

Зінченко Альона Олегівна, здобувач вищої освіти психологічного факультету
Вищий навчальний приватний заклад
Дніпровський гуманітарний університет, Україна

Науковий керівник: Гарець Надія Олексіївна, старший викладач кафедри психології
Вищий навчальний приватний заклад
Дніпровський гуманітарний університет, Україна

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

У сучасних соціально-економічних умовах проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності, що пов'язано зі зростанням рівня стресу, невизначеності та динамічності середовища, особливо в умовах воєнного стану. Жінки середнього віку опиняються у ситуації поєднання численних соціальних ролей — професійних, сімейних і материнських, що підсилює психоемоційне навантаження. Середній вік супроводжується життєвими трансформаціями, переоцінкою цінностей і пошуком нових смислів, що актуалізує потребу у збереженні психологічної рівноваги. Важливим ресурсом у цьому процесі виступає професійна діяльність, яка забезпечує не лише матеріальну стабільність, але й можливість самореалізації, соціального визнання та формування особистісної ідентичності.

Метою публікації є представлення особливостей взаємозв'язку між задоволеністю професійною діяльністю та показниками психологічного благополуччя жінок середнього віку, а також визначення ролі професійної діяльності у подоланні проявів кризи середнього віку.

Аналіз наукових підходів виявив, що професійна діяльність у сучасній психології трактується як важливий ресурс задоволення базових потреб особистості, зокрема потреб у самореалізації, автономії, компетентності та соціальній значущості. Задоволеність професійною діяльністю формується під впливом низки факторів, серед яких: умови праці, рівень оплати, міжособистісні відносини в колективі, можливості професійного зростання, відповідність роботи особистісним якостям, а також баланс між роботою та особистим життям[2].

Сучасні дослідження підкреслюють важливість концепції балансу між роботою та особистим життям (work-life balance), а також феномену «перенесення» (spillover), відповідно до якого досвід та емоції з однієї сфери можуть впливати на іншу. Позитивне перенесення сприяє підвищенню загального рівня благополуччя, тоді як негативне — може призводити до емоційного виснаження та зниження якості життя [1,3].

Нами виконано дослідження, в якому взяли участь 60 жінок віком від 35 до 50 років (середній вік — 41 рік), які представляють різні сфери професійної діяльності.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що більшість жінок середнього віку характеризуються середнім рівнем задоволеності професійною діяльністю, що свідчить про загальну адаптацію до трудової сфери, але не завжди супроводжується повною реалізацією особистісного потенціалу.

Водночас встановлено, що значна частина досліджуваних має недостатньо сформовані окремі компоненти психологічного благополуччя, зокрема автономію, осмисленість життя та відчуття контролю над власним життям. Це може свідчити про наявність кризових переживань, характерних для середнього віку.

Аналізуючі кореляційні зв'язки між шкалами Задоволеностю працею (Гура-Вельдбрехт) та шкалами психологічного благополуччя (К.Ріфф) значущіх зв'язків не виявлено. Разом з тим, виявлено значущі зв'язки між такими показниками, «самореалізація» та «самоприйняття» (при $p \leq 0,05$); «баланс роботи і життя» та «самоприйняття» (при $p \leq 0,05$); «соціальна цінність праці» та «самоприйняття» (при $p \leq 0,05$). Отримані результати дозволяють припустити, що відчуття реалізованості у професійній діяльності, здатність гармонійно поєднувати різні життєві сфери та усвідомлення значущості своєї праці для суспільства супроводжуються більш позитивним ставленням до себе, прийняттям власних якостей та життєвого досвіду.

Результати кореляційного аналізу шкал методики «Суб'єктивного балансу роботи і особистого життя» та показників опитувальника СЖО свідчать про суттєву роль співвідношення професійної та особистої сфер у формуванні смисложиттєвих орієнтацій жінок середнього віку в умовах воєнної нестабільності. Зокрема, встановлено, що переважання роботи має стійкий обернений зв'язок із усіма показниками СЖО (при $p \leq 0,05$), що вказує на зниження рівня осмисленості життя, результативності, емоційної насиченості та відчуття контролю над власним життям за умов домінування професійної діяльності. Це може свідчити про те, що в умовах війни надмірна включеність у роботу нерідко виступає як компенсаторний механізм або спосіб уникнення тривоги, однак супроводжується емоційним виснаженням і втратою глибинного відчуття сенсу життя.

Переважання особистого життя має неоднозначні прояви у зв'язку із психологічним благополуччям жінок середнього віку: воно пов'язане з підвищенням емоційної насиченості життя (при $p \leq 0,05$), але водночас супроводжується зниженням внутрішнього контролю (при $p \leq 0,05$) та цілеспрямованості (при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що надмірна зосередженість на сімейній сфері може підсилювати емоційну включеність, але зменшувати відчуття керованості життям і можливості реалізації особистих цілей.

Найбільш сприятливі показники виявлено за умов гармонійного балансу між роботою та особистим життям, який має позитивні зв'язки з цілеспрямованістю (0,417), емоційною насиченістю (0,313) та керованістю життям (0,321), при рівні значущості $\leq 0,05$. Отримані результати підтверджують, що саме узгоджене поєднання професійної та особистої сфер є ключовою умовою підтримки психологічного благополуччя, внутрішньої стабільності та подолання кризових проявів середнього віку, особливо в умовах воєнної нестабільності.

Висновки: у результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження встановлено, що психологічне благополуччя жінок середнього віку є складним багатокомпонентним утворенням, яке формується під впливом особистісних, соціальних і професійних чинників. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що жінки, які задоволені професійною діяльністю, характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя, зокрема кращим самоприйняттям, більшою осмисленістю життя та емоційною стабільністю. Загалом, професійна

діяльність є важливим чинником психологічного благополуччя, але її вплив є найбільш позитивним за умов збереження балансу між роботою та особистим життям.

Список використаних джерел:

1. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості, Вісник Львівського університету, 2021. вип. 10. С.207-218.
2. Дуб В.Г., Пузич І.Д., Задоволеність професійною діяльністю. Вектори розвитку науки, освіти і суспільства в умовах глобалізації, 2024. С.56.
3. Майструк В. М. Безумовне самоприйняття як чинник самоактуалізації сучасної жінки. 2021. вип. 3. С. 115–120.
4. Мелашенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій . 2021, вип.№ 1 (47) с.54-64.