацій. Вони підкреслюють, що чоловіки та жінки можуть по-різному сприймати та переживати своє благополуччя через відмінності у соціальних ролях та очікуваннях [57].

Ще одне важливе дослідження, яке розглядає статеві аспекти суб'єктивного благополуччя, було проведено Р. Мейер та її колегами. Вони вивчали, як різні фактори, такі як соціальний статус, роль у родині та професійні обов'язки, впливають на відчуття

благополуччя у чоловіків та жінок. Результати показали, що чоловіки більше схильні до позитивних оцінок свого благополуччя, коли вони відчувають успіхи в кар'єрі та забезпеченні сім'ї, тоді як жінки більше зосереджуються на особистісних взаєминах та підтримці родинної гармонії, що також значною мірою визначає їхнє суб'єктивне благополуччя [49].

Дослідження Н. Кармічевої також зробило важливий внесок у розуміння статевих відмінностей у сприйнятті благополуччя. Вона аналізувала психологічні особливості сприйняття щастя у чоловіків та жінок середнього віку, зокрема акцентуючи увагу на ролі сімейного статусу та взаємодії з дітьми. Виявлено, що жінки в середньому більш схильні до самокритики щодо їхнього благополуччя та щастя, а чоловіки часто покладаються на зовнішні показники для оцінки свого стану (наприклад, досягнення кар'єрних цілей) [43].

Також варто згадати дослідження, яке проводили Дж. Діамонд та Л. Хендерсон, яке фокусується на порівнянні емоційного балансу серед чоловіків та жінок у різних культурах. Це дослідження підкреслює, що соціальні норми та культурні традиції значно впливають на те, як чоловіки та жінки оцінюють своє щастя. Виявлено, що в культурах, де очікується, що чоловіки виконуватимуть роль основних годувальників, їхнє суб'єктивне благополуччя більше залежить від зовнішніх факторів, таких як економічна стабільність, тоді як жінки частіше оцінюють своє благополуччя через внутрішнє задоволення від сімейних відносин та соціальної підтримки [31].

Ці дослідження підкреслюють важливість розгляду суб'єктивного благополуччя через призму статевих відмінностей, оскільки соціальні ролі, очікування та культурні контексти можуть значно впливати на те, як чоловіки та жінки переживають та оцінюють своє благополуччя.

Загалом, дослідження підтверджують, що статеві особливості відіграють значну роль у формуванні суб'єктивного благополуччя. Розуміння цих відмінностей є важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій та підтримки, спрямованих на покращення якості життя як чоловіків, так і жінок.

1.3 Задоволеність життям як показник суб'єктивного благополуччя

Поняття задоволеності життям досліджувалося багатьма науковцями, і кожен з них запропонував власний підхід до його визначення та інтерпретації.

Е. Дінер визначає задоволеність життям як «оцінку людиною свого життя в цілому, як позитивну чи негативну». Він підкреслює важливість суб'єктивного сприйняття людини щодо свого життя та виділяє кілька факторів, що впливають на рівень задоволеності: емоційне благополуччя, досягнення цілей та оцінка власного життя на основі особистих стандартів [32].

М. Селігман розглядає задоволеність життям як частину загальної концепції психологічного благополуччя, яке включає в себе три основні компоненти: позитивні емоції, залучення в діяльність та відчуття сенсу та мети в житті. Для М. Селігмана задоволеність життям є результатом відчуття гармонії між різними аспектами життя [55].

Дж. Хай наголошує на важливості соціальних відносин для задоволення життям. Він підкреслює, що задоволеність життям залежить не лише від досягнень особистості, але й від взаємодії з іншими людьми та соціального контексту, в якому вона існує [36].

Х. Маркус та Ш. Китаєн розглядають задоволеність життям як результат оцінки балів нсу між досягнутими результатами та очікуваннями особистості. Вони виділяють два основні аспекти: «оцінка життя» (як людиною в цілому оцінює своє життя) та «повсякденне щастя» (як людиною відчувається в повсякденному житті) [47].

Ш. Каплана та Дж. Смелзер вивчаючи соціальні аспекти задоволеності життям, визначають, що цей феномен не є лише індивідуальним, але й соціально зумовленим. Задоволеність життям в їхніх дослідженнях пов'язана із соціальними умовами та ролями, що визначають сприйняття людиною свого життя [42].

Кожен із цих науковців підкреслює різні аспекти задоволеності життям, враховуючи вплив як індивідуальних факторів (емоцій, досягнень, самореалізації), так і соціальних умов (взаємодія з іншими людьми, соціальний статус).

Задоволеність життям у середньому віці є складним та багатогранним явищем, на яке впливає низка факторів, що можуть змінюватися в залежності від індивідуальних

особливостей, соціальних умов та культурного контексту. Сучасні дослідження показують, що на задоволеність життям у середньому віці можуть впливати наступні основні фактори [8]:

Здоров'я є одним з найважливіших факторів, що визначають рівень задоволеності життям у середньому віці. Дослідження Л. Шпіца та Е. Дінера підтверджують, що фізичне здоров'я впливає на якість життя та може виступати як важливий індикатор загального благополуччя. Погіршення фізичного здоров'я часто супроводжується зниженням задоволеності життям, що пов'язано з болем, обмеженнями в русі та потребою в медичній допомозі [57].

Якість соціальних взаємодій також є важливим фактором. Люди середнього віку, які мають стабільні, підтримуючі стосунки з партнерами, родиною та друзями, зазвичай мають вищий рівень задоволення життям. Відсутність соціальних контактів або конфлікти в родині можуть призводити до зниження щастя та задоволеності життям (В.Вагнер та Т. Хесс) [59].

Фінансова ситуація, зокрема стабільний дохід, заощадження та відчуття економічної безпеки, можуть значно впливати на рівень задоволеності життям. Багато людей середнього віку переживають періоди фінансових труднощів, що може призвести до тривоги та стресу. За результатами дослідження, проведеного Л. Ліпманом та С.Сімонен, фінансова безпека виявляється важливим детермінантом задоволеності життям у середньому віці, оскільки вона знижує рівень тривожності та дозволяє людям планувати майбутнє без переживань щодо основних потреб [45].

Під час середнього віку багато людей оцінюють свої досягнення та життєвий шлях. Задоволеність роботою та досягнутими професійними результатами також має велике значення. Відчуття успіху у кар'єрі, зокрема досягнення професійних цілей, може покращити загальний рівень задоволеності життям. Згідно з роботою Г.Ліпмана, здатність до самореалізації у середньому віці, відчуття значущості своєї роботи та отримання задоволення від професійної діяльності можуть значно підвищити рівень задоволеності життям [46].

Високий рівень емоційного благополуччя, самоприйняття та позитивного ставлення до себе сприяє загальному відчуттю щастя та задоволення. Люди середнього

віку, які можуть адаптуватися до змін, менше схильні до стресу та депресії, мають вищий рівень задоволеності життям. Дослідження Р. Кейн та С. Хайнца, показують, що емоційне здоров'я та внутрішнє прийняття себе є вирішальними для високого рівня задоволення життям у цьому віці [30].

Середній вік часто супроводжується важливими життєвими змінами, такими як «пусте гніздо», менопауза, зміни в особистому чи професійному житті. Способи, якими люди реагують на ці зміни, можуть значною мірою визначати рівень їх задоволеності життям. На основі досліджень, проведених Дж. Хейлом та П. Гевіном, було встановлено, що люди, які в змозі позитивно сприймати життєві кризи та адаптуватися до них, зазвичай мають вищий рівень задоволення життям, порівняно з тими, хто переживає стрес та фрустрацію від змін [37].

Властивості особистості, зокрема рівень нейротизму, екстраверсії, відкритості до нового досвіду, відіграють важливу роль у визначенні задоволеності життям. Люди з високим рівнем екстраверсії та низьким рівнем нейротизму зазвичай мають більшу схильність до оптимістичного сприйняття життя. Дослідження, проведені у рамках теорії п'яти факторів особистості, вказують на те, що позитивні особистісні характеристики, такі як оптимізм і стійкість до стресу, здатні покращити задоволеність життям у середньому віці [29].

Отже, задоволеність життям у середньому віці є багатофакторним явищем, на яке впливають як внутрішні фактори (особистісні характеристики, психологічне благополуччя), так і зовнішні умови (здоров'я, соціальні стосунки, фінансова стабільність).

На основі сучасних психологічних досліджень можна виділити кілька важливих аспектів взаємозв'язку між самоактуалізацією, суб'єктивним благополуччям та задоволеністю життям [12]:

Самоактуалізація як передумова суб'єктивного благополуччя: Люди, які досягли високого рівня самоактуалізації, зазвичай мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Це пояснюється тим, що вони реалізують свої потенціали, живуть відповідно до власних цінностей та почуття мети, що сприяє відчуттю задоволення та гармонії в житті.

Як показує робота А. Маслоу та дослідження, проведені С. Рогерсом, самоактуалізація є важливим фактором, що забезпечує високу якість життя та задоволеність життям, оскільки людина в такому стані більш здатна досягати внутрішнього балансу та емоційної стабільності [54].

Самоактуалізація та задоволеність життям: Особистості, які досягли високого рівня самоактуалізації, часто оцінюють своє життя як більш насичене та змістовне, що відображається в їхній високій задоволеності життям. Самоактуалізація дозволяє людині адаптуватися до викликів життя, сприймати труднощі як можливості для розвитку, що підвищує загальний рівень задоволення своїм існуванням. Наприклад, дослідження Л. Ліпмана підтверджують, що люди з високим рівнем самоактуалізації відчують більше задоволення від життя, оскільки вони мають високе самоприйняття та активну життєву позицію, орієнтуючись на реалізацію своїх цілей [41].

Суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям: суб'єктивне благополуччя є складовою частиною задоволеності життям. Воно базується на оцінці якісних аспектів життя та визначається через емоційний стан людини та її оцінку власних досягнень. Задоволеність життям тісно пов'язана з відчуттям емоційного благополуччя, яке підтримується через самоактуалізацію. Як показує робота Е. Дінера та К.Шнайдера, суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям позитивно корелюють між собою, при цьому самоактуалізація виступає як потужний фактор, який сприяє емоційному благополуччю та оптимістичній оцінці власного життя [44, 50].

Таким чином, самоактуалізація є важливим фактором, що визначає суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям. Відчуття внутрішнього розвитку, самореалізації та досягнення високих особистісних цілей сприяє поліпшенню емоційного стану та загального рівня задоволення життям. Тісний взаємозв'язок між цими аспектами показує, що процес самовдосконалення та досягнення гармонії зі своєю особистістю має вирішальне значення для психоемоційного благополуччя та високої якості життя.

Висновки до 1 розділу

1. Поняття самоактуалізації займає ключове місце в сучасній психології, відображаючи прагнення людини до повної реалізації свого потенціалу та досягнення гармонії із собою та світом. Самоактуалізація розглядається як динамічний процес, що охоплює не лише інтелектуальний та творчий розвиток, але й емоційну зрілість, саморозуміння та здатність до автентичності у стосунках з іншими людьми. Гуманістична психологія пропонує різноманітні підходи до розуміння цього феномену. К. Роджерс акцентує увагу на важливості безумовного прийняття, відкритості до власного досвіду та гнучкості у сприйнятті життя. А. Маслоу розглядає самоактуалізацію як найвищу потребу в ієрархії людських потреб, підкреслюючи значення самовиявлення та самопізнання. К. Шостром, акцентує увагу на внутрішній свободі та здатності до автентичного життя, незалежного від зовнішніх соціальних очікувань. Отже, самоактуалізація є багатогранним процесом, який включає інтеграцію всіх аспектів особистості: емоційного, когнітивного та соціального. Вона забезпечує людині відчуття внутрішньої гармонії, самоповаги та задоволення від життя, а також сприяє досягненню найвищого рівня самореалізації, де індивід гармонійно поєднує свої внутрішні потреби з зовнішніми умовами життя.

2. Дослідження суб'єктивного благополуччя є важливим кроком до глибшого розуміння того, як люди оцінюють та проживають своє життя в умовах соціальних та культурних змін. Підхід Е. Дінера, підкреслює взаємозв'язок когнітивної оцінки задоволеності життям та емоційного балів нсу. Розширення цього підходу завдяки роботам К. Ріфф та М. Селігман, дозволило включити до концепції психологічного благополуччя важливі аспекти особистісного розвитку, соціальної взаємодії та досягнення життєвих цілей. Внесок Р. Бісуаса-Дінера у розуміння культурних та соціальних чинників суб'єктивного благополуччя відкриває нові горизонти для досліджень у різних соціальних групах та умовах, а також підкреслює важливість підтримки соціальних зв'язків та гармонії в суспільстві. Погляди Б. Фредріксон та Д. Канемана на емоційний балів нс та його вплив на психологічне процвітання допомагають зрозуміти, як позитивні емоції сприяють розвитку особистісних ресурсів

та покращенню якості життя. Зосередження уваги на статевих аспектах суб'єктивного благополуччя підкреслює важливість врахування різноманітних соціальних ролей, очікувань та психологічних особливостей чоловіків та жінок, що дає змогу застосовувати більш комплексний підхід до поліпшення загального стану благополуччя.

3. Задоволеність життям — це складне багатофакторне явище, на яке впливають як особистісні, так і соціальні чинники. Науковці, зокрема Е. Дінер, М. Селігман, Дж. Хай, підкреслюють, що воно залежить не лише від емоційного стану та досягнень, а й від здоров'я, фінансової стабільності та соціальних зв'язків. У середньому віці задоволеність життям має специфічні риси: важливими є стан здоров'я, якість соціальної взаємодії, професійна реалізація та здатність адаптуватися до життєвих змін. Фінансові труднощі чи конфлікти можуть знижувати її рівень.

Між самоактуалізацією, суб'єктивним благополуччям та задоволеністю життям існує тісний взаємозв'язок. Самоактуалізація сприяє підвищенню емоційної стабільності, гармонії та самореалізації, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя. У свою чергу, це забезпечує вищий рівень задоволеності життям. Таким чином, саморозвиток та внутрішня цілісність відіграють ключову роль у формуванні позитивного життєвого сприйняття.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ І ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1 Методи та організація дослідження

До участі в емпіричному дослідженні було залучено 60 досліджуваних середнього віку, серед яких 30 жінок та 30 чоловіків віком від 40 до 55 років. Формування вибірки здійснювалося методом цілеспрямованого відбору, що забезпечило репрезентативність досліджуваної групи відповідно до поставлених завдань.

Вибір саме цього вікового діапазону є науково обґрунтованим, оскільки в психологічній науці середній вік (від 40 до 55 років) розглядається як ключовий етап дорослості, що супроводжується значними особистісними трансформаціями, кризовими переживаннями та переоцінкою життєвих орієнтирів (Д. Левінсон, Е. Еріксон, Г. Крайг, О. Кононович). На цьому етапі життя актуалізуються питання життєвого сенсу, особистісної реалізації, емоційного благополуччя та внутрішньої задоволеності життям. Середній вік характеризується підвищеною рефлексивністю, прагненням до гармонізації внутрішнього світу, а також інтеграцією попереднього життєвого досвіду. Для жінок цей період часто пов'язаний із переглядом традиційних соціальних ролей, зокрема материнської, професійної та партнерської, що, у свою чергу, впливає на структуру і динаміку самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя. У чоловіків середнього віку зазвичай домінують орієнтації на професійну реалізацію, досягнення стабільності та збереження контролю над власним життям, що впливає на особливості їхнього емоційного стану та рівень задоволеності життям. З огляду на вищезазначене, саме середній вік виступає чутливим періодом для вивчення взаємозв'язків між самоактуалізацією, суб'єктивним благополуччям та задоволеністю життям, а також дозволяє виявити потенційні статеві особливості цих зв'язків.

Опитування проводилося в дистанційному форматі із використанням електронної пошти та відеозв'язку через платформу Zoom, що дозволило забезпечити належний рівень етичності, інформованої згоди учасників та комфортні умови участі. Усі респонденти брали участь в дослідженні добровільно та анонімно, відповідно до стандартів психологічної етики.

З метою всебічного емпіричного вивчення особливостей самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям у жінок і чоловіків середнього віку, було використано низку психодіагностичних методик, валідність і надійність яких підтверджено у вітчизняних адаптаціях.

Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), створений на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) в адаптації М.Кліманської та І.Галецької, застосовувався нами для оцінки емоційного компонента суб'єктивного благополуччя досліджуваних, зокрема для вимірювання інтенсивності переживання позитивних і негативних емоційних станів у повсякденному житті (див. додаток А).

ОПАНА дозволяє дослідити два незалежних емоційних виміри: позитивний афект (ПА) — відображає рівень активного, енергійного та приємного емоційного стану (емоції на кшталт ентузіазму, натхнення, радості, рішучості); негативний афект (НА) — характеризує інтенсивність негативних емоційних переживань (такі як страх, роздратування, провина, тривога, сум).

Обробка результатів здійснювалась відповідно до ключа методики, що передбачає підсумовування балів за окремими шкалами позитивного та негативного афекту.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS), розроблена Е. Дінером і адаптована в українських умовах В. Олефіром та В. Боснюком, застосовувалася нами для кількісного вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, зокрема загального рівня задоволеності власним життям (див. додаток Б).

Шкала дозволяє виявити, наскільки особистість сприймає своє життя як повноцінне, змістовне і таке, що відповідає її очікуванням, цінностям і життєвим орієнтирам. Високі показники свідчать про позитивну життєву оцінку, задоволеність

досягненнями та життєвим шляхом, тоді як низькі свідчать про розчарування або наявність психологічних труднощів.

Обробка результатів здійснювалась шляхом підсумовування балів за всіма пунктами.

Самоактуалізаційний тест (SAT), розроблений Е. Шостромом на основі гуманістичної теорії особистості А. Маслоу, було застосовано в дослідженні з метою виявлення рівня та особливостей самоактуалізації у жінок і чоловіків середнього віку. Методика дозволяє комплексно оцінити, наскільки особистість реалізує свій потенціал, живе в злагоді з власними цінностями, проявляє гнучкість, відкритість та внутрішню автономність.

Методика містить 14 шкал, які відображають ключові аспекти самоактуалізації: ціннісна орієнтація (Sav) – розкриває домінування гуманістичних цінностей у житті; гнучкість поведінки (Ex) – здатність адаптуватися до змін та нових обставин; сензитивність себе (Fr) – рівень самосприйняття, уважність до внутрішніх станів; спонтанність (S) – природність поведінки та емоційна свобода; самоповага (Sr) – позитивне ставлення до себе як до особистості; самоприйняття (Sa) – прийняття себе з усіма якостями та недоліками; уявлення про природу людини (Nc) – ступінь віри у добру сутність людини; синергія (Sy) – гармонійне поєднання протилежних тенденцій (егоїстичних та альтруїстичних); прийняття агресії (A) – здатність конструктивно визнавати та інтегрувати агресивні імпульси; контактність (C) – відкритість до емоційного контакту з іншими людьми; пізнавальні потреби (Cog) – прагнення до знання, саморозвитку, інтелектуального зростання; креативність (Cr) – здатність до нестандартного мислення, інновацій та творчого самовираження; підтримка (I) – потреба у підтримці з боку інших та готовність її надавати; орієнтація у часі (Tc) – здатність усвідомлювати теперішній момент, гармонійно співвідносити минуле, теперішнє й майбутнє.

Обробка результатів здійснювалась відповідно до ключа методики. 45-55 Т-балів становить психічну та статистичну норму.

Для статистичної обробки емпіричних даних було використано ряд методів математичної статистики, що дали змогу узагальнити отриманих результатів. Для

порівняння середніх значень між незалежними групами (чоловіки та жінки) застосовувався t-критерій Стюдента, що дало змогу визначити наявність статистично значущих відмінностей між досліджуваними вибірками за рівнями самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям було використано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Цей метод є доцільним у випадках, коли розподіл змінних не є нормальним, та дозволяє встановити ступінь і напрям взаємозв'язку між досліджуваними психологічними показниками.

2.2 Вивчення самоактуалізації жінок та чоловіків середнього віку

Для дослідження особливостей самоактуалізації жінок та чоловіків середнього віку було використано самоактуалізаційний тест (САТ), розроблений Е. Шостромом. Ця методика є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня самоактуалізації особистості відповідно до концепції гуманістичної психології. Тест дозволяє виявити як загальний рівень самоактуалізації, так і специфіку її проявів. Отримані результати були опрацьовані згідно з ключем до методики (див. рис. 2.1 та рис. 2.2).

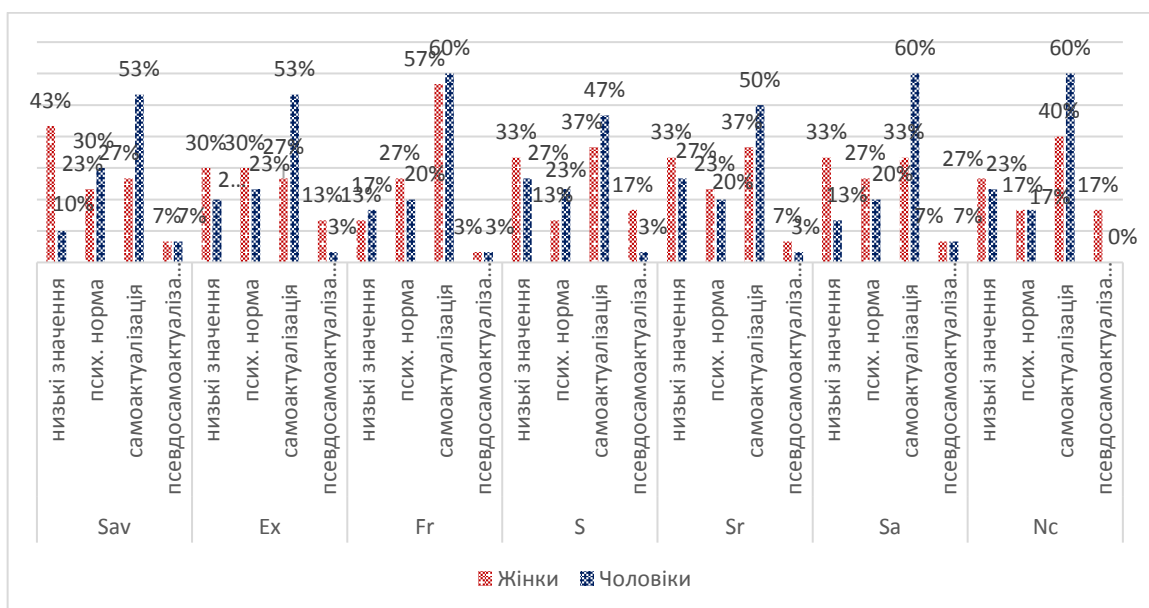


Рис. 2.1 Показники самоактуалізації жінок та чоловіків середнього віку

Примітка: ціннісна орієнтація - Sav, гнучкість поведінки - Ex, сензитивність до себе - Fr, спонтанність - S, самоповага - Sr, самоприйняття - Sa, уявлення про природу людини - Nc.

Аналізуючи результати самоактуалізаційного тесту (САТ), які представлені на рис. 2.1, робимо такі висновки.

За шкалою «Ціннісна орієнтація» у жінок 43% (13 осіб) виявлено низький рівень орієнтації на гуманістичні цінності, що може свідчити про переважання зовнішніх або матеріальних мотивів. У 23% (7 жінок) виявлено середні показники, які вказують на часткову інтеграцію цінностей самореалізації в життєві орієнтири. Високі показники у 27% (8 жінок) свідчать про сформовану спрямованість на саморозвиток, автономність та внутрішньо зумовлені цілі. У 7% (2 жінки) зафіксовано прояви псевдозначущості гуманістичних цінностей — тобто знання й декларації на їх користь без реального впровадження в поведінку. Серед чоловіків тенденція виглядає більш позитивною: 53% (16 осіб) мають високі значення, що може свідчити про глибше прийняття гуманістичних цінностей; у 30% (9 осіб) виражений середній рівень; 10% (3 осіб) демонструють низьку орієнтацію; у 7% (2 чоловіків) простежуються зовнішні декларативні установки без внутрішнього переконання.

За шкалою «Гнучкість поведінки» у 30% (9 осіб) жінок виявлено низькі показники, що може вказувати на труднощі з адаптацією, ригідність або шаблонність мислення. Середні значення у 30% (9 осіб) свідчать про здатність адаптуватися до змін за збереження власної стабільності. Високі показники у 27% (8 осіб) свідчать про відкритість до нового досвіду, здатність до змін та адаптивність. У 13% (4 особи) наявні ознаки формальної поведінкової гнучкості без глибокого внутрішнього оновлення. Серед чоловіків високі значення наявні у 53% (16 осіб), що може бути ознакою високої адаптивності. У 23% (7 осіб) переважає середній рівень; 20% (6 осіб) мають труднощі з адаптацією; у 3% (1 особа) виявлено показники, що можуть вказувати на імітацію гнучкості.

За шкалою «Сензитивність себе» 57% (17 осіб) жінок демонструють високі значення, що вказує на добре розвинене самопізнання та уважність до власного емоційного стану. У 27% (8 осіб) виявлений середній рівень, що також свідчить про достатню здатність до рефлексії. 13% (4 особи) мають низькі показники, які можуть свідчити про труднощі з усвідомленням внутрішніх переживань, а у 3% (1 особа) виявлено декларативне самоспостереження без глибокого емоційного проживання.

Серед чоловіків 60% (18 осіб) мають високі значення, що може вказувати на глибшу інтеграцію внутрішніх переживань. У 20% (6 осіб) виражений середній рівень, 17% (5 осіб) мають низький та у 3% (1 особа) виражена псевдосензитивність.

За шкалою «Спонтанність» у 37% (11 осіб) жінок виявлені високі показники, що може свідчити про емоційну відкритість, природність та вільне самовираження. Водночас 33% (10 осіб) мають низький рівень, що вказує на стриманість або пригнічення емоцій. 13% (4 особи) демонструють середні показники, а у 17% (5 осіб) простежується схильність до демонстративної «відкритості», яка не є автентичною. У чоловіків високі значення виявлено у 47% (14 осіб), що може свідчити про щирість та добру емоційну саморегуляцію; 27% (8 осіб) мають низький рівень, 23% (7 осіб) — середній та у 3% (1 особа) спостерігається імітація спонтанності.

За шкалою «Самоповага» у 37% (11 осіб) жінок виявлені високі показники, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе. У 33% (10 осіб) виражений низький рівень, який може вказувати на сумніви у власній цінності. У 23% (7 осіб) переважають середні значення, а у 7% (2 особи) — зовнішнє декларування впевненості без глибинного самоприйняття. У чоловіків високі показники мають 50% (15 осіб), що свідчить про розвинуту самоповагу, у 27% (8 осіб) виявлений низький рівень, у 20% (6 осіб) — середній та у 3% (1 особа) спостерігається декларативна самоповага.

За шкалою «Самоприйняття» жінки демонструють рівномірний розподіл: у 33% (10 осіб) — високі значення (вказують на прийняття себе), у 33% (10 осіб) — низькі (може свідчити про самокритичність або внутрішню роздвоєність). У 27% (8 осіб) — середній рівень, а у 7% (2 особи) — декларативне самоприйняття. У чоловіків 60% (18 осіб) мають високі показники, що свідчить про сформовану внутрішню гармонію. 20% (6 осіб) — середній рівень, 13% (4 особи) — низький, 7% (2 особи) — зовнішнє, непоглиблене прийняття себе.

За шкалою «Уявлення про природу людини» у 40% (12 осіб) жінок зафіксовано високі значення, що вказує на гуманістичне бачення природи людини. 27% (8 осіб) мають низький рівень (може свідчити про песимізм або недовіру до людей), 17% (5 осіб) — середні значення, ще 17% (5 осіб) — псевдогуманістичне уявлення (декларується позитивне ставлення, але без внутрішньої переконаності). Серед

чоловіків 60% (18 осіб) демонструють високі показники, що може свідчити про довіру до людської природи та співпрацю. 23% (7 осіб) мають низький рівень, 17% (5 осіб)— середній. Псевдосамоактуалізація не виявлена, що свідчить про більшу узгодженість у ставленні до людини.

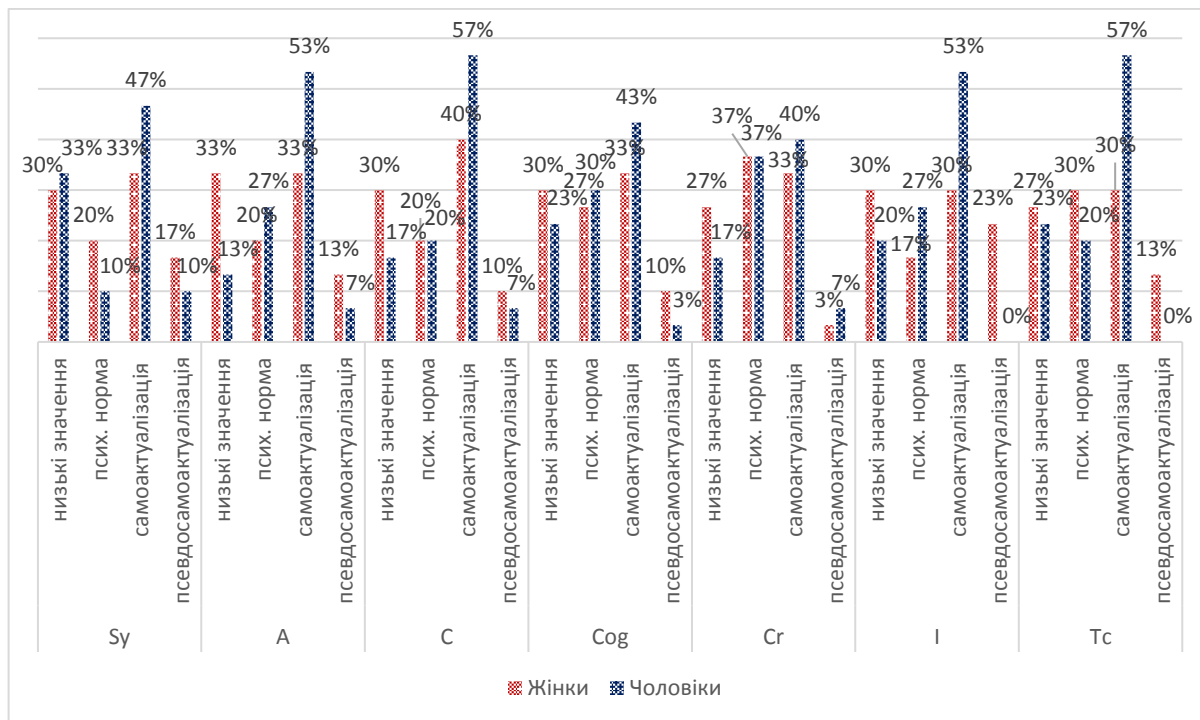


Рис. 2.2 Показники самоактуалізації жінок та чоловіків середнього віку

Примітка: синергія - Sy, прийняття агресії - A, контактність - C, пізнавальні потреби -Cog, креативність - Cr, підтримка - I, орієнтація у часі - Tc.

Продовжуючи аналіз показників самоактуалізації жінок та чоловіків середнього віку, які представлені на рис.2.2, робимо такі висновки.

За шкалою «Синергія» у 33% (10 осіб) жінок виявлено високий рівень, що свідчить про інтеграцію протилежних аспектів особистості, гармонійне сприйняття себе та світу. У 20% (6 осіб) зафіксовано середній рівень, який вказує на часткову узгодженість внутрішнього й зовнішнього досвіду. У 30% (9 осіб) — низький рівень, що може свідчити про конфлікт між бажаним та дозволеним або про розділення внутрішнього й зовнішнього життя. У 17% (5 осіб) виражена псевдосамоактуалізація, що проявляється у зовнішній демонстрації гармонії без реального внутрішнього узгодження. Серед чоловіків 47% (14 осіб) мають високі показники, що свідчить про внутрішню цілісність. У 10% (3 особи) виражений середній рівень, у 33% (10 осіб)

виявлений низький, що може вказувати на фрагментарне сприйняття себе. У 10% (3 особи) виявлена псевдосамоактуалізація.

За шкалою «Прийняття агресії» у 33% (10 осіб) жінок виявлено високий рівень, що свідчить про прийняття агресії як природної частини особистості та емоційну зрілість. Середній рівень мають 20% (6 осіб) жінок, ще 33% (10 осіб) — низький, що вказує на пригнічення агресивних імпульсів. У 13% (4 особи) — декларативне прийняття агресії без справжньої внутрішньої дозволеності. Серед чоловіків 53% (16 осіб) демонструють високий рівень, що свідчить про здатність конструктивно інтегрувати агресивні імпульси. 27% (8 осіб) мають середній рівень, 13% (4 особи) — низький. У 7% (2 особи) виявлено псевдосамоактуалізацію.

За шкалою «Контактність» у 40% (12 осіб) жінок виявлено високий рівень, що свідчить про відкритість до міжособистісної взаємодії та щирість у стосунках. У 20% (6 осіб) переважає середній рівень, у 30% (9 осіб) виявлений низький, що вказує на соціальну тривожність. У 10% (3 особи) виявлена формальна комунікабельність без глибокого емоційного залучення. Серед чоловіків 57% (17 осіб) мають високий рівень, 20% (6 осіб) — середній, 17% (5 осіб) — низький. У 7% (2 особи) виявлена зовнішня декларативна відкритість без емоційної автентичності.

За шкалою «Пізнавальна потреба» 33% (10 осіб) жінок демонструють високий рівень, що свідчить про допитливість та прагнення до саморозвитку. У 27% (8 осіб) виявлений середній, у 30% (9 осіб) — низький, що вказує на відсутність внутрішньої мотивації до пізнання. У 10% (9 осіб) переважає декларативне ставлення до пізнання без активної реалізації. Серед чоловіків 43% (13 осіб) мають високий рівень, 30% (9 осіб) — середній, 23% (7 осіб) — низький. У 3% (1 особа) виявлено псевдопізнавальна активність.

За шкалою «Креативність» у 33% (10 осіб) жінок виявлено високий рівень, що свідчить про здатність до творчого мислення. 37% (11 осіб) мають середні показники, 27% (8 осіб) — низькі, що вказує на обмеження у вираженні творчості. Лише у 3% (1 особа) виявлена псевдокреативність — декларативне визнання важливості творчості без її реалізації. Серед чоловіків 40% (12 осіб) демонструють високий рівень, 37% (11

осіб)— середній, 17% (5 осіб)— низький. У 7% (2 особи) виявлена зовнішня імітація творчого підходу.

За шкалою «Підтримка» у 30% (9 осіб) жінок виявлено високий рівень, що вказує на здатність до емоційного залучення та підтримки інших. 17% (5 осіб) мають середні показники, 30% (9 осіб) — низькі, що може свідчити про емоційне відсторонення. У 23% (7 осіб) зафіксовано декларативну відкритість до підтримки без реального її виявлення. Серед чоловіків 53% (16 осіб) демонструють високий рівень, 27% (8 осіб) — середній, 20% (6 осіб)— низький. Псевдосамоактуалізація не виявлена.

За шкалою «Орієнтація у часі» у 30% (9 осіб) жінок виявлено високий рівень, що свідчить про здатність жити в теперішньому моменті. 30% (9 осіб) мають середні показники, 27% (8 осіб) — низькі, що вказує на фіксацію на минулому чи майбутньому. У 13% (4 особи) виражено декларативне ставлення до цінності «життя тут і тепер». Серед чоловіків 57% (17 осіб) мають високий рівень, 20% (6 осіб) — середній, 23% (7 осіб) — низький. Псевдосамоактуалізація не виявлена.

Для виявлення достовірних відмінностей показників самоактуалізації між жінками та чоловіками ми провели порівняльний аналіз за допомогою t-критерія Стьюдента. Результати математичної обробки представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Достовірні відмінності самоактуалізації між жінками та чоловіками
середнього віку (N=60)**

Показник самоактуалізації	Жінки		Чоловіки		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Ціннісна орієнтація	49,6	16,9	59,3	13	2,5	0,05
Гнучкість поведінки	53,1	18,9	57,4	13,3	1	-
Сензитивність себе	57	12,4	58,1	11,9	0,3	-
Спонтанність	55,1	19,6	55,8	13,6	0,2	-
Самоповага	52,8	17,5	56,1	12,6	0,8	-
Самоприйняття	50,8	18,1	63,2	13,6	3	0,01
Уявлення про природу людини	60,6	20,1	56,3	13,4	1	-

Продовження таблиці 2.1

Показник самоактуалізації	Жінки		Чоловіки		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Синергія	56,3	18,1	58,3	15,7	0,5	-
Прийняття агресії	53,5	18,5	60,1	13,4	1,6	-
Контактність	55,6	19,2	60,2	12,9	1,1	-
Пізнавальні потреби	54,5	19,3	55,6	13,1	0,3	-
Креативність	52,6	16,7	57,1	12,9	1,2	-
Підтримка	58,5	19,8	55,9	3,1	0,6	-
Орієнтація у часі	53,9	16,8	55,7	12,2	0,5	-

Аналізуючи результати математичної обробки ми бачимо, що із 14 показників достовірні відмінності виявлено лише за двома шкалами:

За шкалою «Ціннісна орієнтація» середнє значення у жінок становить 49,6 балів, що свідчить про помірний рівень орієнтації на гуманістичні цінності. У чоловіків цей показник вищий — 59,3 балів, що вказує на більш сформовану спрямованість на самореалізацію, автономність та внутрішньо зумовлені життєві цілі. Різниця між групами є статистично значущою ($t = 2,5$; $p = 0,05$), що може свідчити про більшу інтеграцію цінностей особистісного зростання у чоловіків. Ймовірно, це пов'язано з відносно меншою залученістю до ролі турботи про інших або з більшою соціальною легітимністю індивідуалізму в чоловічому досвіді.

За шкалою «Самоприйняття» жінки мають середній показник 50,8 балів, що можна інтерпретувати як помірне, але недостатньо стабільне прийняття себе. У чоловіків цей показник суттєво вищий — 63,2 балів, що свідчить про більш розвинене позитивне ставлення до себе, внутрішню згоду зі своїми якостями та менш виражене внутрішнє напруження. Різниця є статистично значущою ($t = 3$; $p = 0,01$). Це може пояснюватися тим, що чоловіки середнього віку частіше займають більш стабільне соціальне становище, що сприяє вищому рівню впевненості в собі, тоді як жінки цього

віку можуть стикатися з кризою ролей, переоцінкою життєвих досягнень та емоційною нестабільністю.

За іншими шкалами, а саме: «Гнучкість поведінки», «Сензитивність себе», «Спонтанність», «Самоповага», «Уявлення про природу людини», «Синергія», «Прийняття агресії», «Контактність», «Пізнавальні потреби», «Креативність», «Підтримка» та «Орієнтація у часі», достовірних відмінностей не виявлено. Це свідчить про відносно схожі середньогрупові рівні за цими показниками у чоловіків та жінок. Така подібність може бути наслідком схожих умов життя в період війни, які сприяють вирівнюванню поведінкових проявів, рівня чутливості, потреби в емоційному контакті та готовності до пізнавального зростання.

Аналіз результатів засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між групою чоловіків та жінок середнього віку. Зокрема, чоловікам більшою мірою властива орієнтація на гуманістичні цінності, самореалізацію та автономність, що проявляється у вищому середньому значенні за шкалою «Ціннісна орієнтація». Вони також демонструють вищий рівень самоприйняття, що свідчить про позитивне ставлення до себе, внутрішню цілісність та менший рівень внутрішнього конфлікту.

2.3 Вивчення суб'єктивного благополуччя жінок та чоловіків середнього віку

Для дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя жінок та чоловіків середнього віку нами застосовувався опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), що дозволяє визначити частоту переживання позитивних (радість, натхнення, зацікавленість тощо) та негативних (роздратування, тривога, смуток тощо) емоцій. Цей інструмент є ефективним для оцінки емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя, оскільки враховує як позитивні, так і дистресові емоційні стани, що формують загальне емоційне тло особистості. Отримані результати представлені на рис.2.3.

Аналіз результатів опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА) засвідчив певні особливості емоційного стану жінок та чоловіків середнього віку.

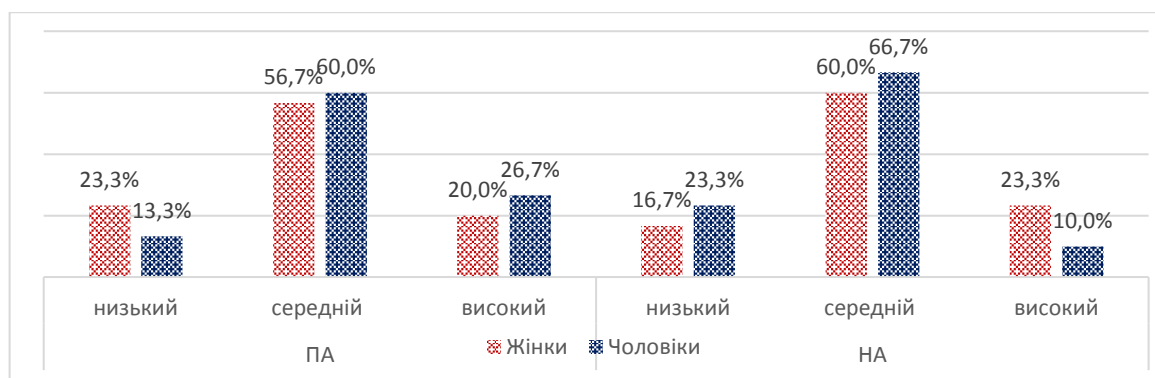


Рис. 2.3 Показники частоти переживання позитивних та негативних емоцій

Примітка: позитивний афект – ПА; негативний афект – НА.

У групі жінок високий рівень позитивного афекту (що відображає домінування позитивних емоцій, таких як радість, енергійність, ентузіазм) виявлено у 20% (6 осіб) досліджуваних. Переважна більшість (56,7%, 17 осіб) мають середній рівень позитивного афекту, що свідчить про загальну емоційну рівновагу та здатність зберігати позитивне емоційне тло навіть за умов зовнішніх труднощів. У 23,3% (7 осіб) жінок виявлений низький рівень позитивного афекту. Це свідчить про знижену частотність переживання позитивних емоцій, що потенційно пов'язане з емоційною втомою, хронічним стресом або перевантаженням.

У групі чоловіків високий рівень позитивного афекту виявлено у 26,7% (8 осіб) чоловіків, що дещо перевищує показник у жінок. Більшість (60%, 18 осіб) продемонстрували середній рівень, а 13,3% (4 осіб) — низький. Такий розподіл може вказувати на відносно вищу емоційну стабільність або ефективнішу емоційну регуляцію в цій групі.

Щодо негативного афекту, який охоплює емоційні стани, пов'язані з напруженням, тривогою, смутком, — у жінок високий рівень спостерігається у 23,3% (7 осіб) випадків. Це свідчить про підвищену емоційну вразливість частини досліджуваних. У 60% (18 осіб) жінок негативний афект на середньому рівні — такий стан не є патологічним, але вказує на присутність помірного емоційного навантаження. Низький рівень негативного афекту (що передбачає емоційну стабільність і відсутність виражених негативних переживань) виявлено у 16,7% (5 осіб) жінок.

У чоловіків більшість (66,7%, 20 осіб) також мають середній рівень негативного афекту, 23,3% (7 осіб) — низький, і лише 10% (3 особи)— високий. Це свідчить про загалом нижчий рівень емоційної напруженості у чоловіків порівняно з жінками.

Далі представимо результати математичної обробки за t-критерієм Стьюдента (див. таблицю 2.2.)

Таблиця 2.2

Достовірні відмінності частоти переживання позитивних та негативних емоцій між жінками та чоловіками середнього віку (N=60)

Показник	Жінки		Чоловіки		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Позитивний афект	31,5	9,3	32,9	7,5	0,7	-
Негативний афект	28,3	9,4	23	7,6	2,4	0,05

За шкалою «Негативний афект» жінки мають середнє значення 28,3 бали, що є вищим порівняно з чоловіками, у яких цей показник становить 23,0 бала. Різниця є статистично значущою ($t = 2,4$; $p = 0,05$). Це свідчить про вищу інтенсивність переживання емоцій, пов'язаних із напруженням, тривогою та смутком, серед жінок середнього віку. Цю відмінність можна частково пояснити тим, що в умовах війни жінки часто беруть на себе значний емоційний і соціальний тягар, зокрема — турботу про близьких, адаптацію до змін у родинних ролях, а також переживають внутрішні трансформації, пов'язані з віковими змінами.

За показником «Позитивний афект» достовірних відмінностей між групами не виявлено. На нашу думку, це може бути зумовлено тим, що в умовах війни чоловіки та жінки середнього віку мають подібні джерела емоційної підтримки та позитивних переживань, що вирівнює емоційний фон. Зокрема, спільні виклики, орієнтація на збереження стабільності в родині, а також адаптивні механізми подолання стресу можуть сприяти вирівнюванню позитивного афекту в обох групах.

Отже, достовірні відмінності виявлено лише за показником «Негативний афект», що свідчить про відмінностей у переживанні стресу й емоційної напруги між групою жінок та чоловіків. Водночас показник «Позитивний афект» не демонструє достовірних

відмінностей, що може свідчити про поступове стирання меж між жінками та чоловіками у сфері позитивного емоційного реагування в умовах спільного соціального та емоційного контексту війни.

2.4 Задоволеність життям жінок та чоловіків середнього віку

Для дослідження рівня задоволеності життям у жінок та чоловіків середнього віку було використано методику «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction With Life Scale, SWLS), розроблену Е. Дінером і адаптовану для українських умов В. Олефіром та В.Боснюком. Отримані результати подано на рисунку 2.4.

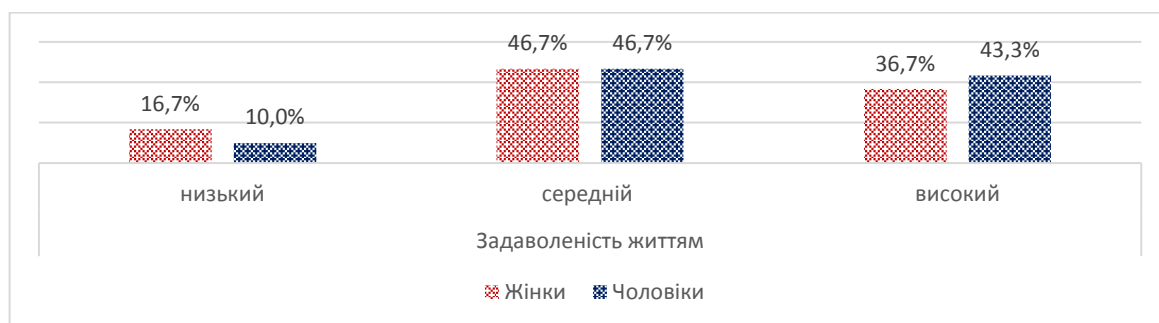


Рис. 2.4 Рівень задоволеності життям жінок та чоловіків середнього віку

Аналізуючи результат методики «Шкала задоволеності життям», представлені на рис.2.4, позначаємо наступне.

У групі жінок високий рівень задоволеності життям виявлено у 36,7% (11 осіб) досліджуваних. Це свідчить про наявність у цих жінок позитивного загального ставлення до свого життя, а також про ефективне функціонування механізмів адаптації та самореалізації попри складні життєві обставини. Середній рівень задоволеності продемонструвала переважна більшість жінок (46,7%, 14 осіб), що свідчить про загальне прийняття свого життєвого шляху, однак із можливим відчуттям певної нереалізованості або фрустрації в окремих сферах. Низький рівень задоволеності життям переважає у 16,7% (5 осіб) жінок, що є ознакою внутрішньої напруги, почуття незадоволення власним становищем або труднощів у досягненні особистісних цілей в умовах соціальних та психологічних викликів війни. У групі чоловіків високий рівень задоволеності життям виявлено у 43,3% (13 осіб) респондентів, що перевищує

відповідний показник у жінок. Це може свідчити про більш стабільну самооцінку досягнень і життєвого шляху, а також про здатність фокусуватися на досягнутому попри зовнішні труднощі. Середній рівень задоволеності життям також виявлено у 46,7% (14 осіб) чоловіків, що є ідентичним до показника в жіночій групі. Лише 10% (3 особи) чоловіків продемонстрували низький рівень задоволеності, що може свідчити про кращу адаптацію або більшу впевненість у подоланні труднощів.

Далі представимо результати порівняльного аналізу за t-критерієм Стьюдента (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Достовірні відмінності задоволеності життям між жінками та чоловіками
середнього віку (N=60)**

Показник	Жінки		Чоловіки		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Задоволеність життям	22,5	6,4	25,2	5,6	1,7	-

Отже, за результатами порівняльного аналізу за показником «Задоволеність життям» між жінками та чоловіками середнього віку не виявлено достовірних відмінностей. На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що в умовах війни обидві групи зіштовхуються з подібними викликами, що формують спільний соціальний та психологічний фон. Схожі джерела стресу (економічна нестабільність, загроза безпеці, необхідність адаптації до змін) можуть уніфікувати суб'єктивне сприйняття якості життя. Крім того, чоловіки й жінки середнього віку нерідко виконують подібні соціальні ролі (турбота про сім'ю, працевлаштування, участь у волонтерських чи оборонних ініціативах), що сприяє вирівнюванню загального рівня задоволеності.

2.5 Взаємозв'язок самоактуалізації з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям у жінок та чоловіків середнього віку

Для виявлення взаємозв'язків між показниками самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям було використано кореляційний аналіз із

застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу наведені у таблицях 2.4 та 2.5

Таблиця 2.4

Кореляції між показниками самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеністю життям у жінок (N=30)

	Позитивний афект	Негативний афект	Задоволеність життям
Ціннісна орієнтація	-0,02	0,123	0,42*
Гнучкість поведінки	0,108	-0,052	0,36*
Сензитивність себе	0,09	-0,101	0,28
Спонтанність	-0,004	-0,212	0,31
Самоповага	0,031	-0,084	0,47**
Самоприйняття	-0,169	-0,152	0,50**
Уявлення про природу людини	-0,166	0,018	0,21
Синергія	0,377*	-0,324	0,39*
Прийняття агресії	-0,044	-0,119	0,26
Контактність	0,158	-0,169	0,33
Пізнавальні потреби	0,458*	-0,195	0,3
Креативність	-0,124	-0,117	0,29
Підтримка	0,318	-0,466**	0,41*
Орієнтація у часі	-0,424*	-0,006	0,37*

Примітка: * - рівень значущості при $p < 0,05$; ** - рівень значущості при $p < 0,01$

Найбільш виражені прямі зв'язки виявлено саме із показником задоволеності життям. Значущі кореляції встановлено між задоволеністю життям та самоприйняттям ($r = 0,50$, $p < 0,01$), самоповагою ($r = 0,47$, $p < 0,01$), ціннісною орієнтацією ($r = 0,42$, $p < 0,05$), гнучкістю поведінки ($r = 0,36$, $p < 0,05$), синергією ($r = 0,39$, $p < 0,05$), підтримкою ($r = 0,41$, $p < 0,05$) та орієнтацією у часі ($r = 0,37$, $p < 0,05$). Це свідчить про важливість особистісних характеристик (самоприйняття, внутрішня інтегрованість, здатність до адаптації, підтримка та осмислення власного життєвого шляху) для переживання задоволеності життям у жінок середнього віку.

Позитивний афект має значущий зв'язок із пізнавальними потребами ($r = 0,46$, $p < 0,05$) і з синергією ($r = 0,38$, $p < 0,05$). Водночас негативний зв'язок виявлено між позитивним афектом та орієнтацією у часі ($r = -0,42$, $p < 0,05$). Єдиний значущий зв'язок із негативним афектом спостерігається щодо підтримки ($r = -0,47$, $p < 0,01$), що свідчить про захисну роль соціального ресурсу.

Таблиця 2.5

Кореляції між показниками самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеністю життям у чоловіків (N=30)

	Позитивний афект	Негативний афект	Задоволеність життям
Ціннісна орієнтація	-0,117	0,171	0,28
Гнучкість поведінки	-0,064	0,157	0,44*
Сензитивність себе	0,06	0,198	0,35
Спонтанність	-0,1	-0,173	0,18
Самоповага	0,127	0,268	0,46**
Самоприйняття	0,125	0,289	0,48**
Уявлення про природу людини	0,241	0,097	0,28
Синергія	-0,016	-0,104	0,43*
Прийняття агресії	0,045	-0,179	0,15
Контактність	-0,19	0,185	0,32
Пізнавальні потреби	-0,002	-0,01	0,34
Креативність	-0,187	0,069	0,31
Підтримка	0,184	0,106	0,41*
Орієнтація у часі	-0,085	-0,041	0,33

Примітка: * - рівень значущості при $p < 0,05$; ** - рівень значущості при $p < 0,01$

У результаті кореляційного аналізу виявлено, що показник задоволеності життям у чоловіків пов'язаний з низкою складових самоактуалізації.

Серед показників самоактуалізації у чоловіків позитивні кореляційні зв'язки виявлено між задоволеністю життям та самоприйняттям ($r = 0,48$, $p < 0,01$),

самоповагою ($r = 0,46$, $p < 0,01$), гнучкістю поведінки ($r = 0,44$, $p < 0,05$), синергією ($r = 0,43$, $p < 0,05$) та підтримкою ($r = 0,41$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що задоволеність життям чоловіків пов'язана з позитивним ставленням до себе, наявністю особистісних цінностей, внутрішньою гармонією та відчуттям соціальної підтримки. Суб'єктивне благополуччя в чоловіків не виявило зв'язків з складовими самоактуалізації, що може свідчити про іншу структуру психологічних ресурсів благополуччя у чоловіків або про меншу інтегрованість цих сфер у середньому віці.

Кореляційний аналіз показав, що на статистично значущому рівні виявлено спільні у жінок і чоловіків середнього віку взаємозв'язки між задоволеністю життям і такими показниками самоактуалізації як гнучкість поведінки, самоповага, самоприйняття, синергія і підтримка. Це свідчить про наявність універсальних корелятивів психологічного благополуччя, спільних для обох статевих груп у середньому віці.

Натомість для жінок середнього віку встановлено ширше коло значущих позитивних кореляцій між різними аспектами самоактуалізації та показниками задоволеності життям і суб'єктивного благополуччя: задоволеність життям у жінок пов'язана з такими характеристиками, як самоприйняття, самоповага, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, синергія, підтримка та орієнтація у часі.

2.6 Практичні рекомендації

За результатами проведеного нами дослідження були розроблені практичні рекомендації, направлені на підвищення рівня самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям у жінок і чоловіків середнього віку. Пропонуємо наступні психологічні вправи та техніки, які можуть бути використані у роботі психолога, психотерапевта, тренера особистісного розвитку або самостійно.

Вправа «Розвиток самоприйняття та самоповаги»

Мета: сформувати підтримувальний внутрішній діалог, підвищити самоприйняття.

Хід вправи: напишіть листа самому собі від імені «внутрішнього друга», який щиро підтримує вас у важкий період. Зосередьтеся на доброзичливості, прийнятті, визнанні ваших зусиль і цінності. Перечитайте лист через 1–2 дні, додайте щось нове.

Вправа «Три добрі речі» (з технік позитивної психотерапії).

Мета: активізувати позитивне мислення, збільшити частоту позитивних емоцій.

Хід вправи: щовечора записуйте 3 позитивні речі, які трапились за день, і поясніть, чому вони сталися. Виконуйте щонайменше 7 днів поспіль. Обговоріть результати з партнером, другом (якщо можливо).

Вправа «Спробуй інакше».

Мета: навчитися варіативності у поведінці, знизити ригідність.

Хід вправи: оберіть звичну ситуацію (наприклад, конфлікт, розмова, планування дня) і спробуйте розв'язати її по-іншому, ніж зазвичай. Запишіть результати і проаналізуйте: що спрацювало, що варто змінити наступного разу.

Вправа «Цінності в дії».

Мета: активізувати внутрішні цінності, інтегрувати їх у повсякденне життя.

Хід вправи: визначте 3 основні цінності (наприклад: свобода, любов, розвиток). Напишіть по 1-2 дії, які ви можете зробити протягом тижня, щоб реалізувати ці цінності. Ведіть щоденник спостережень за тим, як це впливає на ваше емоційне самопочуття.

Техніка «Дихання 4–7–8» (релаксація).

Мета: зменшити емоційне напруження, знизити рівень тривожності.

Хід вправи: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, повільний видих на 8 секунд. Повторити 4–8 разів поспіль. Виконувати щодня перед сном або під час емоційного стресу.

Вправа «Сканування тіла та моменту».

Мета: навчитися бути в теперішньому моменті, активізувати тілесне усвідомлення.

Хід вправи: сядьте зручно. Закрийте очі. Пройдіться увагою по тілу: від голови до пальців ніг. Зафіксуйте: що ви зараз відчуваєте, що чуєте, які запахи чи смаки відчуваєте. Не оцінюйте — просто спостерігайте.

Вправа «Коло підтримки».

Мета: усвідомити наявні соціальні ресурси та активізувати контакти.

Хід вправи: намалюйте коло, в центрі якого ви. Навколо запишіть імена людей, які вас підтримують (рідні, друзі, колеги). Подумайте, як ви можете поглибити контакт з 1–2 людьми найближчого кола вже цього тижня.

Ці вправи є гнучкими у використанні й можуть бути адаптовані залежно від особистісних особливостей людини, професійного контексту та рівня психологічної готовності до змін. Їх регулярне застосування сприяє загальному покращенню психологічного функціонування та якості життя у жінок і чоловіків середнього віку, особливо в умовах соціальної нестабільності, таких як війна.

Висновки до розділу 2

1. Жінки частіше демонструють середній або низький рівень розвитку показників самоактуалізації, з переважанням зовнішньо орієнтованих цінностей, недостатньою гнучкістю поведінки та фрагментарним самосприйняттям. Водночас відзначено достатній рівень сензитивності себе та емоційної відкритості. У чоловіків переважають високі показники за більшістю шкал, зокрема щодо ціннісної орієнтації, гнучкості, самоповаги, самоприйняття та уявлень про природу людини, що свідчить про вищу інтегрованість особистісного досвіду та спрямованість на самореалізацію. Також у чоловіків рідше фіксуються прояви псевдосамоактуалізації.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна стверджувати, що достовірні відмінності між чоловіками та жінками середнього віку виявлено лише за двома показниками – «Ціннісна орієнтація» та «Самоприйняття». Чоловіки демонструють вищий рівень орієнтації на гуманістичні цінності, самореалізацію й автономність, а також більш сформоване позитивне ставлення до себе. За іншими показниками достовірних відмінностей не зафіксовано.

2. Узагальнюючи результати опитувальника позитивного та негативного афекту, можна зробити висновок, що чоловіки середнього віку загалом демонструють дещо

вищий рівень позитивного афекту та нижчий рівень негативного афекту порівняно з жінками.

Порівняльний аналіз показав, що жінки середнього віку демонструють статистично вищий рівень негативного афекту порівняно з чоловіками, що вказує на більшу емоційну вразливість і напруження.

3. Узагальнюючи результати дослідження рівня задоволеності життям, можна зробити висновок, що як жінки, так і чоловіки середнього віку переважно демонструють середній або високий рівень задоволеності. Водночас чоловіки частіше, ніж жінки, виявляють високий рівень задоволеності життям і рідше — низький.

Результати порівняльного аналізу засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей у рівні задоволеності життям між жінками та чоловіками середнього віку.

4. Установлено, що задоволеність життям у жінок і чоловіків середнього віку статистично значущо пов'язана з такими компонентами самоактуалізації, як гнучкість поведінки, самоповага, самоприйняття, синергія і підтримка. У жінок також задоволеність життям додатково пов'язана з ціннісною орієнтацією та орієнтацією в часі. Позитивний афект у жінок прямо корелює з пізнавальними потребами і синергією і зворотно з орієнтацією в часі, тоді як негативний афект має зворотний зв'язок з підтримкою. У чоловіків середнього віку самоактуалізація не має значущих зв'язків із позитивним і негативним афектом.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу літературних джерел та отриманих емпіричних даних були сформульовані наступні висновки.

1. Поняття самоактуалізації, відчуття внутрішнього благополуччя та задоволеність життям є взаємопов'язаними складовими психологічного розвитку людини в середньому віці. Самоактуалізація, як процес розкриття власного потенціалу, позитивно впливає на суб'єктивне сприйняття життя, сприяючи емоційній рівновазі, внутрішній гармонії та зростанню задоволеності життям. Водночас, відчуття благополуччя формується не лише завдяки особистим ресурсам, а й під впливом соціального оточення, ролей та очікувань. Отже, розвиток особистості у середньому віці слід розглядати як цілісний процес, де самореалізація, емоційне благополуччя та соціальна адаптація перебувають у тісному взаємозв'язку.

2. Емпіричне дослідження виявило, що чоловіки й жінки середнього віку мають певні відмінності у проявах самоактуалізації. Зокрема, за складовою ціннісної орієнтації чоловіки демонструють значущо вищий рівень, що свідчить про більш виражену орієнтацію на гуманістичні цінності, прагнення до самореалізації та автономії. Крім того, у чоловіків вищий рівень прийняття себе, що вказує на більшу впевненість у власних можливостях та позитивне ставлення до себе. За іншими складовими значущих відмінностей не виявлено, що свідчить загалом про певну подібність у тенденціях самоактуалізації в жінок та чоловіків середнього віку.

Натомість жінки частіше демонструють середній або низький рівень розвитку складових самоактуалізації з переважанням зовнішньо орієнтованих цінностей, недостатньою гнучкістю поведінки та фрагментарним самоприйняттям. Водночас у них відзначається достатній рівень сензитивності себе та емоційної відкритості. У чоловіків переважають високі рівні прояву за більшістю складових, зокрема щодо ціннісної орієнтації, гнучкості, самоповаги, самоприйняття та уявлень про природу людини, що свідчить про вищу інтегрованість особистісного досвіду та спрямованість на самореалізацію. Також у чоловіків рідше фіксуються прояви псевдосамоактуалізації.

3. Чоловіки та жінки середнього віку мають різний рівень суб'єктивного благополуччя. Зокрема, жінки значуще сильніше переживають негативні емоції, пов'язані зі стресом, тривожністю та сумом, що може бути наслідком їх більшого емоційного та соціального навантаження, зокрема турботи про родину та адаптації до змін у житті. При цьому рівень позитивних емоцій в обох груп є подібним, з дещо більшим їх рівнем в чоловіків, що свідчить про схожість джерел радості та підтримки.

4. Виявлено, що рівень задоволення життям у чоловіків та жінок середнього віку не має значних відмінностей, що, імовірно, пов'язано з однаковими соціальними викликами під час війни — економічною невизначеністю, загрозою безпеці та необхідністю пристосовуватися до нових обставин. Майже половина жінок і чоловіків є задоволені життям на середньому рівні, однак частка чоловіків, задоволених життям на високому рівні, є більшою за жінок.

5. Кореляційний аналіз засвідчив, що задоволеність життям у жінок і чоловіків середнього віку статистично значущо пов'язана з такими складовими самоактуалізації як гнучкість поведінки, самоповага, самоприйняття, синергія і підтримка, що підкреслює важливість особистісної гармонії та міжособистісних зв'язків для емоційного добробуту. У жінок виявлені специфічні зв'язки задоволеності життям з ціннісною орієнтацією та орієнтацією в часі. з ціннісною орієнтацією та орієнтацією в часі. Позитивний афект у жінок прямо корелює з пізнавальними потребами і синергією та зворотно з орієнтацією в часі, тоді як негативний афект має зворотний зв'язок з підтримкою. Це вказує на важливу роль внутрішніх особистісних ресурсів у формуванні суб'єктивного благополуччя жінок середнього віку. У чоловіків середнього віку самоактуалізація не виявила значущих зв'язків із позитивним і негативним афектом.

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання його результатів у психологічному консультуванні та розробці тренінгових програм, спрямованих на сприяння самоактуалізації людей середнього віку.

Подальші дослідження в цьому напрямку можуть бути зосереджені на вивчння зв'язків самоактуалізації з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям у людей похилого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально - психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2022. № 18. С. 3-10.
2. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. Н. Софій, І. Єрмаков (Ред.). Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Київ: Контекст, 2000. 336 с.
3. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю: Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. С. 31-36.
4. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. ФПО, 2019. №2. С. 13-2.
5. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. 2018. № 3. С. 3-8.
6. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. – Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia, 2019. – S. 21 – 26.
7. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. № 2(2). С. 293-303.
8. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя. дис. Кандидат психол. Наук. 2016. 204 с.
9. Грись А. М., Максименко М. Ю., Моторна Т. М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.

- Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2018. № 18. С 214–265.
10. Гусейнова Н. О. Дослідження явища самоактуалізації у психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2022. №1. С. 25–30.
 11. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту ОПАНА, розробленого на основі методики PANAS. Психологічний журнал. 2020. №6. С. 119-132.
 12. Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів. – Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2022. 20 с.
 13. Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України Протокол № 13 від 26.12. 2017 р. Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. № 4., 2017. 240 с.
 14. Ковальова, Т. Є. Суб'єктний чинник самоактуалізації особистості. Вісник Національного університету оборони України Київ. 2019. №5. С. 237-242.
 15. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2015. № 2(1). С. 98-104.
 16. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2022. № 2(12). С. 109-114.
 17. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість. К. : Основи, 2001. 356 с.
 18. Мірошниченко О. М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Київ. 2022. № 20. С. 36-38.

19. Мірошниченко О. М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві. Практична психологія та соціальна робота. 2020. №9. С. 56-60.
20. Олефір В., Боснюк В. Адаптація Українськомовної версії шкали задоволеності життям Дінера Е. Наука і освіта. 2024. № 2. С. 64-72.
21. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80-104.
22. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 2(10). С. 124-130.
23. Старинська Н. В. Монографія. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: "Інтерсервіс", 2015. 178 с.
24. Ткалич М. Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ: Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2016. 20 с.
25. Ткалич, М. Г., Шутько, Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми сучасної психології. 2019. № 1. С. 65-71.
26. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
27. Badoux A., Mendelsohn G. A. Subjective well-being in French and American samples: scale development and comparative data. Quality of Life Research, 2020. №3(6). P. 395-401.
28. Biswas-Diener, R. (2001). Subjective Well-being across Cultures: A Psychological Analysis. New York: Wiley.
29. Compton W. C. Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. Journal of Psychology. 2018. № 135(5). P. 486-500.

30. Couture M., Desrosiers J., Leclerc G. Self-actualization and poststroke rehabilitation. *International Journal of Rehabilitation Research*. 2019. № 30(2). P. 111-117.
31. Diamond, J., Henderson, L. (2016). Gender differences in emotional well-being across cultures: A comparative study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(8), 1579-1594.
32. Diener E., Suh E., Oishi S. Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. 2022. № 24(1). P. 25-41.
33. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
34. Diener, E., & Schneider, L. B. (2004). Subjective well-being and life satisfaction: A cross-cultural perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(4), 321-334.
35. Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions*. New York: Crown Publishing Group.
36. Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York: Basic Books.
37. Hale, J., & Gavin, P. (2009). Coping with life changes and life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 809-821.
38. Horney, K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: W. W. Norton & Company, 2020. 391 p.
39. Johnson, R. A. *He: Understanding Masculine Psychology*. New York: Harper & Row, 2021. 108 p.
40. Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
41. Kane, R., & Heinz, S. (2004). Emotional well-being and life satisfaction in middle adulthood. *Journal of Emotional Well-being*, 8(2), 115-132.
42. Kaplan, S., & Smelser, J. M. G. (1971). Social factors in life satisfaction. *Journal of Social Issues*, 27(4), 1-15.
43. Karmicheva, N. (2015). Psychological features of happiness perception in men and women of middle age. *Psychology and Health*, 20(4), 33-49.
44. Krems J. A., Kenrick D. T., Neel R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. № 43(9). P. 1337-1352.

45. Lipman, G. S. (2002). Work satisfaction and life satisfaction in midlife. *Journal of Career Development*, 29(3), 159-173.
46. Lipman, L., & Simonen, S. (2006). Financial security and life satisfaction. *Journal of Financial Planning*, 19(4), 22-30.
47. Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
48. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1970. № 50(1). P. 370-396.
49. Meyer, R., et al. (2017). Gender differences in subjective well-being: The role of family dynamics and professional success. *Journal of Social Psychology*, 44(6), 112-123.
50. Pylypenko, I. (2020). Internal and external determinants of subjective well-being in displaced women. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 10(2), 45-58.
51. Rogers C. A. *Client-centered / Person-centered Approach to Therapy*. Kutash I., Wolf A. (Eds.) *Psychotherapist's casebook*. Jossey-Bass. 1986. P. 197–208.
52. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
53. Ryff C., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. № 4. P. 719-727.
54. Schneider, L. B. (2010). The impact of self-actualization on life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 306-320.
55. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press
56. Shostrom E. L. *Man, the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization*. – New York: Bantam Books, 1971. – 238 p.
57. Spitz, L. H., & Diener, E. (2001). Physical health and quality of life: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 127(5), 835-852.
58. Varina, H., Shevchenko, S. (2018). Gender aspects of experiencing psychological well-being and happiness in adults during social transformations. *Psychological Bulletin*, 14(3), 30-45.

59. Wagner, V., & Hess, T. (2007). Social relationships and life satisfaction in middle adulthood. *Journal of Social Psychology, 147*(2), 157-172.

АНОТАЦІЯ

Зв'язок самоактуалізації з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям у жінок та чоловіків середнього віку.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку між рівнем самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та задоволеністю життям у жінок та чоловіків середнього віку. У результаті емпіричного аналізу виявлено, що чоловіки демонструють вищий рівень ціннісної орієнтації та самоприйняття порівняно з жінками. Чоловіки загалом демонструють дещо вищий рівень позитивного афекту та значущо нижчий рівень негативного афекту порівняно з жінками. Майже половина як жінок, так і чоловіків середнього віку задоволені життям на середньому рівні, але на високому рівні чоловіки задоволені життям частіше, ніж жінки. У жінок і чоловіків виявлений позитивний зв'язок між аспектами самоактуалізації гнучкість поведінки, самоповага, самоприйняття, синергія і підтримка та задоволеністю життям. У жінок також задоволеність життям додатково пов'язана з ціннісною орієнтацією та орієнтацією в часі. Позитивний афект у жінок прямо корелює з пізнавальними потребами і синергією і зворотно з орієнтацією в часі, тоді як негативний афект має зворотний зв'язок з підтримкою. У чоловіків середнього віку самоактуалізація не має значущих зв'язків із позитивним і негативним афектом.

Ключові слова: самоактуалізація, суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, середній вік, чоловіки, жінки.

ANNOTATION

The relationship between self-actualization and subjective well-being and life satisfaction in middle-aged women and men.

The qualification work is devoted to the study of the relationship between the level of self-actualization, subjective well-being and life satisfaction in middle-aged women and men. As a result of the empirical analysis, it was found that men demonstrate a higher level of value orientation and self-acceptance compared to women. Men generally demonstrate a slightly

higher level of positive affect and a significantly lower level of negative affect compared to women. Almost half of both middle-aged women and men are satisfied with life at an average level, but at a high level, men are satisfied with life more often than women. In women and men, a positive relationship was found between the aspects of self-actualization - behavioral flexibility, self-esteem, self-acceptance, synergy and support - and life satisfaction. In women, life satisfaction is also additionally associated with value orientation and time orientation. Positive affect in women is directly correlated with cognitive needs and synergy and inversely with time orientation, while negative affect is inversely related to support. In middle-aged men, self-actualization has no significant relationships with positive and negative affect.

Keywords: self-actualization, subjective well-being, life satisfaction, middle age, men, women.