

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості психологічного благополуччя працюючих жінок»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Литвиненко Анастасії Леонідівни

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри прикладної психології Гуляєва О.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК.....	8
1.1. Теоретичні аспекти конструкта «психологічне благополуччя».....	8
1.2. Особистісні особливості працюючих жінок.....	15
1.3. Вплив особистісних особливостей працюючих жінок на їх психологічне благополуччя.....	20
Висновки до 1 розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Мета дослідження.....	25
2.2. Соціально-демографічна характеристика вибірки.....	25
2.3. Опис процедури дослідження.....	25
2.4. Методи математичної статистики.....	31
Висновки до 2 розділу.....	32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК.....	33
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	33
3.1.1.Результати визначення рівня психологічного благополуччя у працюючих жінок.....	33
3.1.2. Результати діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя.....	39
3.1.3. Результати діагностики рольових очікувань і домагань у шлюбі.....	43
3.1.4. Результати рівня трудової залежності та залученості в роботу.....	50
3.2. Визначення взаємозв'язків благополуччя та особистісних особливостей працюючих жінок.....	55
Висновки до 3 розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

АНОТАЦІЯ.....	70
---------------	----

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі роль жінок на ринку праці постійно зростає, що викликає інтерес до вивчення психологічних аспектів їхнього благополуччя. Психологічне благополуччя є важливим фактором, який впливає на якість життя та професійну ефективність, особливо у працюючих жінок, які часто поєднують професійні обов'язки з сімейними. Тема дослідження «Особливості психологічного благополуччя працюючих жінок» є актуальною з кількох причин.

По-перше, сучасне суспільство відзначається високим рівнем стресу та емоційного навантаження, що особливо впливає на жінок, які часто виконують множинні соціальні ролі. Працюючі жінки змушені балансувати між роботою, сім'єю та особистими потребами, що може створювати додаткові психологічні виклики. У зв'язку з цим важливо розуміти, як різні сімейні статуси, такі як наявність чи відсутність шлюбного партнера, впливають на загальний рівень психологічного благополуччя жінок.

По-друге, дослідження цієї теми сприятиме формуванню ефективних стратегій підтримки працюючих жінок. Розуміння того, які саме фактори сприяють або, навпаки, знижують психологічне благополуччя у різних груп жінок, допоможе розробити цілеспрямовані програми підтримки, що включають психологічну допомогу, консультування, а також гнучкі умови роботи. Це, у свою чергу, сприятиме не лише поліпшенню добробуту жінок, але й підвищенню їхньої професійної ефективності та загального рівня задоволеності життям.

По-третє, зростання кількості жінок, які обирають кар'єру на рівні з сімейним життям, ставить нові виклики перед роботодавцями та політиками. Дослідження на тему психологічного благополуччя допоможе розробити політику, що враховує потреби жінок у балансуванні роботи та сім'ї, а також сприятиме створенню гендерно збалансованого робочого середовища.

Таким чином, дослідження особливостей психологічного благополуччя у працюючих жінок з різним сімейним статусом є актуальним і необхідним у контексті сучасного суспільства. Воно не лише допоможе краще зрозуміти вплив

різних сімейних обставин на психічне здоров'я жінок, але й сприятиме розвитку ефективних соціальних і професійних стратегій підтримки, що забезпечать гармонійний розвиток особистості в умовах сучасного світу.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя працюючих жінок.

Предмет дослідження - особливості психологічного благополуччя у працюючих жінок з різним сімейним статусом.

Гіпотеза дослідження: існують суттєві відмінності у рівні психологічного благополуччя працюючих жінок залежно від їхнього сімейного статусу. Зокрема, жінки, які мають шлюбного партнера, можуть мати вищий рівень психологічного благополуччя у порівнянні із незаміжніми жінками.

Мета дослідження: визначити особливості психологічного благополуччя працюючих жінок з різним сімейним статусом та виявити фактори, що сприяють або знижують їх психологічне благополуччя.

Для виконання вказаної мети, були поставлені наступні **завдання:**

- 1) розглянути теоретичні аспекти конструкта «психологічне благополуччя»;
- 2) визначити рівень психологічного благополуччя респондентів;
- 3) провести діагностику когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя серед працюючих жінок;
- 4) з'ясувати рольові очікування і домагання у шлюбі серед працюючих жінок;
- 5) встановити рівень трудової залежності та залученості в роботу респондентів;
- 6) дослідити взаємозв'язок благополуччя та особистісних особливостей працюючих жінок.

Методи дослідження:

- 1) Теоретичний - аналіз, систематизація, узагальнення психологічної літератури відповідно до теми дослідження;
- 2) Психодіагностичний - з використанням психодіагностичних методик: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптована М. Лепешинським, переклад українською мовою С. В. Карсканової), «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), опитувальник

«Рольові очікування і домагання у шлюбі», Голландська шкала трудової залежності (В. Шауфелі, Тарріс), Утрехтська шкала залученості в роботу (В. Шауфелі, Беккер);

3) Математично-статистичні методи обробки даних – методи описової статистики, методи статистичного аналізу (U-критерій Манна-Уїтні), кореляційний аналіз Спірмена.

Експериментальна база дослідження включає працюючих жінок віком від 25 до 35 років, які проживають у міських районах. Для проведення емпіричного дослідження нами було сформовано дві групи досліджуваних. До першої групи увійшли 37 працюючих жінок, які перебувають у шлюбі, до другої - 39 жінок, які працюють, і не мають шлюбного партнера. Загальна кількість досліджуваних - 76 осіб.

Дослідження особливостей психологічного благополуччя у працюючих жінок з різним сімейним статусом має важливе практичне значення. Його результати можуть бути корисними для роботодавців, психологів, політиків, освітніх установ та самих жінок.

По-перше, роботодавці зможуть створювати більш гнучкі умови праці, розробляти програми підтримки психічного здоров'я, що допоможе знизити рівень стресу та емоційного вигорання серед працівниць. По-друге, психологи зможуть використовувати результати для розробки спеціалізованих програм підтримки жінок, які поєднують роботу з сімейними обов'язками. Це сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя та якості життя.

По-третє, політики та державні установи зможуть використовувати результати для розробки соціальних програм, що підтримують працюючих жінок, включаючи законодавчі ініціативи щодо гендерної рівності та підтримки материнства. По-четверте, освітні установи зможуть використовувати результати для підготовки фахівців у галузі психології та соціальної роботи.

Зрештою, самі працюючі жінки зможуть краще усвідомлювати свої потреби та обирати найбільш підходящі стратегії для збереження психічного здоров'я та гармонії між роботою і сім'єю. Отже, дослідження сприятиме покращенню умов

життя і праці жінок, підвищенню їх задоволеності життям та ефективності у професійній діяльності.

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку літератури, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

1. 1. Теоретичні аспекти конструкта «психологічне благополуччя»

Інтерес до проблеми благополуччя спостерігається в різних наукових сферах, кожна з яких вивчає цю проблему з точки зору своєї компетенції. Так, благополуччя є об'єктом досліджень у філософії, соціології, історії, а також психології.

Напевно, немає людей, які б не мали уявлення, що таке «благополуччя». Деякі люди пов'язують це з добробутом, достатком і життям в мирі й спокої, для когось це задоволення всіх нагальних потреб і відчуття щастя, хтось більше пов'язує це з матеріальним станом, престижем, соціальним статусом, а для когось важливіші духовні цінності.

Всі ці розуміння входять до поняття такого багатогранного і мультидисциплінарного феномену, як «психологічне благополуччя», який ми спробуємо більш глибоко і детально розглянути в нашій роботі.

Традиційно психологічне благополуччя розглядається в контексті двох аспектів: гедоністичному, який зосереджується на задоволеності життям та переживанні приємних або неприємних емоцій, та евдемоністичному, який пов'язаний з питаннями особистісного зростання, самореалізації та позитивного функціонування особистості.

Представниками першого підходу, - гедоністичного, є: Н. Бредберн [29], який, власне, і запровадив вперше поняття «психологічне благополуччя», визначаючи його через категорії щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття задоволення чи незадоволення життям. Відповідно, досягнення щастя, в запропонованій ним концепції, визначається через отримання задоволення і ухилення від незадоволення, а саме психологічне благополуччя трактується, як баланс між позитивними і негативними емоціями - афектами.

Наступним представником цього напрямку є Е. Дінер [31-33], який застосував поняття «суб'єктивне благополуччя» і визначив його структуру, яка, на його погляд, складається з трьох складових: 1) загальне задоволення; 2) приємні емоції; 3) неприємні емоції. Кожен з цих компонентів, в свою чергу, складається з відповідних

елементів. Так, наприклад, загальне задоволення може включати задоволеність різними аспектами життя, як-то сім'я, професійна діяльність, соціальна самореалізація тощо. Приємні емоції містять, відповідно, приємні почуття: любов, радість, упевненість тощо, а негативні емоції, в свою чергу, включають сум, страх, гнів та ін.

Евдемоністичний підхід, натомість, зосереджується на питаннях особистісного зростання, самореалізації та позитивного функціонування особистості. Цей підхід був розроблений у рамках гуманістичної психології, яка пов'язана з теоріями таких відомих психологів, як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс та Гарднер Оллпорт. Згідно з цими теоріями, психологічне благополуччя розглядається як здатність людини до самореалізації, повноцінного функціонування і творчого розвитку у контексті конкретних життєвих обставин.

Важливий внесок в дослідження конструкту психологічного благополуччя був зроблений А. Воттерман, який розглядав співвідношення гедоністичного і евдемоністичного підходів. Так, згідно з його концепцією, гедоністична насолода може бути похідним елементом евдемоністичного способу життя, який полягає у самореалізації, досягненні життєвої гармонії та внутрішнього сенсу. Він наголошував, що реалізація особистісного потенціалу та відповідність дій внутрішнім цінностям значно важливіше для досягнення справжнього благополуччя, ніж зосередження на отриманні задоволення і позитивних емоцій, на що спрямований гедоністичний підхід, що, думку А. Воттерман, не тільки не призводить до благополуччя, а й може містити потенційно руйнівні тенденції для особистості. [41].

В дослідженнях О.В. Гуляєвої вивчення психологічного благополуччя було спрямовано саме в контексті евдемоністичного підходу. Так, нею було встановлено, що гедоністичний та евдемоністичний напрями пропонують принципово різні трактування поняття «психологічне благополуччя» — від позитивної соціальної поведінки, яка супроводжується оптимістичним мисленням і приємними емоціями, до повноцінного функціонування особистості, орієнтованого насамперед на її самоактуалізацію. Проте така різноманітність у розумінні цього поняття спонукає

багатьох дослідників шукати шляхи інтеграції цих підходів. [30] Зокрема, М. Салама-Юнес підкреслює важливість формування такої концепції благополуччя, яка б включала елементи обох підходів – гедоністичного та евдемоністичного. [39]

Так, К. Ріфф пропонує інтегративний підхід до розуміння психологічного благополуччя, що об'єднує елементи як гедоністичного, так і евдемоністичного підходів. Вона визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування і суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям. В основі цієї концепції лежать шість критеріїв: особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономія, цілі життя, та позитивні стосунки з оточуючими, які по суті є сферами життєдіяльності людини. Цей підхід підкреслює важливість гармонійного поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів, які сприяють розвитку особистості та досягненню психологічного благополуччя [9].

Таким чином, згідно з моделлю К. Ріфф, психологічне благополуччя, як конструкт, містить такі складові:

1) Позитивні відносини з іншими, як елемент психологічного благополуччя за теорією К. Ріфф, включає вміння співпереживати, відкритість до спілкування і здатність підтримувати контакти з оточуючими, а також гнучкість у взаємодії і вміння знаходити компроміси. Відсутність цих якостей може свідчити про самотність, замкнутість і нездатність будувати довготривалі довірливі стосунки;

2) Автономія, за К. Ріфф, означає здатність бути самостійним та незалежним і не боятися висловлювати власну думку всупереч загальноприйнятій. Людям з високим рівнем автономії зазвичай притаманно нестандартно мислити і приймати рішення у відповідності з власними переконаннями. Недостатній рівень автономії може призводити до конформізму і залежності від думок інших;

3) Під управлінням навколишнім середовищем К. Ріфф розуміє здатність успішно досягати своїх цілей і долати труднощі. Люди, які відчувають безсилля або нездатність змінити ситуацію, як правило, мають низький рівень контролю над своїм середовищем;

4) Особистісне зростання включає прагнення до розвитку, здатність сприймати нове і відчуття власного прогресу. У випадку, коли особистісне зростання не відбувається, це може призводити до переживання стагнації і втрати інтересу до життя;

5) Життєві цілі надають людині відчуття усвідомленості і значущості власних минулого, теперішнього і майбутнього. Наслідком відсутності цілей може бути почуття безглуздості і нудьги;

6) Самоприйняття, яке відображає позитивну оцінку себе і свого життя, включаючи усвідомлення і прийняття не лише власних позитивних сторін, а й недоліків. Протилежністю самоприйняття є незадоволеність собою, що характеризується неприйняттям певних аспектів своєї особистості та незадоволенням власним минулим. У концепції К. Ріфф самоприйняття пов'язане не тільки з поняттями "самоповага" і "самоприйняття", розробленими в теоріях А. Маслоу, К. Роджерса і М. Ягоди, але також включає визнання власних переваг і недоліків, що відповідає концепції К.-Г. Юнга, а також позитивну оцінку свого минулого, як описано Е. Еріксоном у рамках процесу інтеграції [38].

Важливою є також теорія самодетермінації Р. Райана і Е. Десі, яка підкреслює зв'язок особистісного благополуччя з базовими психологічними потребами: автономією, компетентністю і зв'язками з іншими людьми. Автономія полягає у сприйнятті власної поведінки як відповідної внутрішнім цінностям і бажанням, компетентність — у здатності ефективно діяти і контролювати своє оточення, а потреба в зв'язках — у прагненні до близькості і отриманні підтримки від інших. Дослідження в межах цієї теорії підтвердили, що задоволення цих потреб позитивно впливає на психологічне благополуччя. [30, 37]

Аналіз різних підходів до визначення терміну «психологічне благополуччя» свідчить про відсутність єдиної точки зору в психології щодо чинників, які його формують. У наукових дослідженнях у цій галузі акцент може робитися на різних аспектах: на рівнях функціонування психологічного благополуччя, на факторах, що його забезпечують, або на сферах, де формується переживання благополуччя. Крім того, структурні компоненти цього феномену варіюються не лише за назвою,

функціями та значенням, але й за кількістю. Літературний аналіз показує, що всі фактори, які впливають на рівень і структуру психологічного благополуччя, можна класифікувати за чотирма основними групами, залежно від специфіки підходу до його розуміння [11, 15].

Так, до першої групи факторів відносяться соціально-економічні чинники, в рамках якої простежується взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя і соціально-економічною оцінкою рівня життя, в тому числі рівнем матеріального доходу. Деякі дослідження, зокрема Н. Бредберна, Е. Дінера, виявили, що люди з вищим рівнем доходу мають вищий рівень психологічного благополуччя, а у забезпечених людей позитивні емоції переважають над негативними. В той же час не було встановлено зворотного зв'язку з рівнем негативних емоцій, тобто збільшення доходів може збільшувати почуття радості, однак не зменшувати переживання горя [27, 28].

Наступна група чинників - соціокультурні фактори. Дослідження в галузі міжкультурних особливостей показують, що культурний контекст впливає на психологічне благополуччя індивіда. Мова, перш за все, йде про культури, які відзначаються колективізмом і взаємозалежністю - з одного боку, та індивідуалізмом і незалежністю - з іншого боку. Наприклад, дослідження К. Ріфф виявило, що в культурах, де переважає колективізм (на прикладі корейців) переважає сильне позитивне ставлення до оточуючих при нижчих рівнях самоприйняття і особистісного зростання. Натомість в культурах, орієнтованих на індивідуалізм (на прикладі США) відзначаються високі значення автономії та особистісного зростання, а також більш яскраво виражена турбота про власне психологічне благополуччя. [9]

До третьої групи належать біологічні фактори. Існує думка, що генетичні аспекти також можуть детермінувати індивідуальні особливості в рівнях психологічного благополуччя. Вважається, що фізичне здоров'я має прямий зв'язок з психологічним благополуччям, оскільки захворювання обмежують функціональні можливості людини і, відповідно, знижують рівень задоволеності життям. Зокрема,

дослідження Р. Райан і К. Фредерік підтвердили взаємозв'язок психологічного благополуччя, серед іншого, з фізичними симптомами. [33]

Звичайно, говорячи про психологічне благополуччя, неможливо оминати саме психологічні фактори, які становлять найбільшу групу чинників, які впливають на благополуччя особистості. В рамках суб'єктного підходу до вивчення цього феномена дослідники концентруються на внутрішніх детермінантах благополуччя, таких як здатність до самоактуалізації, постановка життєвих цілей, прийняття власних рішень і активної життєвої позиції. Комплексний підхід, в свою чергу, направлений розглядати благополуччя, як сукупну модель, що поєднує елементи гедоністичного та евдемоністичного підходів.

Сучасна українська психологія також відзначається дослідженням феномену психологічного благополуччя. Так, на думку І.В. Кряж довіра до світу, інших людей і до себе є ключовою основою для побудови гармонійних взаємостосунків з оточенням та реалізації себе як особистості в різних життєвих аспектах. Зокрема, довіра до себе, як прояв соціальної емоції та самоприйняття, слугує важливим зв'язком між емоційним інтелектом і переживанням особистісного благополуччя, стимулюючи розкриття потенціалу. [17, 18].

Яворовська Л.М. і Філоненко Г.С., вивчаючи фактори, що впливають на психологічне благополуччя, говорять про відмінності чинників, залежно від аспекту благополуччя - гедоністичного чи евдемоністичного. Так, для досягнення насолоди в гедоністичному плані важливу роль, перш за все, відіграє орієнтація на задоволення теперішнім і позитивна оцінка минулого. Евдемоністичний аспект, в свою чергу, більш зосереджений на майбутньому, життєвих цілях і здатності передбачати наслідки поведінки. [27].

Вагомий внесок у вивчення психологічного благополуччя, особливо у осіб з обмеженими можливостями здоров'я, здійснений О.В. Гуляєвою, яка в своїх роботах визначає психологічне благополуччя, як багатофакторний конструкт, який поєднує в собі рівень направленості особи на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступінь досягнення цієї реалізації, що проявляється в суб'єктивному відчутті щастя, загальній задоволеності життям і собою [6-9, 34].

Дослідження Вірної Ж.П. також спрямовані на вивчення психологічного благополуччя і суб'єктивного благополуччя, як основного його компонента. Зокрема, в своїх роботах поняття «задоволеність» вона визначає, як суб'єктивну оцінку людиною самої себе (самооцінка), інших людей і своїх стосунків з ними, умов і обставин навколишнього середовища і життя в цілому. При цьому визначення «задоволеність життям» трактується, як віддзеркалення якості життєвих умов і рівень реалізації потреб людини, що, в свою чергу, визначається тим, наскільки комфортно людина відчуває себе як в контексті відповідного суспільства, так і в своєму внутрішньому світі. [2, 3].

Павленко Г.В. в своїх дослідженнях визначила психологічне благополуччя, як ключовий елемент загального благополуччя, який обумовлюється психічним та фізичним здоров'ям і, по суті, становить собою найбільш значиму і найбільш вагому спрямованість особистості, яка торкається всіх життєвих сфер, в порівнянні з будь-чим іншим. [20]

Аналізуючи структуру психологічного благополуччя з точки зору двох основних підходів і концепцій, запропонованих в них, можна виділити три основні його компоненти: емоційний, когнітивний і поведінковий.

Емоційний компонент визначається як позитивний або негативний емоційний стан, що виникає в процесі досягнення цілей, задоволення потреб та реалізації намірів особистості. Когнітивний компонент відображає оцінку індивідом свого життя через задоволеність життям. Поведінковий компонент характеризується рівнем реалізації потенційних якостей особистості в процесі життєдіяльності, таких як автономія, управління середовищем, особистісний розвиток, позитивні стосунки з оточуючими, наявність життєвих цілей, самоприйняття та самоактуалізація.

Таким чином, емоційний та когнітивний компоненти психологічного благополуччя відповідають суб'єктивному благополуччю і належать до гедоністичної парадигми, тоді як поведінковий компонент є відображенням евдемоністичного напрямку, зосередженого на особистісному потенціалі та самоактуалізації індивіда.

Яворовська Л.В. і Хафізова Г.С., аналізуючи різні підходи, в своїх дослідженнях угруповують компоненти психологічного благополуччя наступним чином: 1) емоційний комфорт, задоволеність життям і баланс між позитивним і негативним афектом, що утворює суб'єктивне благополуччя; 2) компонент метапотреб, який пов'язаний з особистісним зростанням, а також знаходженням балансу між автономією і зв'язками з іншими; 3) трансцендентний аспект, що полягає в осмисленості свого минулого, теперішнього і майбутнього, значимості свого існування, а також наявності цілей в житті; 4) прийняття себе та особистісний потенціал, як особистісний елемент; 5) позитивні відносини з іншими, як міжособистісний компонент. [28]

1. 2. Особистісні особливості працюючих жінок.

Протягом останніх десятиліть уявлення про соціальні ролі жінки в сучасному суспільстві зазнали суттєвих змін. Під впливом феміністичних рухів активізувалася участь жінок у соціальному, професійному та політичному житті, що сприяло наближенню її соціального статусу до статусу чоловіка. Жінки сьогодні мають більше можливостей для самореалізації не лише через виконання традиційних природних функцій, але й через усвідомлення власної автентичності та пошук різних форм соціально-політичної і культурної ідентичності. [1]

Сьогодні жінка перебуває на шляху змін, що проявляється в певних тенденціях, які формуються в суспільстві. На прийняття цих нових тенденцій впливають усталені ідеї про роль жінки, які функціонують як механізм збереження соціальної та культурної структури. Суспільство, подібно до організму, прагне зберегти гомеостаз, тобто стабільний стан, і будь-які зміни в соціальних ролях жінок можуть загрожувати цій стабільності. Соціальні стереотипи відіграють важливу роль у цьому процесі: вони на певному етапі розвитку є позитивними, але згодом можуть стати перешкодою для впровадження нових підходів щодо місця жінки у суспільстві [24, 25].

Попри те, що гендерні зміни є неминучими, сучасні умови створюють додаткові труднощі для переходу жінки до ролі активного учасника суспільного

життя. Перш за все, ці труднощі пов'язані з освоєнням нових ролей, які раніше не були властиві жінкам, що вимагає відмови від традиційної ідентифікації себе як фемінної. По-друге, цей процес відбувається в умовах постійного зовнішнього тиску, що ускладнює адаптацію жінок до нових умов. [26]

Важливо зазначити, що в українському суспільстві процеси соціалізації, з точки зору гендерних ролей, суттєво різняться серед жінок і чоловіків. Патріархальні стереотипи, які сформовані історично, зберігають свою актуальність і в теперішньому часі, відповідно до яких жінки, здебільшого, зосереджені на родині та сімейних цінностях, вихованні дітей, веденні побуту тощо, як зазначає Гупаловська В. в своїх дослідженнях. [10].

Сучасне суспільство висуває до жінок численні вимоги: вони мають бути цінними працівниками, люблячими дружинами, дбайливими матерями та мати досконалий зовнішній вигляд. Це змушує жінок ставати «універсальними солдатами», що нерідко призводить до перевтоми та виснаження. Дослідження науковців Kuipersab et al. (2021) виявило, що статус материнства по-різному впливає на психологічне благополуччя жінок. Зокрема, рівень психологічного благополуччя матерів з часом може знижуватися, що підкреслює важливість моніторингу психічного здоров'я матерів у післяпологовий період і надалі.

Зміни в соціальних ролях жінок мають значний вплив не лише на їх особисте життя, але й на структуру сім'ї та суспільства в цілому. Жінки прагнуть розширити свої соціально-професійні ролі та досягти економічної незалежності, що змінює характер взаємин між чоловіками та жінками в сім'ї. Вони починають переоцінювати чоловіків як партнерів, висуваючи їм свої вимоги та домагаючись рівноправ'я в сім'ї, яке означає справедливий розподіл домашніх обов'язків та участь у догляді за дітьми [10].

Ці зміни ведуть до нових можливостей для жінок реалізовувати свої здібності, знання, будувати кар'єру та займатися громадською діяльністю. Дуже часто жінки беруть на себе обов'язки «голови» сім'ї та займають домінуючі позиції в таких гуманітарних галузях, як освіта, культура, медицина. Проте, попри зростання їхньої активності, жінки рідко займають керівні посади.

Антиегалітарні погляди, які підтримують ієрархічний розподіл гендерних ролей у суспільстві, мають безпосередній вплив на рівень зайнятості жінок та гендерний розрив в оплаті праці. У сучасному світі існує конфлікт між патріархальними сімейними цінностями та егалітарними поглядами, що часто створює внутрішній конфлікт у працюючих матерів. Однією з ключових проблем у таких випадках є почуття провини, яке виникає у жінок, що працюють, і стає серйозною перешкодою на шляху до досягнення більшої гендерної рівності на ринку праці [5, 19].

Попри те, що жінки не менш за чоловіків зацікавлені у просуванні по службі, підвищенні свого освітнього рівня, прагнуть досягти престижу та отримувати достойну заробітну плату, вони стикаються з численними бар'єрами на шляху до професійного успіху. Одним із таких бар'єрів є гендерно орієнтований розподіл посад у організаціях, де певні посади традиційно вважаються "чоловічими" або "жіночими". Це також включає гіпервмотивованість жінок, що може призводити до їх надмірної активності та фіксації на професійній реалізації, що в свою чергу може викликати стрес та емоційне вигорання.

Психологічні бар'єри також грають важливу роль. Висока емоційність жінок та їх схильність до фокусування на помилках і невдачах можуть спричиняти розвиток невротичності. Крім того, внутрішня заборона на успіх і почуття меншовартості можуть гальмувати використання розумного ризику, що необхідний для кар'єрного просування.

Існують різні підходи до типології жінок у кар'єрі. Зокрема виділяються наступні типи: перший тип – «кандидати в майстри» – це молоді жінки, які тільки починають свою кар'єру і прагнуть досягти успіху якомога швидше. Другий тип – «успішні керівники», до якого належать жінки зрілого віку, які піднялися на найвищі щаблі службової драбини. Третій тип – «вільні художники», що зосереджуються на творчості. Четвертий – «сестри милосердя», жінки, орієнтовані на служіння. П'ятий – «жриці науки», які самореалізуються в академічній сфері.

Інша типологія представлена основі феномену «страху успіху»: інноваційні жінки, для яких пріоритетом є кар'єра, та традиційні жінки, для яких домінантою є родина.

На належність жінок до певного типу впливають різноманітні чинники, серед яких характер стосунків з батьками, референтність, Я-концепція та культурні установки. Ці чинники визначають не лише професійну активність жінок, але й їхні соціальні ролі та ідентичності. Важливою проблемою є деструктивні стереотипи, які можуть спричиняти конфлікт рольової ідентичності. Наприклад, комплекс суб'єктивних негативних переживань, пов'язаних з труднощами узгодження виконання ролей у сімейній та професійній сферах, може змушувати жінку обирати між кар'єрою та сім'єю. Часто цей вибір робиться на користь сім'ї через страх втратити жіночність та невідповідність стереотипним очікуванням.

Психологічний чинник підтримки відіграє важливу роль у виборі жінок. Прагнення досягти високих професійних результатів та бажання піклуватися про членів своєї сім'ї часто вступають у конфлікт, оскільки потребують постійної активності в різних напрямках. У таких умовах підтримка з боку членів сім'ї та близького оточення є критично важливою. Прийняття оточенням прагнень жінки до професійного зростання позитивно впливає на її можливість продовжувати розвиток у цьому напрямку.

Питання кар'єри в житті жінок є складним і багатогранним, адже охоплює не лише професійну сферу, а й соціальні, психологічні та культурні аспекти. Важливо розуміти, що кар'єра для жінки – це не лише шлях до матеріального добробуту, але й спосіб самореалізації, впливу на сімейну систему та соціальне середовище. Розглянемо цю проблему через кілька основних аспектів, які пропонують науковці.

Незважаючи на поступові зміни в суспільстві, застарілі деструктивні стереотипи досі відіграють значну роль у визначенні кар'єрного шляху жінок. Суспільство не може вважатися демократичним, поки в ньому зберігається дискримінація людей за статевою ознакою, зокрема у професійній діяльності. Жінки часто стикаються з дискримінаційним ставленням через свою репродуктивну функцію, яка з точки зору кар'єрного зростання може сповільнювати реалізацію

їхніх професійних навичок та здібностей. Ця дискримінація не лише обмежує можливості окремих жінок, але й має негативний вплив на розвиток суспільства в цілому.

Успішна професійна кар'єра жінки значно впливає на сімейну систему, змінюючи сімейний мікроклімат і сприяючи переоцінці ролі і значення як жінки, так і чоловіка. Кар'єрне зростання жінки може привести до перегляду родинних обов'язків та перерозподілу ролей у сім'ї. Крім того, кар'єрні успіхи жінки сприяють підвищенню матеріального добробуту сім'ї та мають важливе соціалізаційне значення для дітей. Діти, виховані в сім'ях, де обоє батьків працюють, зростають з розумінням важливості гендерної рівності та свободи вибору, що формує в них сприйняття жінки як творчої індивідуальності, яка володіє правом на самореалізацію і рівні можливості.

Кар'єра не тільки забезпечує жінці професійну комунікацію та соціальний статус, але й впливає на її самосприйняття та розвиток особистості. Успішна кар'єра дозволяє жінці відчувати себе важливою частиною сім'ї та суспільства, сприяє зростанню впевненості в собі та формуванню позитивної самооцінки. Водночас бажання сучасної жінки реалізуватися як у сім'ї, так і в кар'єрі часто потребує значних ресурсів – часу, зусиль і енергії, що може ставити перед нею складні вибори та виклики.

Таким чином, кар'єра жінки є важливим аспектом її життя, який впливає на багато сфер: від сімейного мікроклімату до розвитку особистості і змін у соціальному середовищі. Вона надає нові можливості для самореалізації, але водночас висуває серйозні вимоги до жінки, вимагаючи від неї знайти баланс між особистим життям і професійними амбіціями. В умовах сучасного світу, де гендерні ролі поступово змінюються, важливо підтримувати прагнення жінок до кар'єрного зростання, одночасно визнаючи їхні зусилля в родинній сфері. Це сприятиме не лише розвитку особистості жінок, але й створенню більш справедливого і рівноправного суспільства.

1. 3. Вплив особистісних особливостей працюючих жінок на їх психологічне благополуччя

Психологічне благополуччя — це комплексний феномен, який відображає суб'єктивне відчуття щастя, задоволеності життям та гармонії з самим собою. Особливо важливим це питання стає в контексті працюючих жінок, які щодня балансують між професійними обов'язками та сімейними справами. Особистісні особливості відіграють значну роль у формуванні психологічного благополуччя, адже саме вони визначають здатність жінки до самореалізації, адаптації до змін та подолання стресових ситуацій.

Як нами вже було зазначено, психологічне благополуччя є комплексним утворенням, на формування якого впливають різні фактори як зовнішнього, так і внутрішнього світу людини. Так, Духневич В.М. визначає досягнення психологічного благополуччя через баланс успішної кар'єри і гармонії в особистому житті. В той же час саме психологічне благополуччя може виступати детермінантом продуктивної діяльності, що наголошує на взаємному впливі всіх аспектів життя людини. [12].

Особистісні риси, такі як емоційна стабільність, впевненість у собі, гнучкість, відкритість до нового досвіду та здатність до саморефлексії, є важливими факторами, які впливають на рівень психологічного благополуччя жінок. Емоційна стабільність, наприклад, допомагає краще справлятися зі стресом і викликами на роботі, тоді як впевненість у собі сприяє активнішій участі в професійній діяльності та прийнятті рішень. Гнучкість дозволяє адаптуватися до мінливих умов роботи і зберігати баланс між робочим і особистим життям.

Водночас такі риси, як перфекціонізм і схильність до надмірної самокритики, можуть мати негативний вплив на психологічне благополуччя. Жінки, які прагнуть досягти ідеалу у всіх сферах життя, часто стикаються з почуттям незадоволеності і емоційного вигорання, оскільки не завжди можуть відповідати власним високим стандартам.

Робоче середовище також значно впливає на психологічне благополуччя жінок. Позитивний мікроклімат у колективі, підтримка з боку колег та керівництва,

можливість кар'єрного зростання і розвитку є важливими чинниками, які сприяють підвищенню рівня задоволеності роботою та зменшенню рівня стресу. Жінки, які працюють у сприятливих умовах, де їхня думка цінується і підтримується, мають вищий рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто стикається з дискримінацією, недооцінкою чи відсутністю перспектив.

Підтримка з боку родини також відіграє важливу роль. Жінки, які отримують підтримку від своїх партнерів, дітей та інших членів сім'ї у прагненні до кар'єрного зростання, мають більшу мотивацію і відчувають менше почуття провини за поєднання професійних і сімейних обов'язків. Це сприяє кращому балансу між роботою та особистим життям і, відповідно, підвищує рівень психологічного благополуччя.

Самореалізація є ключовим фактором у досягненні психологічного благополуччя. Працюючі жінки, які мають можливість розвивати свої професійні навички, реалізовувати власні ідеї і досягати поставлених цілей, відчувають себе більш задоволеними і щасливими. Участь у професійному розвитку також підвищує впевненість у власних силах і здатність долати труднощі, що позитивно впливає на загальне психологічне самопочуття.

Сучасні працюючі жінки стикаються з багатьма викликами, такими як балансування між роботою і сім'єю, дискримінація на роботі, відсутність рівних можливостей для кар'єрного зростання та інші. Важливим аспектом підтримки психологічного благополуччя є здатність жінок ефективно справлятися зі стресом. Такі стратегії, як розвиток емоційної інтелігентності, практики релаксації та медитації, а також здоровий спосіб життя, можуть допомогти зменшити рівень стресу і підвищити рівень психологічного благополуччя.

Суспільні стереотипи та гендерні очікування також відіграють значну роль у формуванні психологічного благополуччя працюючих жінок. У багатьох культурах і досі існують усталені уявлення про те, що основною роллю жінки є догляд за домом і дітьми, а не професійна реалізація. Ці стереотипи можуть спричиняти внутрішній конфлікт у жінок, які прагнуть успішної кар'єри, але одночасно відчувають тиск суспільних очікувань щодо виконання традиційних ролей.

Наприклад, жінки, які мають високі професійні амбіції, можуть відчувати себе винними за те, що не приділяють достатньо часу своїй родині. Водночас ті, хто вирішує зосередитися на сім'ї, можуть стикатися з суспільним осудом або знеціненням їхнього вибору. Така соціальна напруга може знижувати рівень психологічного благополуччя і викликати стрес та тривожність.

Працюючі жінки з розвиненими лідерськими якостями, такими як рішучість, незалежність та впевненість у собі, зазвичай краще справляються з гендерними бар'єрами на робочому місці. Вони готові протистояти гендерній дискримінації та боротися за свої права на рівні можливості та справедливую оплату праці. Ці риси також сприяють формуванню позитивного самооцінювання, яке є важливим компонентом психологічного благополуччя.

Однак не менш важливими є такі особистісні якості, як співчуття, емпатія та соціальна компетентність. Вони допомагають жінкам краще будувати стосунки з колегами, створювати підтримуюче середовище і ефективно справлятися з конфліктами, що також позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Навички саморегуляції та емоційної стійкості є ключовими для підтримки високого рівня психологічного благополуччя серед працюючих жінок. Саморегуляція дозволяє краще контролювати свої емоції, приймати виважені рішення і знижувати рівень стресу. Емоційна стійкість допомагає зберігати спокій у складних ситуаціях, не здаватися перед труднощами і продовжувати рухатися до своїх цілей.

Жінки, які розвивають ці навички, здатні ефективніше поєднувати роботу та сімейне життя, підтримувати позитивний настрій і продуктивність на робочому місці. Це також допомагає їм краще адаптуватися до змін і викликів, які виникають у сучасному динамічному світі.

Для досягнення високого рівня психологічного благополуччя серед працюючих жінок необхідно створювати сприятливі умови на робочому місці та вдома. Це включає в себе гнучкий графік роботи, можливість працювати дистанційно, надання підтримки з боку керівництва та колег, а також розробку програм, спрямованих на підвищення кваліфікації та розвиток лідерських навичок.

Крім того, важливо забезпечувати доступ до психологічної підтримки, зокрема, консультування та тренінгів з управління стресом. Це допоможе жінкам краще справлятися з викликами, що виникають у професійному та особистому житті, а також підвищити їхній рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, взаємозв'язок між психологічним благополуччям та особистісними особливостями працюючих жінок є багатогранним і залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні риси, робоче середовище, соціальні стереотипи та підтримку з боку оточення. Жінки, які здатні розвивати свої сильні сторони, адаптуватися до змін і знаходити баланс між роботою та сім'єю, мають більше шансів досягти високого рівня психологічного благополуччя [32].

Проте важливо не тільки визнати ці фактори, але й активно працювати над створенням умов, які підтримують психологічне благополуччя жінок на робочому місці та в суспільстві загалом. Це сприятиме не лише покращенню якості життя жінок, але й позитивно вплине на розвиток суспільства, підвищення рівня соціальної справедливості та гендерної рівності.

Висновки до 1 розділу

1. Психологічне благополуччя є комплексним психічним феноменом, який відображає суб'єктивне сприйняття індивіда і характеризує його успішну адаптацію в соціальному середовищі.

2. Кар'єра є одним із ключових аспектів життя сучасної жінки, який має значний вплив на її особистісний розвиток. Професійна діяльність відкриває для жінок нові можливості для самореалізації, сприяє розвитку їхніх навичок і потенціалу. Проте зростання у професійній сфері часто вимагає від жінок уміння ефективно балансувати між роботою та особистим життям. Поєднання професійних амбіцій та сімейних обов'язків є складним завданням, яке потребує від жінок гнучкості, стійкості та вміння адаптуватися до різних обставин.

3. Особистісні особливості працюючих жінок формуються під впливом як внутрішніх прагнень до самореалізації, так і зовнішніх вимог. Жінки, які здатні розвивати свої сильні сторони, адаптуватися до змін та знаходити баланс між

професійними обов'язками і сімейним життям, частіше досягають високого рівня психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2. 1. Мета дослідження

Метою нашого дослідження є, зокрема, емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя у працюючих жінок, які відрізняються сімейним статусом.

Під час проведення узагальнення теоретичних засад і згідно з метою нашого дослідження, нами були сформовані такі задачі:

- 1) визначити рівень психологічного благополуччя респондентів;
- 2) провести діагностику когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя у досліджуваних;
- 3) з'ясувати рольові очікування і домагання у шлюбі серед працюючих жінок;
- 4) визначити рівень трудової залежності та залученості в роботу досліджуваних;
- 5) встановити особливості психологічного благополуччя працюючих жінок з різним сімейним статусом та дослідити взаємозв'язок благополуччя з особистісними особливостями працюючих жінок.

Гіпотеза: існують суттєві відмінності у рівні психологічного благополуччя працюючих жінок в залежності від їхнього сімейного статусу. Зокрема, жінки, які мають шлюбного партнера, можуть мати вищий рівень психологічного благополуччя і порівнянні із самотніми жінками.

2. 2. Соціально-демографічна характеристика вибірки

Для проведення дослідження нами було залучено 76 осіб віком від 25 до 35 років. Згідно із задачами дослідження нами було сформовано дві групи респондентів. Перша група містила 37 працюючих жінок, які перебувають у шлюбі. До другої групи увійшли 39 жінок, які працюють, і не мають шлюбного партнера.

2. 3. Опис процедури дослідження

При проведенні дослідження нами було використано методи тестування за допомогою Google forms, де для заповнення були представлені відібрані нами методики: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптована М.

Лепешинським, переклад українською мовою С. В. Карсканової), «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі», Голландська шкала трудової залежності (В. Шауфелі, Тарріс), Утрехтська шкала залученості в роботу (В. Шауфелі, Беккер).

З метою визначення рівня психологічного благополуччя досліджуваних ми використали методику «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Ця методика, по суті, являє собою модель психологічного благополуччя, яка була розроблена К. Ріфф, в якій представлені шість складових конструкту психологічного благополуччя: позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі життя і самосприйняття, що утворює шість субшкал з відповідними назвами. Опитувальник складається з 84 тверджень, кожне з яких пропонується досліджуваним оцінити за шкалою від 1 до 6 за ступенем своєї згоди. При цьому відповідь «1» свідчить про категоричне непогодження із запропонованим висловом, а відповідь «6» вказує на повну згоду. Загальний показник підраховується шляхом складання балів згідно з ключем, який містить як прямі, так і зворотні твердження.

Високі показники за шкалою *«Позитивні відносини з оточуючими»* можуть свідчити про наявність теплих, близьких, довірливих стосунків з людьми. Люди з високим балом за цією шкалою вміють йти на компроміси у відносинах і розуміють принцип побудови взаємин за правилом «давати-брати». Натомість низькі бали можуть вказувати на брак достатньої кількості близьких стосунків, існування складнощів у прояві відвертості, теплоти й турботи про інших. Така людина може відчувати власну ізолюваність.

Високі значення за шкалою *«Автономія»* можуть характеризувати досліджувану особу, як самостійну і незалежну, таку, що не боїться висловлювати власну думку всупереч загальноприйнятій. Низькі показники, в свою чергу, можуть характеризувати особу, як таку, що залежить від думки й оцінки оточуючих, при прийнятті важливих рішень схильна покладатися на міркування інших, сприйнятлива впливу суспільства.

Людині з високим балом за шкалою *«Управління середовищем»* притаманні відчуття впевненості, компетентності й майстерності в управлінні своїм оточенням і повсякденними справами. Така особа може ефективно контролювати свою діяльність, продуктивно використовувати надані можливості задля досягнення успіху й задоволення власних потреб. Низькі значення за цією шкалою можуть свідчити про складнощі в організації повсякденної діяльності, людина з низьким балом може відчувати себе нездатною змінити або покращити обставини свого життя, може бути позбавлена відчуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Респонденти з найвищими показниками за шкалою *«Особистісне зростання»* характеризуються почуттям безперервного розвитку, росту та реалізації свого потенціалу, такі люди відкриті для нового досвіду, схильні постійно вдосконалювати себе та свою поведінку. Низькі значення можуть свідчити про людину, якій притаманні переживання власної стагнації, відсутності почуття особистого прогресу з часом. Така особа схильна відчувати нудьгу і загальну незацікавленість життям.

Високі значення за шкалою *«Цілі життя»* вказують на присутність у особи певних завдань і цілей в житті, а також на наявність переконань, які спрямовують цілі життя. Така людина відчуває сенс свого життя, свого минулого, теперішнього й майбутнього шляху. Особа з низьким балом за цією шкалою позбавлена сенсу життя, в неї відсутнє почуття направленості, має небагато намірів і цілей в житті, певним чином знецінює свій минулий, майбутній і теперішній життєвий шлях.

Досліджуваним з найвищим балом за шкалою *«Самосприйняття»* властиві позитивне ставлення до себе і свого минулого, такі люди повністю приймають себе, свої як позитивні, так і негативні риси. Низькі значення за цією шкалою, натомість, можуть свідчити про невдоволеність собою, розчарування подіями свого минулого. Така людина схильна перейматися своїми особистими якостями і бажати бути не тим, ким є в дійсності.

Для діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя досліджуваних нами було застосовано методику КОСБ-3, яка була розроблена українськими дослідниками О. Калюк і О. Савченко [13]. Досліджуваним

пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з кожним із запропонованих 20 тверджень за шкалою від 1 до 5, де 1 - «повністю не погоджуюсь», а 5 - «повністю погоджуюсь». Відповідно до ключа методики кожна відповідь оцінюється у відповідний бал, крім зворотних тверджень, бали за якими переводяться у зворотні значення, а отриманні показники додаються за трьома шкалами, які являють собою незалежні три аспекти задоволеності життям: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими». На підставі отриманих даних за представленими трьома субшкалами можна визначити загальний рівень задоволеності життям шляхом складання показників за шкалою «Задоволеність власним життям» і «Задоволеність відносинами з іншими», та віднімання від їх загальної суми показника за шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті».

Отримані показники можуть перебувати в межах від 0 до 35 в шкалах «Задоволеність власним життям» і «Задоволеність відносинами з іншими», і від 0 до 30 за шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті», а також від 0 до 64 за загальним рівнем задоволеності життям за результатами підрахунку, описаного вище. При цьому існують певні норми за цими шкалами, які можуть визначати рівень індивідуального результату, як низький, середній чи високий.

Високі значення за шкалою *«Задоволеність власним життям»* можуть вказувати на те, що досліджувана особа задоволена умовами свого життя, тим, що зараз в ньому відбувається, і не має потреби змінювати щось. Така людина високо оцінює ефективність своєї діяльності, результати якої відповідні її власному ідеалу. Натомість низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що сфера діяльності людини може бути для неї непривабливою, така людина може бути негативно налаштованою до певних справ і подій, а умови її життя не відповідають її потребам.

Високі показники за шкалою *«Невдоволеність собою і розчарування в житті»* свідчать про те, що особа відчуває особливе невдоволення при невдачах у досягненні цілей, часто переживає спустошення через успіхи інших. В той же час низькі значення вказують на те, що людині не властиво переживати негативні емоції

через свої досягнення і порівнювати себе з іншими. Така людина схильна реалістично оцінювати свої можливості, здатна вчасно та із задоволенням досягати поставлених цілей і насолоджуватися власними успіхами.

Високі значення за шкалою «*Задоволеність відносинами з іншими*» можуть свідчити про те, що особа має коло спілкування, яке її влаштовує, її оточують люди, з якими вона може розділити як свої успіхи, так і проблеми. Така людина характеризується відвертістю та щирістю. Низькі ж показники за цією шкалою можуть вказувати на утрудненість побудови довготривалих довірливих стосунків для такої особи.

Особи з високими показниками за шкалою *Загального рівня задоволеності життям* вміють будувати довготривалі, довірливі та підтримуючі відносини, високо оцінювати свої досягнення та отримувати задоволення від різних аспектів свого життя. Натомість людям з низькими значеннями за цією шкалою властиві невдоволеність умовами свого життя, своєю діяльністю, колом свого спілкування, можливі переживання розчаровування життям.

Діагностика рольових очікувань і домагань у шлюбі серед досліджуваних нами здійснювалась із застосуванням однойменного опитувальника, який направлений на визначення уявлень членів подружжя (в нашому випадку - жіночої половини) щодо значущості різних областей подружнього життя, які відображають основні функції сім'ї, а отримані дані дозволяють побудувати ієрархію сімейних цінностей. Існує два варіанти даної методики - чоловічий і жіночий (нами використовувався, із зрозумілих підстав, жіночий варіант). Обидва варіанти містять 36 тверджень, які утворюють сім шкал, для яких пропонується 4 варіанти відповіді, що виражають певний ступінь згоди або незгоди. При підрахунку всі значення сумуються між собою в межах однієї шкали, а сумарний бал може бути в межах від 0 до 9, при цьому ранжуватися наступним чином: 0-3 бали - низькі значення, 4-6 бали - середні, 7-9 балів - високій оцінці за шкалою.

Назва кожної шкали відповідає тій чи іншій функції родини. Так, виокремлюють: 1) *інтимно-сексуальну шкалу*, яка свідчить про значимість для досліджуваної сексуальних відносин у шлюбі; 2) *шкалу особистісної ідентифікації*

з партнером, яка відображає установку досліджуваної на особисту спільність з чоловіком; 3) *господарсько-побутова шкала*, що визначає спрямованість подружжя на вирішення господарсько-побутових питань; 4) *батьківсько-виховна шкала*, яка оцінює ставлення подружжя до їхніх обов'язків у ролі батьків; 5) *шкала соціальної активності*, що оцінює важливість зовнішньої соціальної активності (професійної та громадської) для підтримки стабільних шлюбно-сімейних відносин; 6) *емоційно-психотерапевтична шкала*, яка оцінює важливість емоційно-психотерапевтичних функцій в сім'ї; 7) *шкала зовнішньої привабливості*, що оцінює важливість зовнішнього вигляду для досліджуваної.

Бали за першими двома шкалами є підсумковими, а всі наступні мають дві підшкали: рольові очікування, яка оцінює рівень очікувань щодо активної участі партнера в тій чи іншій сфері, і рольові домагання, яка відображає схильність досліджуваної до власної активної участі. Сумарний бал за цими шкалами відображає ступінь, до якої досліджувана оцінює важливість тієї чи іншої сфери в подружньому житті, що дозволяє побудувати ієрархію сімейних цінностей.

З метою визначення рівня трудової залежності досліджуваних ми використали Голландську шкалу трудової залежності (коротка форма), яка була розроблена В. Шауфелі з колегами на основі визначення трудоголізму через гіпертрофованість (надмірність в роботі) і неконтрольований перфекціонізм (зацикленість на роботі).

Автори вважають, що основними характеристиками трудоголіків є велика кількість часу, витраченого на роботу, а також одержимість професійною діяльністю. Виходячи з цих припущень, вони розробили шкалу DUWAS, яка складається з 10 тверджень, розподілених на дві підшкали: «Надмірність у роботі» (Working Excessively, WE), яка описує ситуації, коли особа втрачає контроль над своїм робочим навантаженням, виконує кілька завдань одночасно та відчуває провину при відсутності роботи, та «Зацикленість на роботі» (Working Compulsively, WC), що характеризує стан, коли внутрішній імпульс змушує людину постійно старанно працювати та повністю присвячувати себе роботі. Кожна з цих підшкал містить по п'ять тверджень, які слід оцінювати за 4-бальною шкалою, де 1 означає

«(майже) ніколи», 2 - «інколи», 3 - «часто», а 4 – «(майже) завжди». Підрахунок здійснюється шляхом складання значень окремо по двом шкалам [14].

Для встановлення рівня залученості досліджуваних в роботу нами використано Утрехтську шкалу залученості в роботу, автором якої також є В. Шауфелі та Беккер. Методика складається з 17 тверджень, які дозволяють визначити три основні показники залученості в роботу: 1) енергійність («сила включеності»), що відображає високий рівень енергії, готовність досліджуваної докладати значних зусиль та наполегливість у подоланні труднощів на роботі; 2) відданість («присвячення» або «ентузіазм»), характеризується сильною прихильністю до роботи, відчуттям значущості власної праці, а також наснагою та гордістю за виконувані завдання; 3) заглибленість («поглинання»), описує повну концентрацію та занурення в роботу, зміну сприйняття часу, відчуття щастя, а також відсутність бажання відволіктися від роботи або припиняти її. Досліджуваним було запропоновано визначити, чи відчували вони коли-небудь подібні до описаних в твердженнях емоції щодо своєї основної роботи, з використанням 7-бальної шкали від 0 - «жодного разу», до 6 - «кожен день». Отримані результати підраховуються індивідуально для кожної шкали, середні значення окремої шкали порівнюються зі статистичними нормами, і визначається ступінь вираженості кожного з трьох показників залученості. Висока вираженість всіх трьох шкал свідчить про високий рівень захопленості і залученості в роботу.

Період проведення дослідження - з кінця серпня по жовтень 2024 року.

2. 4. Методи математичної статистики

Середні показники

Для визначення центрального значення досліджуваної величини ми використали середні показники, що є поширеним інструментом описової статистики.

Критерій узгодженості Колмогорова-Смирнова

З метою перевірки, чи відповідає розподіл нормальному, та подальшого обрання порівняльного методу між U-критерієм Манна-Уїтні та T-критерієм Стюдента, нами застосовано критерій узгодженості Колмогорова-Смирнова.

U-критерій Манна-Уїтні

Враховуючи отримані результати для виявлення відмінностей у рівнях досліджуваних ознак між двома групами, ми використали непараметричний метод статистики - U-критерій Манна-Уїтні.

Кореляційний аналіз Спірмена

Непараметричний метод, який дозволяє оцінити силу та напрямок кореляційних зв'язків між двома або більше ознаками досліджуваних явищ.

Висновки до 2 розділу

1. Нами була сформована діагностична вибірка досліджуваних. Перша група містила 37 працюючих жінок, які перебувають в шлюбі, до другої групи увійшли 39 незаміжніх жінок, які працюють. Загальна кількість респондентів - 76 осіб. Віковий діапазон усіх досліджуваних - 25-35 років.

2. В нашому дослідженні ми використали психодіагностичні методики, які відповідають меті й завданням нашого дослідження. Ми згрупували їх таким чином: 1) методика визначення психологічного благополуччя; 2) методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя; 3) методика діагностики рольових очікувань і домагань у шлюбі; 4) методики визначення рівня трудової залежності та залученості в роботу.

3. Методи статистичної обробки даних були класифіковані таким чином: 1) описові статистичні методи - середні значення для вибірок; 2) непараметричні статистичні методи, включаючи U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз Спірмена.

4. Дослідження умовно поділено на три етапи. Перший етап полягав у формуванні вибірки учасників дослідження. Наступний етап був спрямований на збір емпіричних даних у відповідності до поставлених мети і завдань. Третій етап полягав у виявленні особливостей психологічного благополуччя у працюючих жінок з різним сімейним статусом та дослідження взаємозв'язків благополуччя та особистісних особливостей працюючих жінок.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

3. 1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

В цьому підрозділі зображені отримані нами результати за 5 методиками: результати діагностики когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя та рівня психологічного благополуччя, визначення рольових очікувань у домагань у шлюбі серед жінок, а також рівні трудової залежності та залученості в роботу досліджуваних. Відповідно до отриманих даних було проведено їх аналіз та інтерпретацію.

3. 1.1. Результати визначення рівня психологічного благополуччя у працюючих жінок

Перший етап нашого дослідження полягав у визначенні рівня психологічного благополуччя працюючих жінок за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя». За результатами опитування ми отримали показники за шістьма шкалами, які носять назви компонентів конструкту «психологічне благополуччя» в підході, запропонованому К. Ріфф, і, по суті, є сферами життєдіяльності людини. Середні значення за двома вибірками згруповані в порівняльну таблицю 3.1.1.1, а їх співвідношення зображено на діаграмі - рисунок 3.1.1.1.

Таблиця 3.1.1.1
Порівняльна таблиця із середніми показниками за методикою

Назва шкали	Середні значення	
	Заміжні	Незаміжні
Позитивні відносини	67,86	61
Автономія	65,22	63,74
Управління середовищем	66	57,67
Особистісне зростання	71,43	68,97
Цілі життя	74,11	62,77
Самосприйняття	71,35	65,97
Психологічне благополуччя	415,97	380,13

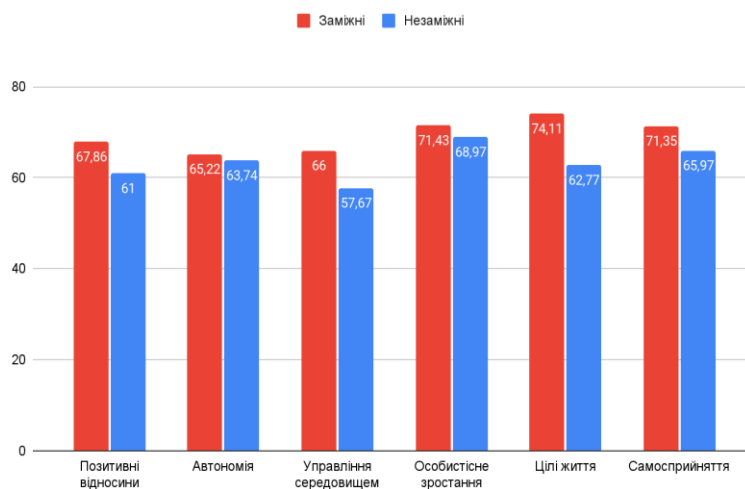


Рис. 3.1.1.1 Співвідношення рівня психологічного благополуччя за шістьма шкалами згідно з методикою «Шкала психологічного благополуччя»

Так, ми бачимо, що за всіма шкалами, рівень яких ми визначали за допомогою згаданої методики, існує переважання показників, які були надані групою заміжніх жінок. Особливо помітна різниця за шкалами «Позитивні відносини», «Управління середовищем», «Цілі життя». Це може свідчити про те, що заміжні жінки більшою мірою задоволені своїм оточенням та колом свого спілкування, їм легше налагоджувати зв'язки, підтримувати контакт. Це може характеризувати їх, як більш

відкритих і відвертих у комунікаціях, що, в свою чергою, дозволяє їм краще розумітися з іншими людьми. Натомість у другій вибірці, яку складають незаміжні жінки, ці риси можуть бути розвинуті меншою мірою. Представниці цієї групи можуть бути незадоволеними колом свого спілкування або ж не мати достатньої кількості близьких осіб, які б, в свою чергу, надавали їм бажану підтримку, що також може призводити до невдоволення. Такі обставини можуть змусити жінку відчувати власну ізольованість. Припускаємо, що наявність шлюбного партнера певною мірою може розширити коло знайомих, друзів, як-то «дружимо сім'ями», і, відповідно, збільшити «точки зіткнення» жінки із соціумом. Це може обумовлювати наявність більшої кількості зв'язків з іншими людьми, а особисті якості досліджуваних допомагають їм підтримувати позитивні відносини з оточуючими. При цьому невірно вважати, що присутність чоловіка в житті жінки забезпечує її достатньою взаємодією із суспільством. Іноді буває й навпаки, виходячи заміж, жінка «забуває» своїх подруг, втрачає певні контакти, перетворюється на самотника й «губиться» серед каструль, пелюшок і миючих засобів. Однак ми сподіваємось, що такі випадки скоріш винятки, ніж правило, тим паче, результати нашого дослідження вказують на задоволення стосунками з оточуючими серед заміжніх жінок.

При цьому слід зазначити, що позитивні відносини визначаються перш за все не кількістю, а якістю. Аналізуючи результати нашого дослідження, припускаємо, що заміжні жінки характеризуються як більш спроможні будувати і підтримувати стосунки таким чином щоб їх це влаштовувало і задовольняло потреби. Вони більше орієнтовані на підтримку позитивних відносин з оточуючими, здатні, в разі необхідності, чимось поступитися задля збереження важливих відносин. Тобто вони більше направлені на збереження позитивних відносин, можливо навіть інтуїтивно усвідомлюючи їх значення для позитивного функціонування особистості.

Вищі значення за шкалою «Цілі життя», отримані в результаті опитування групи, яка містила заміжніх жінок, можуть вказувати на те, що заміжні жінки, здебільшого, мають більш виразні життєві орієнтири і суттєвіше відчують значущість свого існування, на відміну від незаміжніх жінок. Припускаємо, що це

може бути пов'язано з високими балами попередньої шкали - «Позитивні відносини». Тобто, заміжні жінки мають глибокі довірливі стосунки, якими задоволені, які, в свою чергу, серед іншого, можуть сприяти визначенню пріоритетів, цілей, напрямків діяльності, а також, певним чином, обумовлювати й надавати сенсу власного існування. Особливо, якщо такі заміжні жінки мають дітей. Особи з такими показниками зазвичай усвідомлюють свої майбутні прагнення, зосереджені на досягненні конкретних цілей і відчують, що їхнє життя наповнене змістом. Це також говорить про високу мотивацію, прихильність до власних цінностей та здатність наполегливо долати труднощі, оскільки вони мають чіткі орієнтири, які надають напрямок їхній діяльності та допомагають відчувати сенс у житті.

Натомість вибірка із незаміжніх жінок показала менші результати за цією шкалою. Не можна сказати, що ці жінки позбавлені сенсу життя, чи не мають якихось цілей і завдань у житті, чи вони не бачать свого майбутнього, а минуле для них не осмислене. Просто усі ці якості та явища у незаміжніх жінок виражені меншою мірою. Нам би не хотілося стверджувати, що родина надає певного сенсу життю, адже кожна людина - особистість, яка протягом всього свого життя розвивається, самореалізується й самоактуалізується. І обмежувати увесь смисл свого існування тільки однією сферою, як на прикладі нашого дослідження, - сім'єю, недоречно. Однак існують аспекти життя, які можуть позитивно впливати на наше психологічне благополуччя і самовдосконалення. В рамках нашого дослідження це виявилась сім'я, як мінімум, - наявність шлюбного партнера.

Звичайно, для досягнення поставлених цілей і задач, потрібно вміти ефективно управляти середовищем навколо себе, помічати і використовувати надані можливості, організовувати простір, продуктивно планувати. Це, в свою чергу, зумовлює високі показники за шкалою «Управління середовищем», які більшою мірою, знову ж таки, проявлені в групі заміжніх жінок. Це може вказувати на те, що заміжні жінки більш орієнтовані на організацію простору навколо себе та, ймовірно, своєї сім'ї. Маємо думку, що життя заміжніх жінок, зважаючи на їх сімейний статус, може характеризуватися більшою кількістю повсякденних справ, які необхідно

чітко організовувати і скеровувати для продуктивної реалізації. Таким чином, за результатами нашого дослідження, заміжним жінкам більшою мірою, ніж незаміжнім, притаманні відчуття контролю над своєю діяльністю, вони більш вправно долають перешкоди на шляху до досягнення своїх цілей, а також вміють використовувати зовнішні обставини задля поліпшення умов свого життя і задоволення власних потреб.

З метою визначення характеру помічених нами особливостей психологічного благополуччя, ми застосували U-критерій Манна-Уїтні, а результати аналізу занесені в таблицю 3.1.1.2.

Таблиця 3.1.1.2

Статистично значущі відмінності результатів між двома групами досліджуваних

Шкала	Група	Середній ранг	U	W	Z	P (2-ст.)
Позитивні відносини	заміжні	46,73	417,0	1197,0	-3,169	,002**
	незаміжні	30,69				
Управління середовищем	заміжні	47,91	373,5	1153,5	-3,620	,000**
	незаміжні	29,58				
Цілі життя	заміжні	51,26	249,5	1029,5	-4,912	,000**
	незаміжні	26,40				
Самосприйняття	заміжні	44,80	488,5	1268,5	-2,424	,015*
	незаміжні	32,53				
Психологічне благополуччя	заміжні	48,95	335,0	1115,0	-4,018	,000**
	незаміжні	28,59				

Примітка: ** - відмінності значущі при $p < 0,01$

* - відмінності значущі при $p < 0,05$

Таким чином ми бачимо достовірну відмінність в отриманих даних за двома вибірками за більшістю шкал у визначенні рівня психологічного благополуччя. І

знову, як і при аналізі результатів попередньої методики, показники заміжніх жінок перевершують показники незаміжніх.

Хочемо зазначити, що на етапі планування нашого дослідження, у нас було припущення щодо особливостей в показниках за шкалою автономії. Однак в ході аналізу отриманих результатів ця ймовірність не підтвердилась. При цьому нами виявлено переважання показників за шкалою «Позитивні відносини». Це підтверджує наявність у групи респондентів, яку складають заміжні жінки, теплих, довірливих, близьких стосунків. Такі жінки схильні проявляти турботу про інших, їм притаманні навички знаходити компроміси в стосунках, а також розуміння принципу будування відносин за правилом «давати-брати». Натомість у жінок, які не мають шлюбного партнера, ці якості можуть бути розвинені менше.

Щодо шкали «Управління середовищем» ми припускаємо, що у жінок, які мають шлюбного партнера в цілому може бути більше задач, зокрема, повсякденних, зважаючи на їх сімейний стан, як-то приготування їжі, догляд за дітьми, прибирання, інші господарські питання, а також сама трудова діяльність, яка теж може охоплювати безліч справ, які необхідно організувати. У незаміжніх жінок, в свою чергу, відсутні будь-які обов'язки, що виникають з огляду на присутність шлюбного партнера. Можливо, саме ця необхідність виконувати купу справ, а іноді й одночасно, вимагає від заміжніх жінок надбання і застосування навичок щодо управління своїм середовищем, ефективно контролювати свою діяльність, продуктивно використовувати надані можливості задля досягнення успіху й задоволення власних потреб, що впливає на суттєво більші показники за цією шкалою, на відміну від групи незаміжніх досліджуваних.

Окрім описаних нами вище шкал даної методики, за якими підтвердились достовірні відмінності між вибірками, також виявились суттєві особливості за шкалами «Самосприйняття» і в цілому за рівнем психологічного благополуччя. Це може характеризувати заміжніх жінок, як позитивно налаштованих до себе та власного життя. Такі жінки спроможні прийняти свої сильні та слабкі сторони, реалістично оцінити власні можливості, функціонувати у відповідності зі своїми уявленнями про ідеал, що дозволяє їм в цілому мати високу самооцінку і почуватися

задоволеними собою. Таким жінкам властиво відчувати внутрішню гармонію, бути впевненими у власних можливостях і здатними спокійно ставитися до своїх недоліків, розглядаючи їх як частину свого життєвого досвіду. Логічно, що в комплексі переважання зазначених аспектів життя серед заміжніх жінок впливає на загальний рівень психологічного благополуччя, який впливово вищий за показники групи незаміжніх жінок.

3. 1.2. Результати діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя

Наступним етапом нами було проаналізовано когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя досліджуваних за допомогою методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Так, високий загальний рівень задоволеності частіше спостерігається серед заміжніх жінок, на відміну від незаміжніх - більше ніж вдвічі в процентному співвідношенні. Натомість низький рівень задоволеності у незаміжніх жінок зустрічається значно більше. Так, серед опитаних нами досліджуваних, всього одна заміжня жінка за результатами виявила низький рівень задоволеності, в той час, як серед незаміжніх таких досліджуваних семеро. Основна маса досліджуваних незаміжніх жінок показала середній результат за загальним рівнем задоволеності. Слід зазначити, що серед заміжніх жінок також велика частка перебуває на середньому рівні, однак показники високого рівня дійсно вражають. Показники загального рівня задоволеності по двом групам занесені в таблицю 3.1.2.1.

Таблиця 3.1.2.1

Загальний рівень задоволеності по двом вибіркам

Рівень											
Низький				Середній				Високий			
Заміжні		Незаміжні		Заміжні		Незаміжні		Заміжні		Незаміжні	
п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2,7	7	17,95	18	48,65	24	61,54	18	48,65	8	20,51

Це може свідчити про те, що заміжні жінки, як правило, більш задоволені різними сферами свого життя, а його умови оцінюють, як сприятливі й комфортні. Такі жінки можуть ефективно спрямовувати свою діяльність і вміють насолоджуватись різними аспектами свого повсякдення. Їм властиво отримувати задоволення від того, чим вони займаються. Досліджувані цієї групи позитивно сприймають події, що з ними відбуваються, атмосферу навколо себе, а також своє оточення. Заміжні жінки вміють встановлювати міцні, довготривалі зв'язки, в тому числі близькі, довірливі стосунки. Припускаємо, що ці якості можуть обумовлювати наявність у представниць першої групи - заміжніх жінок, шлюбних партнерів, хоча, в цьому випадку важко сказати, що все ж таки є первинним, а що вторинним.

Натомість в групі незаміжніх жінок переважає середній рівень задоволеності. Не можна сказати, що такі жінки зазвичай невдоволені своїм життям, собою або ж в більшості своїй розчаровані життям. Зовсім ні, середній показник як раз вказує на те, що загалом вони оцінюють своє суб'єктивне благополуччя більш-менш нормально, посередньо, без якихось загострень. Тим не менш, отримані результати можуть характеризувати деяких представниць другої групи, як менш задоволеними відносинами з оточуючими, у них можуть бути складнощі в побудові й підтримці довірливих відносин, що, в свою чергу, може зумовлювати їх сімейний стан. Крім того, у досліджуваних другої групи можуть спостерігатись стани збудження, викликані невдоволеністю, як-то дратівливість, фрустрація, а також емоційна напруга, що в комплексі може призводити до тривожних проявів.

При зведенні в одну таблицю середніх показників по двом вибіркам, ми візуально можемо побачити певні відмінності по всіх шкалах, що відображено в таблиці 3.1.2.2. При цьому, знову ж таки, вбачаються більш високі значення серед заміжніх жінок за шкалами «Задоволеність власним життям», «Задоволеність відносинами з іншими» і «Загальний рівень задоволеності», в той час, як за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» мають, хоча й незначні, але все одно нижчі показники, порівняно з незаміжніми жінками. Для більшої наочності ці співвідношення перенесено на діаграму, що зображена на рисунку 3.1.2.2.

Таблиця 3.1.2.2

Порівняльна таблиця із середніми показниками

Назва шкали	Середні значення	
	Заміжні	Незаміжні
Задоволеність власним життям	26,65	24,64
Невдоволеність собою та розчарування в житті	18,03	18,31
Задоволеність відносинами з іншими	28,57	26,03
Загальний рівень задоволеності	37,19	32,36

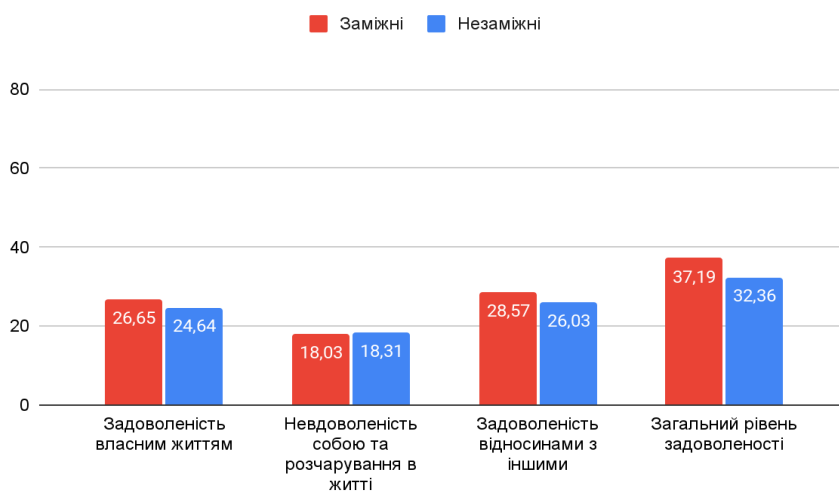


Рис. 3.1.2.2 Співвідношення рівня суб'єктивного благополуччя за трьома шкалами згідно з методикою «КОСБ-3».

Цілком логічно, що три шкали: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими», як компоненти суб'єктивного благополуччя, взаємопов'язані між собою і в комплексі генерують загальний рівень задоволеності. Як нами було зазначено в 2 розділі при описанні даної методики, загальний рівень підраховується шляхом складання значень за першою і третьою шкалою, і відніманням від їх суми

показника другої шкали. Так, ми бачимо, що більш високі бали за рівнем задоволеності власним життям і задоволеності відносинами з іншими в поєднанні з нижчим рівнем невдоволеності собою та розчарувань в житті надають нам більш високий загальний рівень задоволеності серед досліджуваних першої групи - заміжніх жінок.

Таким чином, нами виявлені певні відмінності між двома вибірками, які слід перевірити на достовірність. Не дивлячись на те, що за візуальною оцінкою можна припустити, що розподіл не є нормальним, нами було застосовано критерій узгодженості Колмогорова-Смирнова, за допомогою якого було підтверджено, що розподіл даних не є нормальним. Тому нами було використано U-критерій Манна-Уїтні для виявлення відмінностей у рівнях досліджуваних ознак між двома групами. Результати аналізу відмінностей показників за методикою «КОСБ-3» за U-критерієм Манна-Уїтні представлені у таблиці 3.1.2.3.

Таблиця 3.1.2.3

Статистично значущі відмінності результатів між двома групами досліджуваних

Шкала	Група	Середній ранг	U	W	Z	P (2-ст.)
Задоволеність власним життям	заміжні	44,03	517,0	1297,0	-2,132	,033*
	незаміжні	33,26				
Задоволеність відносинами з іншими	заміжні	44,49	500,0	1280,0	-2,314	,021*
	незаміжні	32,82				
Загальний рівень задоволеності	заміжні	45,88	448,5	1228,5	-2,841	,004**
	незаміжні	31,50				

Примітка: ** - відмінності значущі при $p < 0,01$

* - відмінності значущі при $p < 0,05$

Таким чином, на підставі даних, що представлені в таблиці, ми бачимо, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя, зокрема за шкалами «Задоволеність власним життям» і «Задоволеність відносинами з іншими» виявляє достовірну різницю між заміжними та незаміжніми жінками, що працюють. Отже, за показниками задоволеності власним життям, задоволеності відносинами з іншими та за загальним рівнем задоволеності заміжні жінки перевершують незаміжніх (заміжні більше задоволені життям, ніж незаміжні).

Ми припускаємо, що такі особливості обумовлені тим, що заміжні жінки, на відміну від незаміжніх, частіше мають близькі, довірливі та довготривалі стосунки, хоча б самим фактом наявності в них чоловіків. Відповідно, вони скоріше будуть оцінювати коло свого спілкування, як безпечне, надійне і комфортне, їм, як правило, є, з ким розділити свої як досягнення, так і проблеми. Натомість незаміжнім жінкам можуть бути притаманні такі риси, як недовірливість, у них можуть спостерігатись труднощі в побудові довготривалих довірливих відносин, їм може бути складно покладатися на інших, вони радше будуть розраховувати тільки на себе, а до оточуючих ставитися з обережністю, сприймаючи їх як осіб, що заважають задоволенню важливих потреб. Можливо, саме ці характеристики й визначають їх сімейний статус.

При цьому використання U-критерія Манна-Уїтні допомогло нам визначити, що хоча певна різниця за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» при застосуванні описової статистики вбачається, проте ці відмінності не є статистично значущими.

3. 1.3 Результати діагностики рольових очікувань і домагань у шлюбі

На наступному етапі нашого дослідження ми провели діагностику рольових очікувань і домагань у шлюбі за допомогою однойменного опитувальника. Середні показники за двома групами досліджуваних із узагальненими балами за шкалами, які мають субшкали «очікування» і «домагання» представлені в таблиці 3.1.3.1, а також для наочності процентне співвідношення сфер сімейного життя в межах кожної вибірки зображені на діаграмах 3.1.3.1.1 і 3.1.3.1.2.

Таблиця 3.1.3.1

Порівняльна таблиця із середніми показниками за методикою

Назва шкали	Середні значення	
	Заміжні	Незаміжні
Інтимно-сексуальна	4,86	4,10
Особистісна ідентифікація з партнером	7,54	7,10
Господарсько-побутова	5,65	5,18
Батьківсько-виховна	5,65	5,51
Соціальна активність	7,51	7,14
Емоційно-психотерапевтична	7,51	7,10
Зовнішня привабливість	5,88	6,57

Отримані результати за цією методикою показали, що домінуючою серед сімейних цінностей для заміжніх жінок є особистісна ідентифікація з партнером, трохи нижче, але поруч з нею розташувалися сфери соціальної активності та емоційно-психотерапевтична сфера. Високі оцінки за шкалою «особистісна ідентифікація з партнером» властиві досліджуваним, для яких велику роль грає спільність інтересів, потреб, ціннісних орієнтирів, способи проведення часу з партнером для стабільності шлюбно-сімейних відносин. Такі жінки спрямовані на сильне емоційне залучення та тісний зв'язок із партнером, сприймають його як важливу частину свого життя і, ймовірно, прагнуть глибокого взаєморозуміння та близькості у стосунках. Це певним чином перегукується з високим показником за емоційно-психотерапевтичною шкалою, що вказує на високу значущість емоційної підтримки та психологічного комфорту у відносинах для людини. Це означає, що людина очікує від партнера моральної підтримки, допомоги у вирішенні емоційних проблем і прагне, щоб шлюб створював атмосферу психологічної безпеки, де обидва партнери можуть відкрито висловлювати свої почуття та отримувати розуміння. Високий бал за шкалою соціальної активності, в свою чергу, вказує на те, що «не

сім'єю єдиною», так би мовити. Тобто, заміжні жінки також орієнтовані на самореалізацію поза шлюбом, на свою залученість в зовнішню діяльність, як-то громадську, професійну тощо.

При цьому дані, отримані за групою незаміжніх жінок надають схожі показники, а саме: на першому місці для таких жінок знаходиться соціальна активність, а вже на другому емоційно-психотерапевтична та особистісна ідентифікація з партнером. Також спільність виявлена у найменш значимій сфері для представниць обох груп - за інтимно-сексуальною шкалою, що може інтерпретуватися, як недооцінка сексуальних стосунків у шлюбі.

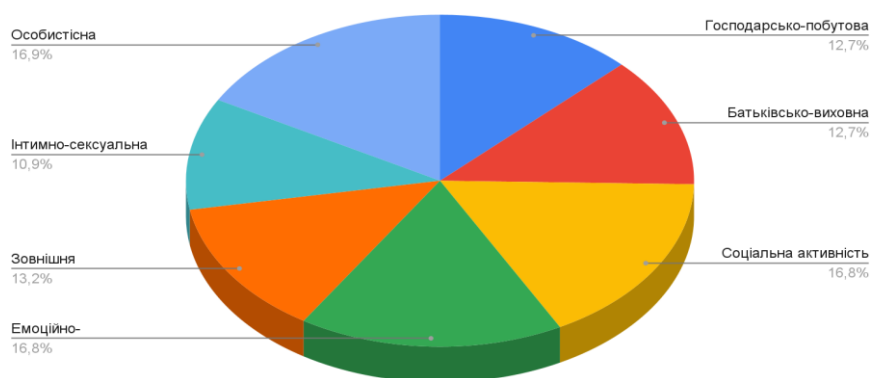


Рисунок 3.1.3.1.1 Співвідношення шкал рольових очікувань і домагань серед заміжніх жінок

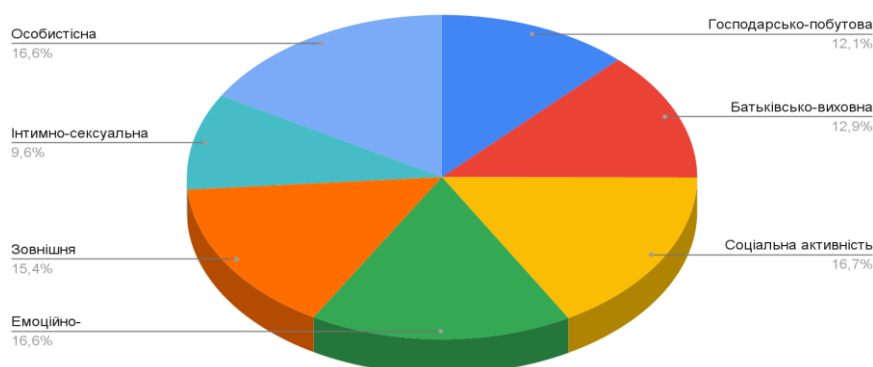


Рисунок 3.1.3.1.2 Співвідношення шкал рольових очікувань і домагань серед незаміжніх жінок

Для того, щоб глибше розглянути аспекти рольових очікувань і домагань у шлюбі серед груп наших респондентів, пропонуємо звернути увагу на таблицю 3.1.3.2, де зведені середні значення із розмежуванням саме очікувань і домагань.

Таблиця 3.1.3.2

Порівняльна таблиця із середніми показниками за методикою

Назва шкали	Середні значення	
	Заміжні	Незаміжні
Інтимно-сексуальна	4,86	4,10
Особистісна ідентифікація з партнером	7,54	7,10
Господарсько-побутова (очікування)	5,76	6
Батьківсько-виховна (очікування)	7,16	7,10
Соціальна активність (очікування)	7,05	7,18
Емоційно-психотерапевтична (очікування)	7,78	7,46
Зовнішня привабливість (очікування)	6,70	7,10
Господарсько-побутова (домагання)	5,54	4,36
Батьківсько-виховна (домагання)	4,14	3,92
Соціальна активність (домагання)	7,97	7,10
Емоційно-психотерапевтична (домагання)	7,24	6,74
Зовнішня привабливість (домагання)	5,05	6,03

Результати дослідження показали, що найвищий середній показник серед заміжніх жінок виявився за шкалою «соціальна активність - домагання». Припускаємо, що заміжні жінки відчують себе певною мірою вже реалізованими в сімейному плані, а тому в більшій мірі орієнтуються на досягнення успіхів в соціальному плані, поза межами родини. Це може означати сильну внутрішню мотивацію досягати успіху в кар'єрі, активно брати участь в суспільному житті, підтримувати значущі соціальні зв'язки. Такі жінки часто прагнуть балансувати між сімейними обов'язками з можливістю розвиватися в соціальній діяльності, реалізовувати свої амбіції, розширювати свій вплив та відчувати професійну реалізацію. Їх очікування можуть включати підтримку партнера в цих прагненнях, що підтверджують показники підшкали очікувань в емоційно-психотерапевтичній сфері, які займають наступний ступінь. При цьому слід зазначити, що підшкала «домагання» цієї сфери також має високі значення. Тобто жінки надають великого значення тому, щоб шлюб виконував психотерапевтичну функцію, щоб це був окремий всесвіт серед бурхливого світу, де панує тепла, довірлива атмосфера, наповнена любов'ю, турботою, підтримкою тощо. Аналіз отриманих результатів вказує не тільки на очікування внеску з боку чоловіка, а й на власну готовність заміжніх жінок надавати всі ці блага партнераві.

Група заміжніх жінок також характеризується високими оцінками за підшкалою очікувань в батьківсько-виховній сфері, в той час, як домагання в цій області мають найнижчі показники серед всіх інших. Ми робимо висновок, що заміжні жінки, здебільшого, орієнтовані на активну участь партнера у вихованні дітей, очікуючи від нього відповідального ставлення до батьківських обов'язків. Такі жінки можуть розраховувати на рівноправний розподіл відповідальності у вихованні дітей або навіть віддавати перевагу тому, щоб партнер відігравав основну роль у цих процесах. Такий підхід може бути обумовлений очікуванням партнерської моделі виховання, де обидва партнери взаємодіють на рівних, а також прагненням жінки зберігати баланс між сімейними та іншими сферами життя, особливо в поєднанні з високими оцінками за підшкалою домагань в сфері соціальної активності.

Бали за іншими шкалами перебувають в межах середнього рівня, при цьому хочемо звернути увагу на те, що показники очікувань і домагань за господарсько-побутовою шкалою доволі схожі, що може вказувати на те, що вирішення побутових питань заміжні жінки, зазвичай, готові ділити майже порівну з шлюбними партнерами з незначним відхиленням в бік очікувань.

Якщо розглянути результати, отримані за групою незаміжніх жінок, особливу увагу привертає те, що за ієрархією вищі показники вбачаються за підшкалами очікувань, зокрема в емоційно-психотерапевтичній сфері, сфері соціальної активності, зовнішньої привабливості й за батьківсько-виховною шкалою. Натомість підшкали домагань проявлені певної мірою нижче. Це може свідчити про те, що незаміжні жінки висувують більше очікувань своїм потенційним шлюбним партнерам, що, в свою чергу, може бути причиною їх сімейного статусу (така собі «перебірливість»). В той же час найнижчий бал спостерігається за батьківсько-виховною сферою, підшкала домагань. Ймовірно, через відсутність шлюбних зобов'язань, такі жінки не розглядають батьківські обов'язки як актуальні або значущі для себе в даний момент, а самі спрямовані на особистісний і професійний розвиток. Тим паче, найбільше значення з позначкою «домагання» виявлено саме за шкалою соціальної активності. Тобто, як і заміжнім жінкам, їм властиво спрямовувати свою енергію на зовнішню діяльність, в тому числі будування кар'єри, проявлення себе в суспільстві.

Використання U-критерію Манна-Уїтні допомогло нам встановити наявність статистично значущої різниці між двома вибірками за субшкалами домагань у сферах: господарсько-побутова, соціальна активність і зовнішня привабливість. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 3.1.3.3. При цьому за всіма іншими шкалами відмінностей не виявлено, що вказує на те, що здебільшого рольові очікування і домагання у шлюбі серед заміжніх і незаміжніх жінок схожі.

Таблиця 3.1.3.3

Статистично значущі відмінності результатів між двома групами досліджуваних

Шкала	Група	Середній ранг	U	W	Z	P (2-ст.)
Господарсько-побутова (домагання)	заміжні	45,20	473,5	1253,5	-2,609	,009**
	незаміжні	32,14				
Соціальна активність (домагання)	заміжні	43,45	538,5	1318,5	-1,980	,048*
	незаміжні	33,81				
Зовнішня привабливість (домагання)	заміжні	33,07	520,5	1223,5	-2,115	,034*
	незаміжні	43,65				

Примітка: ** - відмінності значущі при $p < 0,01$ * - відмінності значущі при $p < 0,05$

Таким чином, нами виявлені суттєві особливості тільки за підшкалами домагань, тобто, в якій мірі заміжні і незаміжні жінки орієнтовані на власну активну роль в тій чи іншій сфері подружнього життя. Так, отримані дані свідчать про те, що заміжні жінки більшою мірою направлені на організацію побуту в сім'ї, на відміну від незаміжніх. Заміжні жінки надають більше значення й уваги власній участі у виконанні хатніх обов'язків. Незважаючи на зайнятість на роботі, вони все одно надають значення домашнім справам і можуть брати на себе активну роль у веденні господарства. Ймовірно, ці жінки вважають, що баланс між професійним життям і сімейними обов'язками є важливим для їхнього особистого благополуччя та стабільності сім'ї.

При цьому заміжні жінки надають більшого значення сфері соціальної активності, ніж незаміжні. Для жінок, які мають шлюбного партнера, важливо бути самореалізованими поза родинним колом, вони направлені також на зовнішню

діяльність, залученість в професійне життя, задоволення власних амбіцій, але без шкоди для сім'ї. Цікаво, що в незаміжніх жінок ця спрямованість виражена менше.

Наступна відмінність вбачається за шкалою зовнішньої привабливості. Незаміжні жінки більш спрямовані на підтримання свого зовнішнього вигляду, їм важливо виглядати привабливо, дотримуючись сучасних стандартів моди та стилю. Це може свідчити про те, що заміжні жінки надають великого значення враженню, яке справляють на оточуючих. На нашу думку, це може бути пов'язано з їх сімейним статусом, а також з ймовірним пошуком партнера.

Натомість нижчий показник за іншою групою досліджуваних за цією шкалою може вказувати на те, що заміжні жінки певною мірою надають меншого значення своєму зовнішньому вигляду. Припускаємо, що їм важливо, що найбільшого і найкращого враження вони вже справили на свого чоловіка, і тому вже не бачать сенсу занадто прикрашатися. При цьому невірнo стверджувати, що заміжні жінки в своїй більшості нечепури, зовсім ні, хоча й такі випадки бувають. Однак ми схильні вважати, що це скоріше винятки, ніж правило. Просто заміжні жінки надають більшого значення іншим сімейним цінностям.

3. 1.4. Результати рівня трудової залежності та залученості в роботу

В результаті проведення дослідження рівня трудової залежності за методикою «Голландська шкала трудової залежності» нами були виявлені середні показники по двом групам досліджуваних, які представлені в таблиці 3.1.4.1.

Таблиця 3.1.4.1

Порівняльна таблиця із середніми показниками за Голландською шкалою трудової залежності по двом вибіркам

Назва шкали	Середні значення	
	Заміжні	Незаміжні
Надмірність в роботі	12,97	13,03
Зацікленість на роботі	10,16	11,56

Отриманні значення вказують на доволі схожі результати по двом вибіркам, а відмінності, на перший погляд, зовсім не значні. Тож наступним кроком ми вирішили визначити індивідуальні ступені вираженості у респондентів двох компонентів трудової залежності, - надмірності в роботі та зацикленості на роботі. Значення за кожною шкалою ми поділили на три рівні: для шкали «Надмірність в роботі» низький - бал нижче 7, середній - 8-14 балів, високий - більше 15 балів; для шкали «Зацікленість на роботі» низький - нижче 7, середній - 8-11, високий - більше 12 балів. Результати дослідження та інтерпретації відповідей досліджуваних представлено в таблиці 3.1.4.2 і на рисунку 3.1.4.2.

Таблиця 3.1.4.2

Рівень трудової залежності в двох групах

Шкала	Група	Кількість досліджуваних			Відсотковий показник		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Надмірність в роботі	Заміжні	1	23	13	2,70%	62,16%	35,14%
	Незаміжні	1	26	12	2,56%	66,67%	30,77%
Зацікленість на роботі	Заміжні	7	19	11	18,92%	51,35%	29,73%
	Незаміжні	2	19	18	5,13%	48,72	46,15%

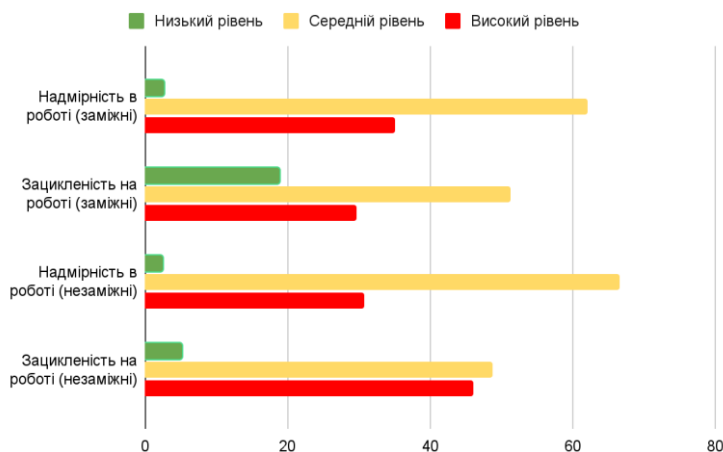


Рисунок 3.1.4.2. Співвідношення рівнів трудової залежності в двох групах.

Таким чином, ми бачимо, що в обох групах досліджуваних переважає середній рівень трудової залежності, що може характеризувати більшість жінок обох груп як таких, що підтримують помірну залученість в роботу без явних ознак надмірного зосередження чи залежності від професійної діяльності. Це не виключає наявності ризиків стати трудоголіком для деяких представниць двох груп досліджуваних, зважаючи на те, що загальний індивідуальний результат за цією методикою визначається унікальним поєднанням показників за двома шкалами.

При цьому спостерігається різниця за шкалою «Зацикленість на роботі», результати аналізу якої вказують на те, що серед заміжніх жінок частіше зустрічається низький рівень неконтрольованого перфекціонізму, що може вказувати на адекватний розподіл емоційних та когнітивних ресурсів, що сприяє підтримці стабільного психічного стану, в той час, як для групи незаміжніх жінок високий показник зустрічається майже в половині випадків. Це може свідчити про те, що незаміжнім жінкам в більшій мірі притаманне присвячення себе роботі. Припускаємо, через те, що в них немає шлюбного партнера, сім'ї, надлишок енергії вони воліють направляти саме на роботу, що змушує їх постійно старанно працювати. При цьому слід зазначити, що, можливо, таке явище, як зацикленість на роботі серед незаміжніх жінок навпаки обумовлює їх сімейний статус. Ймовірно, саме ці їх індивідуально-психологічні особливості, які провокують весь час думати про роботу, навіть у позаробочий час, надлишково працювати, коли в цьому немає гострої необхідності, відволікаючи від інших сфер життя, в тому числі від «влаштування» особистого життя, налагодження контактів і встановлення міцних зв'язків з представниками, серед іншого, протилежної статі, заважають побудувати теплі довірливі стосунки, що тягнуть за собою зміну сімейного стану. Внаслідок надмірної зацикленості на роботі незаміжні жінки можуть відчувати дисбаланс між роботою та іншими аспектами життя, що, в свою чергу, може впливати на загальне психологічне благополуччя. Натомість заміжнім жінкам характерний більш збалансований розподіл сил і часу, оскільки крім роботи у них є ще сфери життя, що включають, серед іншого, шлюбні зобов'язання.

Для того, щоб визначити, чи є виявлена нами різниця статистично значущою, нами було застосовано U-критерій Манна-Уїтні, а результати зафіксовані в таблиці 3.1.4.3.

Таблиця 3.1.4.3

Статистично значущі відмінності результатів між двома групами досліджуваних

Шкала	Група	Середній ранг	U	W	Z	P (2-ст.)
Зацикленість на роботі	заміжні	32,49	499,0	1202,0	-2,337	,019*
	незаміжні	44,21				

Примітка: ** - відмінності значущі при $p < 0,01$

* - відмінності значущі при $p < 0,05$

З даних, представлених в таблиці, ми можемо зробити висновок про існування достовірних відмінностей між групами заміжних і незаміжніх жінок. Дійсно, серед незаміжніх жінок переважають показники зацикленості на роботі. Вірогідність того, що думки про роботу, які займають домінуючу позицію навіть у неробочий час, а також почуття провини під час відпочинку, перешкоджають незаміжнім жінками переключатися на інші види діяльності, приділяти достатньої уваги іншим сферам свого життя, доволі висока. І все це може впливати на загальний рівень психологічного благополуччя, а також визначати їх сімейний статус.

Для визначення рівня залученості в роботу серед досліджуваних ми використали Утрехтську шкалу залученості в роботу, результати якої згруповані в таблиці 3.1.4.4.

Таблиця 3.1.4.4

Порівняльна таблиця із середніми показниками за Утрехтською шкалою залученості в роботу по двом вибіркам

Назва шкали	Середні значення	
	Заміжні	Незаміжні
Енергійність	21,41	19,03
Відданість	25,84	21,67
Заглибленість	26,78	24,64

Так, ми бачимо, що всі три компоненти залученості в роботу більшою мірою проявлені серед заміжніх жінок. При цьому найвищі показники, як для вибірки із заміжніх жінок, так і для вибірки із незаміжніх, вбачаються за шкалою заглибленості, що може вказувати на те, що здебільшого представниці обох груп характеризуються повною концентрацією і зануренням в роботу, що може поєднуватися зі зміною сприйняття часу при виконанні професійної діяльності, а також небажанням відволікатися від робочих завдань.

Загалом всі три елементи залученості в роботу для обох вибірок перебувають в межах середнього рівня, що може свідчити про помірну захопленість досліджуваних своєю роботою. Тобто вбачається здоровий підхід до своєї професійної діяльності, яка є джерелом задоволення і не стає панівним фактором в житті. Звичайно, це не виключає поодинокі випадки високих показників за всіма трьома шкалами серед наших досліджуваних, особливо у поєднання з високими значенням за попередньою методикою, однак в контексті середніх показників результати саме такі.

Для з'ясування суттєвих відмінностей за двома групами досліджуваних ми застосували U-критерій Манна-Уїтні, за допомогою якого нами виявлено достовірну різницю між двома вибірками. Ці результати можна побачити в таблиці 3.1.4.5.

Таблиця 3.1.4.5

Статистично значущі відмінності результатів між двома групами досліджуваних

Шкала	Група	Середній ранг	U	W	Z	P (2-ст.)
Відданість	заміжні	47,07	404,5	1184,5	-3,305	,001**
	незаміжні	30,37				

Примітка: ** - відмінності значущі при $p < 0,01$

* - відмінності значущі при $p < 0,05$

За результатами порівняльного аналізу ми встановили переважання показників першої групи, - заміжніх жінок, за шкалою «Відданість». Припускаємо, що оскільки жінки першої групи перебувають у шлюбу, їх матеріальний стан може бути дещо кращим, з огляду на те, що чоловіки також зароблять. Ймовірно, першочерговою метою роботи для таких жінок не є заробляння грошей задля забезпечення себе, а тому є можливість присвятити свою професійну діяльність роботі саме до душі. Тобто для них може не так гостро стояти питання вибору між високооплачуваною працею, умови і завдання якої не відповідають їх вподобанням, та роботою за покликанням серця, яка може стати джерелом натхнення і професійного самовираження. І таким чином заміжні жінки можуть характеризуватися більшою прихильністю до своєї роботи, на відміну від незаміжніх, адже для незаміжніх, в першу чергу, стоїть задача забезпечити себе. Крім того, отримані результати можуть вказувати на те, заміжні жінки більше за незаміжніх пишаються виконуваною роботою, на нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що заміжнім жінкам важливо, що вони самореалізуються не тільки в рамках своєї родини, що вони не тільки хороші дружини, матері, а ще й цінні працівники в своїх організаціях.

3. 2. Визначення взаємозв'язків благополуччя та особистісних особливостей працюючих жінок.

З метою визначення взаємозв'язків психологічного благополуччя працюючих жінок з їх рольовими очікуваннями і домаганнями у шлюбі, а також з рівнем

трудової залежності та залученості в роботу, нами був проведений кореляційний аналіз Спірмена.

Аналіз кореляційних зв'язків в першій групі досліджуваних, - заміжніх жінок, показав, що існує статистично значущий прямий кореляційний зв'язок, перш за все, між змінними, які були отримані за результатами методик, направлених на вивчення саме благополуччя - «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф і «КОСБ-3». Так, ми отримали позитивні кореляційні зв'язки між змінними «задоволеність власним життям» і «цілі життя» ($r=0,385$, $p\leq 0,05$), «задоволеність відносинами з іншими» і «позитивні відносини» ($r=0,410$, $p\leq 0,05$), а також негативний кореляційний зв'язок між змінними «невдоволеність собою і розчарування в житті» і «управління середовищем» ($r=-0,363$, $p\leq 0,05$). При цьому зі змінною «загальний рівень задоволеності» виявлено одразу декілька кореляційних зв'язків, які, відповідно, пов'язані з вже зазначеними: з «цілі життя» ($r=0,404$, $p\leq 0,05$), «управління середовищем» ($r=0,346$, $p\leq 0,05$), «позитивні відносини» ($r=0,394$, $p\leq 0,05$), а також з іншими змінними: «самосприйняття» ($r=0,476$, $p\leq 0,01$), «психологічне благополуччя» ($r=0,381$, $p\leq 0,05$).

Отже, когнітивний аспект психологічного благополуччя заміжніх працюючих жінок, який виражається в задоволеності власним життям і відносинами з іншими обумовлює їхній рівень психологічного благополуччя.

При кореляційному аналізі змінних психологічного благополуччя (за Шкалою психологічного благополуччя К.Ріфф) та рольових очікувань і домагань у шлюбі було виявлено позитивні кореляційні зв'язки між змінною «психологічне благополуччя» з усіма трьома змінними: «психологічне благополуччя» і «зовнішня привабливість - очікування» ($r=0,471$, $p\leq 0,01$), «психологічне благополуччя» і «господарсько-побутова сфера - домагання» ($r=0,348$, $p\leq 0,05$), «психологічне благополуччя» і «батьківсько-виховна сфера - домагання» ($r=0,369$, $p\leq 0,05$). За іншими сферами подружнього життя кореляційні зв'язки з рівнем психологічного благополуччя заміжніх працюючих жінок не встановлені.

Кореляційні зв'язки змінних психологічного благополуччя зі змінними трудової залежності серед заміжніх жінок встановлені не були.

При аналізі взаємозв'язку психологічного благополуччя заміжніх жінок з рівнем їх залученості в роботу були встановлені кореляційні зв'язки між змінними: «управління середовищем» і «відданість» ($r=0,505$, $p\leq 0,01$), «управління середовищем» і «заглибленість» ($r=0,537$, $p\leq 0,01$), «особистий ріст» і «відданість» ($r=0,377$, $p\leq 0,05$), «самоприйняття» і «відданість» ($r=0,326$, $p\leq 0,05$), «самоприйняття» і «заглибленість» ($r=0,335$, $p\leq 0,05$), «психологічне благополуччя» і «відданість» ($r=0,436$, $p\leq 0,01$), «психологічне благополуччя» і «заглибленість» ($r=0,388$, $p\leq 0,05$).

Отже, ми робимо висновок, що відданість і заглибленість в роботу заміжніх жінок має прямий, хоча й помірний, кореляційний зв'язок з рівнем психологічного благополуччя, і в цілому позитивно впливає на їх психологічне благополуччя. Професійна самореалізація жінок, які перебувають у шлюбі, дозволяє їм краще оцінювати себе, а висока майстерність в управлінні середовищем допомагає їм краще виконувати свої професійні обов'язки, концентрувати увагу на виконанні робочих завдань, а також відчувати самоцінність, як працівника. Для заміжніх жінок дуже важливо бути залученими в соціальне середовище, зокрема в професійну діяльність, для того, щоб бути і відчувати себе реалізованими не тільки в сімейному плані, а й за межами родини, тобто охоплювати і отримувати задоволення від різних сфер життя й балансувати між ними, а не зосереджуватися тільки на одній.

При кореляційному аналізі показників за методиками, які були направлені на визначення психологічного і суб'єктивного благополуччя незаміжніх жінок, було виявлено дещо більше кореляційних зв'язків між змінними, на відміну від групи заміжніх жінок.

Так, встановлені прямі кореляційні зв'язки між «задоволеністю власним життям» і змінними за шкалами психологічного благополуччя: «автономія» ($r=0,544$, $p\leq 0,01$), «особистісне зростання» ($r=0,374$, $p\leq 0,05$), «цілі життя» ($r=0,335$, $p\leq 0,05$), «самоприйняття» ($r=0,540$, $p\leq 0,01$), і загальним психологічним благополуччям ($r=0,508$, $p\leq 0,01$).

Також виявлені зворотні кореляційні зв'язки між «невдоволеністю собою і розчаруванням в житті» і змінними: «позитивні відносини» ($r=-0,322$, $p\leq 0,05$), «автономія» ($r=-0,326$, $p\leq 0,05$), «управління середовищем» ($r=-0,340$, $p\leq 0,05$).

Тісні позитивні взаємні впливи вбачаються між «задоволеністю відносинами з іншими» зі змінними: «позитивні відносини» ($r=0,448$, $p\leq 0,01$), «управління середовищем» ($r=0,547$, $p\leq 0,01$), «цілі життя» ($r=0,417$, $p\leq 0,01$), «самоприйняття» ($r=0,457$, $p\leq 0,01$), і загальним психологічним благополуччям ($r=0,506$, $p\leq 0,01$).

Загальний рівень задоволеності суттєво корелює з психологічним благополуччям і виявляє значні прямі кореляційні зв'язки за шкалами: «позитивні відносини» ($r=0,459$, $p\leq 0,01$), «автономія» ($r=0,508$, $p\leq 0,01$), «управління середовищем» ($r=0,544$, $p\leq 0,01$), «цілі життя» ($r=0,463$, $p\leq 0,01$), «самоприйняття» ($r=0,605$, $p\leq 0,01$), і загальним психологічним благополуччям ($r=0,629$, $p\leq 0,01$).

Таким чином, психологічне і суб'єктивне благополуччя незаміжніх жінок тісно пов'язані між собою, утворюючи взаємозалежні зв'язки. Картина, представлена за результатами опитування незаміжніх жінок, певною мірою схожа з отриманою за групою заміжніх жінок, однак для незаміжніх жінок вона є дещо ширшою.

Наступним етапом ми провели кореляційний аналіз змінних психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф зі змінними рольових очікувань і домагань у шлюбі, в результаті якого були виявлені значущі кореляції, зокрема між змінними «позитивні відносини» і «емоційно-психотерапевтична сфера - домагання» ($r=0,438$, $p\leq 0,01$), «особистісне зростання» і «батьківсько-виховна сфера - очікування» ($r=0,402$, $p\leq 0,05$), «особистісне зростання» і «соціальна активність - домагання» ($r=0,385$, $p\leq 0,05$), «цілі життя» і «емоційно-психотерапевтична сфера - домагання» ($r=0,323$, $p\leq 0,05$), «самоприйняття» і «зовнішня привабливість - очікування» ($r=0,358$, $p\leq 0,05$), «психологічне благополуччя» і «емоційно-психотерапевтична сфера - домагання» ($r=0,398$, $p\leq 0,05$).

Отже, як ми бачимо, найбільше кореляційних зв'язків виявлено зі змінною «емоційно-психотерапевтична сфера - домагання». Це може свідчити про те, що чим більше жінка задоволена різними аспектами свого життя, зокрема, при здатності

будувати і підтримувати довготривалі довірливі близькі стосунки, коли її життя осмислене, сповнене сенсу, вона вміє ставити перед собою цілі й досягати їх, а загальний рівень психологічного благополуччя досить високий, вона має спроможність направляти свої внутрішні ресурси на підтримання емоційно комфортної атмосфери в сім'ї, тоді вона здатна, так би мовити, ділитися власною енергією для підтримки й турботи про інших.

Особистісне зростання у незаміжніх жінок тісно пов'язане з такими сферами подружнього життя, як батьківсько-виховна - очікування і соціальна активність - домагання

При аналізі кореляційних зв'язків між змінними психологічного благополуччя і трудової залежності нами виявлено зворотній кореляційних зв'язок між показниками «управління середовищем» і «надмірність в роботі» ($r=-0,405$, $p\leq 0,05$). Це може вказувати на те, що зі зростанням рівня надмірності в роботі знижується здатність ефективно управляти своїм життєвим середовищем. Незаміжні жінки, які схильні до надмірного залучення в роботу, ймовірно, мають менше ресурсів чи можливостей для впливу на власне оточення, оптимального планування та створення сприятливих умов для балансу між різними сферами свого життя.

В цій же групі досліджуваних нами були виявлені тісні кореляційні зв'язки між шкалою «управління середовищем» і всіма трьома шкалами залученості в роботу, а саме: зі змінною «енергійність» ($r=0,521$, $p\leq 0,01$), «відданість» ($r=0,434$, $p\leq 0,01$), «заглибленість» ($r=0,319$, $p\leq 0,05$). Тобто, чим вище показники рівня управління середовищем у незаміжньої жінки, тим сильніше вона виявляється залученою в роботу за всіма трьома показниками.

Схожі взаємні впливи встановлені і між змінними «особистісного зростання» і трьома шкалами залученості в роботу, зокрема: зі змінною «енергійність» ($r=0,438$, $p\leq 0,01$), «відданість» ($r=0,587$, $p\leq 0,01$), «заглибленість» ($r=0,384$, $p\leq 0,05$). Таким чином, відчуття власного розвитку і постійного зростання, а також реалізації потенціалу для незаміжніх жінок також тісно пов'язані із включенням в робочий процес.

Крім того, виявлений кореляційний зв'язок між змінними «самосприйняття» і «відданість» ($r=0,399$, $p\leq 0,05$). Висока відданість роботі може сприяти підвищенню самооцінки, оскільки професійні досягнення зміцнюють впевненість у своїх силах і можливостях, а відчуття значущості своєї праці підкріплює позитивне ставлення до себе. В той же час такий зв'язок підкреслює, що жінки, які сприймають себе як компетентних, цінних і самодостатніх, з більшою ймовірністю відчують наснагу, гордість і емоційну прихильність до своєї професійної діяльності.

При кореляційному аналізі загального рівня психологічного благополуччя незаміжніх жінок з показниками залученості в роботу за Утрехтською шкалою, взаємні зв'язки виявились тільки за двома шкалами: «енергійність» ($r=0,363$, $p\leq 0,05$), «відданість» ($r=0,460$, $p\leq 0,01$). Таким чином, наші висновки, описані вище, знайшли своє підтвердження в цих кореляційних зв'язках, а саме, що гармонійний внутрішній стан і позитивне сприйняття життя сприяють високій залученості до професійної діяльності. Енергійність забезпечує фізичний і емоційний ресурс для роботи, тоді як відданість підсилює зв'язок із професійною сферою, додаючи їй сенсу. Це свідчить про взаємозалежність між особистісними ресурсами та професійною активністю незаміжніх жінок.

Висновки до 3 розділу

1. За результатами емпіричного дослідження нами була проведена діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Було виявлено, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя, зокрема за шкалами «Задоволеність власним життям» і «Задоволеність відносинами з іншими» суттєво вище серед заміжніх жінок, які працюють, ніж серед незаміжніх, тобто в цілому заміжні жінки проявили себе, як більш задоволеними різними аспектами свого життя, на відміну від незаміжніх.

2. Було визначено рівні психологічного благополуччя досліджуваних. Встановлено, що показники за всіма шкалами і, відповідно, загальний рівень психологічного благополуччя переважає в групі заміжніх жінок. При цьому найвищі середні значення для першої вибірки - заміжніх жінок, вбачаються за шкалою «Цілі

життя», що вказує на те, що їх життя, здебільшого, осмислене, вони мають конкретні цілі і завдання, до яких впевнено йдуть на своєму шляху, а також відчують сенс свого існування. В той же час для другої вибірки, - незаміжніх жінок, найвищі середні показники виявились за шкалою «Особистісне зростання», що може бути пов'язане з їх орієнтацією на реалізацію в соціальному і професійному плані для відчуття власного розвитку і прогресу. При цьому найнижчий середній бал для групи незаміжніх жінок розміщений за шкалою «Управління середовищем», що може свідчити про нерівномірний розподіл сил і ресурсів між сферами життя, зосередження уваги на якомусь одному аспекті (наприклад, професійній діяльності), що заважає ефективно справлятися з повсякденними справами і продуктивно планувати і виконувати свою загальнолюдську діяльність. Натомість серед заміжніх жінок найнижча середня оцінка вбачається за шкалою «Автономія», що може характеризувати їх, як менш незалежних, особливо у відносинах з близькими людьми або членам родини.

3. Було діагностовано рольові очікування і домагання у шлюбі у досліджуваних. Було встановлено, що здебільшого рольові очікування і домагання в шлюбі серед заміжніх і незаміжніх жінок схожі, окрім домагань у сферах: господарсько-побутова, соціальна активність і зовнішня привабливість, тобто, в якій мірі заміжні і незаміжні жінки орієнтовані на власну активну роль в тій чи іншій сфері подружнього життя. Так, заміжні жінки більш направлені на виконання домашніх обов'язків, при цьому не втрачаючи мотивації до соціальної реалізації, в той час, як для незаміжніх жінок значно важливіше, ніж заміжнім, виглядати привабливо, вони більшою мірою орієнтовані на те, як їх оцінюють оточуючі за зовнішнім виглядом.

4. Було встановлено рівні трудової залежності та залученості в роботу досліджуваних. Нами з'ясовано, що загалом заміжнім і незаміжнім жінкам властиві середні рівні трудової залежності та залученості в роботу, що свідчить про те, що представниці обох груп досліджуваних здебільшого підтримують помірну залученість в роботу без явних ознак надмірного зосередження чи залежності від професійної діяльності. При цьому було виявлено дещо вищі показники за шкалою

«Зацикленість на роботі» для групи незаміжніх жінок, що може вказувати на те, що незаміжнім жінкам в більшій мірі притаманне присвячення себе роботі, в той час, як для заміжніх жінок більш характерним є адекватний розподіл сил і ресурсів між різними сферами життя. Крім того, вбачається різниця за ступенем відданості роботі, - заміжні жінки відзначаються більшою прихильністю до виконуваної праці, ніж незаміжні.

5. Було проведено кореляційний аналіз Спірмена, за результатами якого були виявлені кореляційні зв'язки між рівнями суб'єктивного і психологічного благополуччя для обох груп досліджуваних, а також взаємні впливи психологічного благополуччя і рольових очікувань і домагань у шлюбі, рівнів трудової залежності і залученості в роботу, особливо для групи незаміжніх жінок. Так, у групі досліджуваних заміжніх жінок виявлено статистично значущі прямі кореляційні зв'язки між психологічним благополуччям із очікуваннями в сфері зовнішньої привабливості партнера та домаганнями в господарсько-побутовій і батьківсько-виховній сферах, а також з відданістю і заглибленістю в роботу.

Група досліджуваних незаміжніх жінок характеризується статистично значущими прямими кореляційними зв'язками між задоволеністю власним життям і відданістю роботі, позитивними відносинами, цілями життя і психологічним благополуччям з домаганнями в емоційно-психотерапевтичній сфері, особистісним зростанням з очікуваннями в батьківсько-виховній сфері і домаганнями в соціальній активності, самосприйняттям з очікуваннями зовнішньої привабливості партнера.

Також в групі досліджуваних незаміжніх жінок встановлені зворотні кореляційні зв'язки між управлінням середовищем і надмірністю в роботі, а також позитивні кореляційні зв'язки між управлінням середовищем, особистісним зростанням і психологічним благополуччям в цілому з енергійністю, відданістю і заглибленістю в роботу.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що поняття психологічного благополуччя в сучасній психології є багатовимірним конструктом, який охоплює різні сфери життя. В контексті нашої роботи ми розглянули різні підходи до розуміння цього феномену, а також визначили його основні компоненти, на підставі яких з'ясовували рівні психологічного благополуччя заміжніх і незаміжніх жінок, які працюють. Так, основними складовими психологічного благополуччя є когнітивні (задоволеність життям, наявність цілей і відчуття сенсу існування), емоційні (самоприйняття, відносини з оточуючими) та поведінкові (управління середовищем, автономія) аспекти. Важливою особливістю психологічного благополуччя є його залежність від соціального контексту, особистісних характеристик та професійної діяльності заміжніх і незаміжніх жінок.

2. Визначено рівні психологічного благополуччя досліджуваних. Встановлено, що середні значення за всіма шкалами і, відповідно, загальний рівень психологічного благополуччя переважає в групі заміжніх жінок. При цьому заміжні жінки демонструють вищі показники за шкалами «позитивні відносини», «цілі життя» і «управління середовищем», тоді як незаміжні жінки характеризуються вищими оцінками за шкалами «автономія» і «особистісне зростання» поряд з низькими за шкалою «управління середовищем».

3. Було діагностовано когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Встановлено, що заміжні жінки частіше задоволені власним життям і відносинами з іншими, що в цілому позначається на їх загальному рівні задоволеності, на відміну від незаміжніх.

4. З'ясовано рольові очікування і домагання у шлюбі серед досліджуваних. Виявлено, що здебільшого заміжні і незаміжні жінки проявляють схожі очікування і домагання в шлюбі. Тим не менш, існують певні особливості, які полягають в тому, що заміжні жінки більш орієнтовані на виконання домашніх обов'язків, при цьому не втрачаючи мотивації до соціальної реалізації, в той час, як для незаміжніх жінок значно важливіше, ніж для заміжніх, привабливо виглядати і привертати увагу оточуючих до свого зовнішнього вигляду.

5. Діагностовано рівні трудової залежності і залученості в роботу. Встановлено, що незаміжні жінки частіше схильні до зацикленості на роботі, в той час як заміжні жінки демонструють більш помірний рівень трудової активності, виявляючись при цьому більш відданими своїй праці, а саме відзначаються більшою прихильністю до виконуваної роботи, ніж незаміжні.

6. Особливості психологічного благополуччя працюючих жінок полягають в тому, що рівень благополуччя заміжніх жінок суттєво перевищує показники жінок, які не мають шлюбного партнера. Визначено, що загальний рівень задоволеності (суб'єктивне благополуччя) в обох групах досліджуваних має прямі кореляційні зв'язки із загальним рівнем психологічного благополуччя. При цьому для групи заміжніх жінок встановлені позитивні взаємні впливи між рівнем психологічного благополуччя і домаганнями в господарсько-побутовій і батьківсько-виховній сферах подружнього життя, що вказує на те, що чим більше жінка задоволена різними сферами свого життя, тим активніше вона готова залучатися до організації побуту в сім'ї та виховання дітей. Також заміжні жінки частіше за незаміжніх відзначаються прихильністю до своєї професії і отриманням дійсного задоволення від виконуваних обов'язків.

Натомість група незаміжніх жінок характеризується прямими кореляційними зв'язками між домаганнями в емоційно-психотерапевтичній сфері сім'ї і загальним рівнем психологічного благополуччя, що свідчить про те, загальний психологічний стан і задоволеність життям має позитивний вплив на проявлення турботи, теплоти і підтримки до значимих близьких осіб. В той же час в групі незаміжніх жінок встановлений зворотний кореляційний зв'язок між рівнем трудової залежності («надмірність у роботі») та здатністю ефективно управляти середовищем, що вказує на те, що схильні до надмірної трудової активності незаміжні жінки мають складнощі у створенні сприятливих умов для балансу між різними сферами свого життя.

Таким чином, наша гіпотеза підтвердилась. Встановлено, що існують суттєві відмінності у рівні психологічного благополуччя працюючих жінок залежно від

їхнього сімейного статусу. Зокрема, жінки, які мають шлюбного партнера, мають вищий рівень психологічного благополуччя у порівнянні із самотніми жінками.

Перспективою подальших досліджень може бути емпіричне дослідження впливу підтримки від партнера на трудову залученість та благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар О.В. Індивідуально-психологічні особливості сучасної жінки. автореф. дис. ... канд. псих, наук : 19.00.01, Одеса, 2019.
2. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2013. №2. С. 20–25.
3. Вірна Ж. П. Психологія успішного функціонування фахівця. Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 18-19 жовт. 2013 р.). Харків, 2013. С. 236–238.
4. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
5. Гридковець Л. М. Деякі результати лонгітюдного дослідження психолого-педагогічних чинників родинної детермінації особистісних криз. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, 42 (3), 2019, 95-101.
6. Гуляєва О. В., Поліванова О. Є. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2015. № 1150. С. 34 – 39.
7. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2016. № 59. С. 15 – 20.
8. Гуляєва О. В. До проблеми психологічного благополуччя як чинника психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 20 жовтня 2017)*. Львів, 2017. С. 108 – 113.
9. Гуляєва О. В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я: дис. ... канд. псих, наук : 19.00.01, Харків, 2018.

10. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. Серія: Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. С. 208-223.
11. Дяченко В.А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка*, Серія: Психологічні науки. 2012. С. 119-123.
12. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07, Київ, 2002
13. Карамушка Л.М., Крещендлер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум (за ред. Л.М. Карамушки), Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. С. 26-30.
14. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. С. 48-52.
15. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016, № 34. С. 170-186.
16. Козлов О. В. Психосемантична структура психологічного здоров'я особистості : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.01. Харків, 2015. 20 с
17. Кряж І. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, 2016. № 1. С. 43–52.
18. Кряж І. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія : Психологія, 2018. № 64. С. 26–32.
19. Мелашенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій № 1 (47)*, 2021. С. 54-64.

20. Павленко Г.В. Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019, Випуск 2. С. 286-296.
21. Психологічний словник. / за ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 215 с.
22. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В., Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 238-265.
23. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. Київ, 2017. –С. 124-133.
24. Устименко І., Харченко А. Особливості психологічного благополуччя жінок, які працюють і не працюють. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022, № 135. С. 198–200.
25. Харченко А.С. Психологічні особливості благополуччя жінок різного віку. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії. П86 колективна монографія / за наук. ред. Кононової М.М. – Полтава : Астроя. 2024. С. 145-173.
26. Харченко А.С., Гончарова Н.О., Юдіна Н.О. Дослідження психологічного благополуччя жінок у сучасній українській психології. *Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology*. April 3-5, 2024 Bologna, Italy. С. 207-211.
27. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 2014. № 12. С. 216– 220.
28. Яворовська Л.М., Хафізова Г.С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія : Психологія, 2011. № 985. С. 46–49.
29. Bradborn N. The Structure of Psychological Well-Being. - Chicago, 1969. 320 p.
30. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // *Psychological Inquiry*, 2000. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227-268.
31. Diener E., Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 68 (4). P. 653– 663.

32. Diener E., Diener C. Most people are happy // *Psychological Science*, 1996.
33. Diener E., Martin E. P., Seligman E. P. Toward an Economy of WellBeing. Association for psychological studies, 2004. URL: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
34. Huliaieva O. The distinctive features of personal well-being of the students with disabilities. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 2018. Vol. 25(1). P. 57–63.
35. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology.– N.-Y.: Russell Sage Found, 1999. P. 25.
36. Marshall G., Wortman C., Vickers R. et al. The five factor model of personality as a framework for personality-health research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994. № 67. P. 278–286.
37. Ryan R., Frederick C. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *Journal of personality*, 1997. 65:3. P. 53 – 565
38. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. – P. 7–19
39. Salama-Younes M., Ismail A. Validation of the Factor Structure of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) for Physically Active Old Adult. *World Journal of Sport Sciences. International Digital Organization for Scientific Information*, 2011. no. 1. P. 24–30.
40. Warr P., Cook J., Wall T. Scales for the measurement of some work attitudes and aspects of psychological well-being. *Journal of Occupational Psychology*, 1979. № 52. P. 129–148.
41. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychol - PSP*. – 1993. – Vol. 64. – P. 678 – 691.

АНОТАЦІЯ

Литвиненко А. Особливості психологічного благополуччя працюючих жінок

Тема кваліфікаційної роботи присвячена вивченню психологічного благополуччя жінок в контексті їх професійного життя і сімейного статусу. Мета роботи полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні особливостей психологічного благополуччя працюючих жінок з різним сімейним статусом та виявленні зв'язків між когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами благополуччя заміжніх і незаміжніх жінок. Визначено методологічні основи дослідження, які склали психометричні методики, а також методи математичної статистики. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що заміжні жінки мають загалом вищі показники психологічного благополуччя, зокрема за шкалами «позитивні стосунки» та «управління середовищем», в той час як незаміжні демонструють більшу автономію та вищий рівень трудової залежності. Виявлені значущі кореляційні зв'язки між когнітивними аспектами благополуччя, рівнем задоволеності життям і трудовою залученістю, в тому числі встановлено, що надмірна трудова активність негативно впливає на здатність ефективно управляти середовищем. Отримані результати можуть бути використані психологами, HR-спеціалістами та організаціями з метою розробки програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя працюючих жінок, зокрема тренінгів з розвитку автономії, управління середовищем та подолання трудової залежності. Перспективою подальших досліджень може бути емпіричне дослідження впливу підтримки від партнера на трудову залученість та благополуччя.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, працюючі жінки, сім'я, кар'єра, трудова залежність, залученість в роботу.

ANNOTATION

Lytvynenko A. Features of the psychological well-being of working women

The topic of the qualification work is devoted to the study of the psychological well-being of women in the context of their professional life and family status. The purpose of the work is to theoretically analyze and empirically study the features of the psychological well-being of working women with different family status and to identify the connections between the cognitive, emotional and behavioral aspects of the well-being of married and unmarried women. The methodological foundations of the study, which included psychometric methods, as well as methods of mathematical statistics, were determined. According to the results of the empirical study, it was found that married women generally have higher indicators of psychological well-being, in particular on the scales of “positive relationships” and “environmental management”, while unmarried women demonstrate greater autonomy and a higher level of work dependence. Significant correlations were found between cognitive aspects of well-being, life satisfaction and work engagement, including the finding that excessive work activity negatively affects the ability to effectively manage the environment. The results obtained can be used by psychologists, HR specialists and organizations to develop programs aimed at supporting the psychological well-being of working women, in particular training on the development of autonomy, environmental management and overcoming work addiction. The prospect of further research may be an empirical study of the impact of support from a partner on work engagement and well-being.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, working women, family, career, work addiction, work engagement.