



ЛІТЕРАТУРА:

1. Буковська О.О. Становлення ідентичності і соціалізації підлітків із неблагополучних родин. *Молодь, освіта, наука і національна самосвідомість* : Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції 15-16 квітня 2004 р. Київ : Видавництво Європейського університету, 2004. С. 20–22.
2. Зливков В.Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2005. 144 с.
3. Поджинська О.О. Психологічні особливості становлення у студентів ціннісного компонента особистісної ідентичності : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2015. 22 с.
4. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики : учебно-методическое пособие. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2007. 128 с.
5. Piontkovska D.V. The problem of contrast between the Concepts of “National Identity” and “Ethnic Identity” in Psychological Science. *European Applied Sciences*. 2014. № 1. P. 91–93.
6. Redfern A., Benton Ch. Expressive Faces Confuse Identity. *Iperception*. 2017. № 8 (5). P. 1–21.

REFERENCES:

1. Bukovska O.O. (2004). Stanovlennia identychnosti i sotsializatsii pidlitkiv iz neblahopoluchnykh rodyn [Identification and socialization of adolescents from disadvantaged families]. *Molod, osvita, nauka i natsionalna samosvidomist* [Young people, education, science and national consciousness]: Zbirnyk materialiv VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Kyiv: Vydavnytstvo Yevropeiskoho universytetu [in Ukrainian].
2. Zlyvkov V.L. (2005) Samoidentyfikatsiia v pedahohichnii komunikatsii [Self-identification in pedagogical communication]. Kyiv: Ukrainskyi tsentr politychnoho menedzhmentu [in Ukrainian].
3. Podzhynska O.O. (2015) Psykholohichni osoblyvosti stanovlennia u studentiv tsinnisnoho komponenta osobystisnoi identychnosti [Psychological peculiarities of students' becoming a value component of personal identity]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand.: spets. 19.00.07 "pedahohichna ta vikova psykholohiia". Kyiv [in Ukrainian].
4. Shnejder L.B. (2007) Lichnostnaja, gendernaja i professional'naja identychnost': teoriija i metody diagnostiki. [Personal, gender and professional identity: theory and methods of diagnosis]. *Uchebno-metodicheskoe posobie*. Moscow: Moskovskij psihologo-social'nyj institut [in Russian].
5. Piontkovska, D.V. (2014) The problem of contrast between the Concepts of «National Identity» and «Ethnic Identity» in Psychological Science. *European Applied Sciences*, 1, 91–93.
6. Redfern, A., Benton, Ch. (2017). Expressive Faces Confuse Identity. *Iperception*, 8(5), 1–21.

Стаття надійшла до редакції 03.03.2020.

The article was received 03 March 2020.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-15>

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЩАСТЯ В ЖІНОК СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Василевська Олена Іванівна,

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

v1167elena@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4661-3262>

Дворніченко Лариса Леонідівна,

кандидат філософських наук,
доцент кафедри психології

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

ramareva@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0002-6221-5555>

У статті зазначається, що стрімкість соціальних змін, невизначеність і непередбачуваність життя потребує аналізу тих складників щастя, якими сучасна жінка може керувати, а за необхідності сама впливати на задоволеність власним життям.

Мета – висвітлити результати емпіричного дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових теоретичних та емпіричних досліджень щастя. Емпіричні: оксфордський

опитувальник щастя; тест «Діагностика міжособистісних стосунків» Т. Лірі; опитувальник ставлення до власного тіла О.О. Скугаревського; шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; багатофакторний особистісний опитувальник FPI;

Результати. Проаналізовані результати дослідження дали змогу розділити респондентів за показником рівня щастя на три групи. Перша – це жінки, які вважають себе не щасливими й мають низькі показники. Друга група – жінки, які характеризуються зниженим рівнем щастя. І третя група – респонденти із середнім рівнем щастя. Аналіз результатів емпіричного дослідження та використання непараметричного критерію Пірсона дали змогу встановити взаємозв'язок між рівнем щастя й незадоволеністю образом власного тіла, реактивною й особистісною тривожністю, такими характеристиками особистості, як дратівливість, сором'язливість, емоційна лабільність, спонтанна агресивність, невротичність, прояви підозрілого ставлення до людей. Результати кореляційного аналізу дають змогу говорити про вплив на рівень щастя таких особистісних рис, як товариськість і врівноваженість, що дає можливість створювати якісні позитивні стосунки.

Висновки. Дослідження акцентує увагу на необхідності всебічного підходу до розвитку рівня щастя й допомагає створювати корекційні та розвивальні програми для роботи із жінками середнього віку.

Ключові слова: відчуття щастя, вікові особливості, ставлення до тіла, тривожність, невротичність, товариськість, врівноваженість.

THE RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF HAPPINESS AMONG WOMEN OF MIDDLE AGE

Vasylevska Olena Ivanivna,

Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer of the Department of Psychology
Sumy Pedagogical University named after A.S. Makarenko
v1167elena@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4661-3262>

Dvornichenko Larysa Leonidivna,

Candidate of Philosophical Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology
Sumy Pedagogical University named after A.S. Makarenko
ramareva@yahoo.com
<https://orcid.org/0000-0002-6221-5555>

The article notes that the speed of social change, uncertainty and unpredictability of life requires analysis of the components of happiness that a modern woman can manage, and if necessary, herself to influence the contentment of her own life.

Purpose: To highlight the results of an empirical study of psychological characteristics of happiness in middle-aged women.

Methods. Theoretical: analysis, synthesis, comparison, generalization, classification and systematization of modern scientific theoretical and empirical studies of happiness. Empirical: Oxford Happiness Questionnaire; Test “Diagnosis of Interpersonal Relationships” by T. Leary; O. Skugarevsky’s “Questionnaire of Attitude to Your Body”; “The scale of reactive and personal anxiety of Ch. Spielberger, Yu. Hanin”; Multi-Factor Personal Questionnaire FRI;

Results. The analyzed results of the survey made it possible to divide the respondents by the level of happiness into three groups. The first was women who consider themselves not happy and have low rates. The second group was women who have a reduced level of happiness. And the third group – respondents with average level of happiness. Analysis of the results of empirical research and the use of Pearson’s nonparametric criterion allowed us to establish a relationship between the level of happiness and dissatisfaction with the image of one’s body, reactive and personal anxiety, such characteristics of personality as irritability, shyness, emotional lability, spontaneous aggressiveness people. The results of the correlation analysis suggest the influence on the level of happiness of such personality traits as sociability and equilibrium, which made it possible to create qualitative positive relationships.

Conclusions. The research focused on the need for a holistic approach to the development of happiness levels and allowed for the creation of corrective and developmental programs for working with middle-aged women.

Key words: feeling of happiness, age characteristics, attitude to body, anxiety, neuroticism, sociability, balance.



Вступ

Мистецтво жити в сучасному суспільстві стає однією з головних тем наукового пошуку гуманітарного знання. Філософи, психологи, педагоги соціологи вивчають закономірності якості життя, не лише шукають шляхи адаптації людини до умов, що постійно змінюються, а й прагнуть розкрити складники щастя. Стрімкість соціальних змін, розвиток інформаційного суспільства, невизначеність і непередбачуваність життя людини потребують аналізу тих складників щастя, якими пересічна людина може керувати, а за необхідності сама впливати на задоволеність власним життям.

Особової уваги, на наш погляд, потребують жінки середнього віку не тільки тому, що переживання цього вікового періоду пов'язано з нормативною кризою, а ще й тому, що формування особистості почалося в радянські часи на підґрунті основних парадигм радянської психології й педагогіки, юність і рання молодість припали на так звані 90-ті роки, коли активно відбувалася зміна як суспільного устрою, так і суспільних цінностей і світогляду, а середні роки пов'язані із життям у вимогливих умовах інформаційного суспільства та суспільства ризику. Чи може за таких умов жінка середнього віку бути щасливою? Що впливає на її відчуття щастя? Професійна відповідь на ці запитання потребує як теоретичного, так й емпіричного дослідження.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Аналіз наукових джерел дає змогу зазначити таке. У психологічній літературі щастя розуміють як високий ступень задоволеності життям. Воно складається із задоволеності життям, наявності позитивних емоцій і відсутності негативних емоцій (Великий психологічний словник, 2003: 677). Ґрунтовний аналіз дефініцій щастя зробив польський учений В. Татаркевич, який зазначив існування щонайменше чотирьох різних понять цього явища: щастя як везіння; щастя – приємні переживання, тобто стан інтенсивної радості; щастя як володіння благами; щастя як задоволеність життям загалом (Татаркевич, 1981).

Представники гуманістичного й екзистенційного напрямів у пошуку складників щастя надають великого значення ступеню задоволеності потреб особистості, особливо потреб найвищого рівня.

Близькою до гуманістичної ідеї самоактуалізації і творчості є поняття Г. Сковороди про «сродну працю». Варто нагадати відоме прислів'я, що «тому, хто займається улюбленою справою, не доведеться працювати взагалі», мається на увазі, що такий труд є задоволенням, тобто щастям. На думку Г. Сковороди, «сродна» праця є легкодійс-

ненною та дарує людині душевний спокій і самовдосконалення. Навпаки, праця без природного споріднення до неї є нещастям. Ідеї Г. Сковороди співзвучні з поглядами багатьох європейських мислителів (Чижевський, 2004). Працю за покликанням називають самореалізацією, самоактуалізацією, самоздійсненням, самотрансценденцією. Так, наприклад, К. Ясперс пов'язує самореалізацію зі «справою», яку людина виконує (Ясперс, 2005). А. Маслоу вважає, що самоактуалізація виявляє себе «через захоплення роботою, що є значущою» (Маслоу, 2012).

У радянській і пострадянській психології порушується питання морально-етичних складників щастя, наявності й розвитку таких характеристик, як товариськість, доброзичливість, оптимізм, готовність прийти на допомогу, впевненість у собі, порядність, цілеспрямованість, благополуччя в сімейному житті, відчуття сенсу життя (Джидар'ян, 2013).

Українська вчена Т.В. Скрипаченко, аналізуючи феномен задоволеності життям, розкриває три компоненти його структури: когнітивний (розуміння життєвої ситуації), емоційний (гармонізація почуттів за діяльності всіх аспектів особистості), конативний (мотиваційна та вольова регуляція поведінкових процесів особистості) (Скрипаченко, 2016). Я.С. Андрушко підходить до визначення категорії щастя як до відчуття радості, задоволення, благополуччя, задоволеності життям (Андрушко, 2018).

Щодо прикладних аспектів розуміння можливості роботи психолога з категорією щастя, то варто відзначити напрацювання М. Селігмана, який визначив таку психічну структуру, як позитивні особистісні новоутворення, які найсильніше можуть вплинути на відчуття суб'єктивного щастя (Селігман, 2006). У позитивній психології та психотерапії Н. Пезешкіана щастя розглядається як рівна наповненість усіх сфер життя особистості і створення мікроподій, що викликають задоволення й планування макроподій у стратегії розвитку життя (Пезешкіан, 2007).

Ґрунтовний аналіз досліджень, проведений М. Аргайлом, дає змогу зазначити, що найважливішими джерелами задоволеності життям, крім суб'єктивних психологічних, є такі об'єктивні фактори: дохід, стан здоров'я, зайнятість на роботі, соціальні стосунки, дозвілля, освіта, житлові умови (Аргайл, 2003).

2. Методологія та методи

Отже, на основі теоретичного аналізу нами проведено емпіричне дослідження щастя в жінок середнього віку, у якому взяли участь 40 респондентів-жінок віком від 39 до 55 років. Основну частину вибірки становили представники педагогічної

сфери. Важливо відзначити, що вибірка респондентів не тільки обмежена віком, а й мала такі спільні характеристики: усі жінки заміжні, мають дітей, працюють та отримують стабільний заробіток.

На підставі теоретичного аналізу літератури з'ясовано, що на щастя можуть впливати такі чинники: рівень невротизму особистості, депресивність, рівень тривожності; такі риси, як сором'язливість, комунікабельність, товариськість, а також на відчуття щастя в жінок безпосередньо впливає ставлення до власного тіла.

Тож для діагностики рівня щастя і властивостей особистості нами обрані такі методики: оксфордський опитувальник щастя; багатофакторний особистісний опитувальник FPI; опитувальник ставлення до власного тіла О. Скугаревського; шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; тест «Діагностика міжособистісних стосунків» Т. Лірі.

3. Результати та дискусії

Проаналізувавши результати методикою «Оксфордський опитувальник щастя (ОНИ)» ми отримали такі результати (таблиця 1).

Як видно з таблиці 1, високі показники (81–100 балів) за зазначеною методикою не отримав жоден респондент. Середній рівень щастя (61–80 балів) отримали 10 жінок, що становить 25% респондентів. Ці жінки відчують, що майбутнє переповнене надіями й перспективами, зазначають, що обожають життя, вони завжди просинаються відпочивши та відчують себе здоровими, устигають зробити те, що запланували, характеризували своє життя як таке, що сповнене смыслом. Однак іноді з'являються відповіді: «я виглядаю досить привабливо», «я відчую, що контролюю своє життя частково». Більшість досліджених, 26 осіб (65%), – це жінки, від-

чуття щастя яких характеризує знижений показник. У цих респондентів простежується невпевненість у майбутньому, лише деякі речі їхнього життя викликають задоволення, вони відчувають себе достатньо здоровими. Вони обрали такі відповіді: «я почуваю себе частково тямуючою», «я відчуваю себе достатньо здоровою», «уважаю, що світ – досить гарне місце», «я відчуваю себе частково щасливою».

Крім того, чотири особи (10%) показали низький рівень щастя. Ці жінки зазначили, що тільки деякі речі їх задовольняють у житті, лише іноді вони відчувають здібність впливати на події в необхідному напрямі, свій стан описували як безсилля, а також лише окремі події їхнього життя вони сприймали як такі, що можна назвати щасливими. Для них притаманні установки: «у мене немає відчуття осмисленості й мети життя», «я нездатна якісно організувати свій час», «уважаю, що я виглядаю непривабливо».

Для дослідження особливостей прояву щастя на підґрунті отриманої інформації ми розділили всіх досліджуваних на три групи за показником рівня щастя. Група А – це жінки, які вважають себе нещасливими й мають низькі показники. Група В – жінки, які характеризуються зниженим рівнем щастя. І група С – респонденти із середнім рівнем щастя. За χ^2 критерієм на 0,01 рівні значущості нами виявлено статистично значуща різниця в розподіленні респондентів за рівнем щастя на користь низького та зниженого рівнів.

Вивчаючи теоретичні аспекти щастя, з'ясували, що одним із вагомих критеріїв щасливої людини є її вміння спілкуватися з іншими (Аргайл, 2003). Тому для аналізу особливостей жінок, що проявляються в міжособистісній взаємодії, ми використовували тест «Діагностика міжособистісних стосунків» Т. Лірі.

Таблиця 1

Показники рівня щастя в жінок за методикою ОНИ (n=40)

Рівень щастя	Кількість балів	Середній бал	Кількість респондентів	Кількість респондентів у відсотках
Низький	20–40	31,5	4	10%
Знижений	41–60	52,7	26	65%
Середній	61–80	65,1	10	25%
Високий	81–100	0	0	0

Таблиця 2

Середні показники психологічних особливостей міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі (n=40)

Октанти групи	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Група А	10,0	5,7	9,0	8,8	7,0	6,2	5,2	6,3
Група В	7,0	5,6	5,7	4,8	6,6	5,2	7,7	8,4
Група С	7,1	5,4	5,5	4,3	6,1	5,1	6,9	7,8



За результатами тесту (таблиця 2) з'ясовано середні показники кожної групи досліджених за вісьмома октантами.

Отже, аналізуючи типи ставлення до оточуючих, можемо зазначити, що респонденти першої групи з низьким рівнем щастя мають високі показники за критеріями «авторитарність», «агресивність», «підозрілість», тобто люблять давати поради та потребують до себе поваги, мають певне бажання бути лідером у групі. Крім того, проявляють прямолінійність, суворість і різкість в оцінюванні інших, непримиренність, а також схильність у всьому звинувачувати інших. Зазначених жінок можна охарактеризувати як дещо критичних, іронічних, глузливих, нетовариських, замкнутих, із незначними проявами невербальної агресії. Для порівняння показників проявів міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі використаний U-критерій Манна-Уїтні, який дає змогу зробити висновок, що статистично значущої різниці між показниками «авторитарність», «агресивність», «підозрілість» у трьох груп досліджених жінок немає.

Наступною методикою дослідження став опитувальник ставлення до власного тіла, розроблений О. Скугаревським. Його мета – з'ясувати ступінь задоволеності чи незадоволеності зовнішністю.

Отримані результати (рис. 1) дають можливість зробити висновок, що загалом опитані жінки мають легкий ступень незадоволеності зовнішністю. Більшість (94%) хоча б іноді турбується про власну вагу. Крім того, варто зазначити, що у 25% усіх жінок, що брали участь у дослідженні, є високі показники (від 15 до 28 сирих балів) за цією методикою. За U-критерієм Манна-Уїтні статистично значущої різниці ступенів задоволеності жінок власним тілом не виявлені.

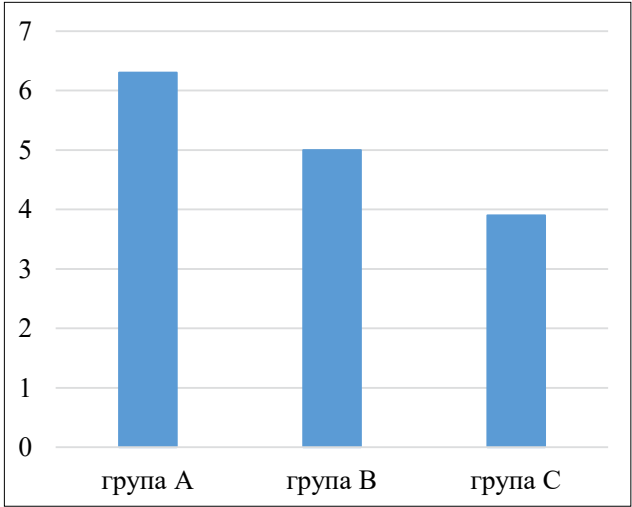


Рис. 1. Середні показники задоволеності зовнішністю за методикою О. Скугаєвського за групами рівня щастя

З огляду на той факт, що одним із компонентів щастя розуміють відсутність негативних переживань, наступним кроком дослідження стало з'ясування рівня ситуативної та особистісної тривожності за допомогою методики «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна».

Аналіз результаті опитування показав, що існує вагома різниця між показниками реактивної та особистісної тривожності в групах досліджуваних (таблиця 3).

Таблиця 3
Середні показники рівня реактивної та особистісної тривожності в жінок за методикою Спілбергера-Ханіна (n=40)

Групи	Група А	Група В	Група С
Реактивна тривожність	49,2	38,5	31,1
Особистісна тривожність	61,0	46,9	37,5

Проаналізувавши дані, можемо сказати, що жінки першої групи з низьким рівнем щастя мають найбільш високі середні показники реактивної тривоги – 49,2 бала, дуже високі показники особистісної тривоги – 61 бал. На підґрунті отриманих результатів можна показати, що зазначений бал реактивної тривожності свідчить про те, що людина може суб'єктивно переживати такі емоційні стани, як стан напруження, занепокоєння, нервозності. Крім того, особистісна тривожність також проявляється як схильність до тривоги і сприймання досить широкого спектру ситуацій як загрозливих. У цих респондентів особистісна тривожність може активізуватися в ситуаціях, пов'язаних із загрозою її престижу, самооцінці, самоповазі. У групі А високі показники ми спостерігаємо у 3 осіб, тобто в 75% опитаних.

Отже, можна зробити висновок, що на рівень щастя впливає рівень реактивної та особистісної тривожності. Однак за U-критерієм Манна-Уїтні на 0,05 рівні значущості статистично значущої різниці між групами А і С також не виявлено.

Наступним було дослідження особистості за допомогою багатофакторного особистісного опитувальника FPI. Отримані результати представлено в таблиці 4.

Важливим для дослідження є шкала 3 – «Депресивність». Варто зазначити, що жінки, які становили групу В (знижений рівень щастя) і групу С (середній рівень щастя), отримали невисокі показники – 4,07 та 4,1 відповідно. Однак саме група жінок із низьким рівнем відчуття щастя

Таблиця 4

Порівняльний аналіз станів і властивостей особистості за методикою FPI (у стенах) (n=40)

Групи Шкали	Група А	Група В	Група С
Невротичність	8,0	4,5	4,3
Спонтанна агресивність	6,0	4,2	2,8
Депресивність	6,0	4,1	4,1
Дратівливість	7,7	6,1	5,7
Товариськість	4,2	4,5	6,5
Урівноваженість	3,3	5,1	6,3
Реактивна агресивність	6,5	4,5	5,2
Сором'язливість	5,7	4,0	4,2
Відкритість	7,0	7,6	4,9
Екстраверсія-інтроверсія	5,7	5,8	5,6
Емоційна лабільність	6,5	4,7	3,8
Маскулінізм-фемінізм	5,5	4,4	5,6

(група А) виявила 6 балів, що дещо вище за середню норму.

Щодо шкали «Роздратованість», то середні результати виявилися такими: група А – 7,7 бала, група В – 6,07 бала, група С – 5,7 бала. Ця шкала дає змогу судити про емоційну стійкість, а вона безпосередньо впливає на відчуття щастя, тому, проаналізувавши всю групу досліджених, ми з'ясували, що високі показники із загальної вибірки отримали 60% респондентів (24 особи). Це характеризує їх як таких, що мають нестійкі емоційні стани та схильність до афективного реагування.

Наступною для аналізу стала шкала «Товариськість». Показники групи А і В майже не відрізнялися (4,25 і 4,5 відповідно), а група жінок із середнім рівнем щастя має дещо кращий показник – 6,5 бала. Це дає можливість сказати, що всі респонденти мають потребу в спілкуванні, у готовності її задовольняти, однак у третьої групи вона дещо вища.

Шкала VI «Урівноваженість» відображає стійкість до впливу стресових факторів. Саме високі показники свідчать про гарну захищеність проти дії стрес-факторів повсякденного життя, яка базується на впевненості в собі, оптимістичності й активності. Близькою до цієї характеристики є група жінок із середнім рівнем щастя, тобто група С, – 6,3 бала. Дещо нижчими, але все рівно середніми є показники групи В (5,1 бала). У досліджених групи А цей бал низький – 3,2 бала. Тож можна сказати, що ці жінки чутливі до дії стресів повсякдення, не мають впевненості в собі, їхні погляди на життя більш песимістичні, а рівень їхньої активності низький.

Щодо реактивної агресивності, то варто зазначити, що середній рівень агресивної

поведінки всіх досліджених груп майже однаковий, заходиться в межах середнього прояву стану. Так, 6,5 бала – це середній результат групи А; 4,5 бала показала найбільша за чисельністю група В і 5,2 бала – група С. Тож жінки майже не проявляють агресивного ставлення до соціального оточення. Можливо, виражене прагнення до домінування (більшість респондентів – це вчителі та викладачі).

Шкала «Сором'язливість» показує схильність реагувати на стрес за пасивно-оборонним типом. У зв'язку з тим що в усіх трьох групах показники були в межах середнього прояву (група А – 5,75 бала; група В – 4,03 бала; група С – 4,2 бала), ми проаналізували всіх респондентів і з'ясували, що високі показники мають 6 осіб – це 15% жінок, які брали участь у дослідженні. Тобто в них є прояви тривожності, скутості, невпевненості, як наслідок, у них можуть бути труднощі в соціальних контактах.

Інші шкали цього опитувальника є допоміжними, завдяки їм ми з'ясували, що в групі С простежується висока стабільність емоційних станів – 3,7 бала за шкалою «Емоційна лабільність».

Аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні показав, що на $\leq 0,05$ рівні значущості між групами А і С є статистично значущі відмінності за шкалою «Урівноваженість». Це свідчить про те, що жінки групи С (середній рівень щастя) порівняно із жінками групи А (низький рівень щастя) мають відчуття захищеності від життєвих стресових факторів.

Отже, проаналізувавши отримані результати, ми можемо сказати, що такі характеристики, як емоційна лабільність, високий рівень тривожності, увага до соціального оточення, простежуються в респондентів



цієї групи, тому вважаємо за необхідне зробити статистичний аналіз отриманих даних.

Для підтвердження виявлених взаємозв'язків нами проведений кореляційний аналіз отриманих даних, із цією метою використаний критерій Пірсона, який призначений для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Для підрахунку значення за цим критерієм ми використали програму «SPSS Statistics 17.0». Виявлені за результатами кореляційного аналізу взаємозв'язки наведено в таблиці 5.

Таблиця 5
Показники кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона

№ з/п	Шкали	Шкала щастя
1	Підозрілий тип ставлення, до людей	-0,400*
2	Шкала образ власного тіла	-0,313*
3	Реактивна тривожність	-0,655**
4	Особистісна тривожність	-0,797**
5	Невротичність	-0,433**
6	Спонтанна агресивність	-0,459**
7	Дратівливість	-0,435**
8	Товариськість	0,555**
9	Врівноваженість	0,529**
10	Сором'язливість	-0,580**
11	Відкритість	-0,392*
12	Емоційна лабільність	-0,447**

Примітка: * кореляція значима на рівні 0,01; ** кореляція значима на рівні 0,05.

Результати, наведені в таблиці 6, свідчать про наявність значимого на рівні $p=0,01$ оберненого взаємозв'язку між шкалою щастя й такими показниками:

1. Підозрілий тип ставлення до людей ($r=-0,400^*$). Отримані дані свідчать, що якщо особистість відчужена щодо ворожого і злобного світу, підозріла, образлива, схильна до сумніву в усьому, злопам'ятна, постійно на всіх скаржиться, усім незадоволена, то вона має високі показники за шкалою щастя. Навпаки, в осіб із критичним ставленням до всіх соціальних явищ та оточуючих людей спостерігаються низькі показники за шкалою щастя.

2. Шкала образ власного тіла ($r=-0,313^*$). Значення свідчить, що в осіб, які незадоволені власним тілом, спостерігаються низькі показники за шкалою щастя й навпаки.

3. Відкритість ($r=-0,392^*$). Отримані результати свідчать, що для осіб із низькими показниками за шкалою щастя спостерігається прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми за

високого рівня самокритичності й навпаки.

Також виявлено значимий на рівні $p=0,05$ обернений взаємозв'язок між шкалою щастя й такими показниками:

1. Реактивна тривожність ($r=-0,655^{**}$) та особистісна тривожність ($r=-0,797^{**}$). Отримані дані показали, що в респондентів із низькими показниками за шкалою щастя спостерігається високий рівень напруження, занепокоєння, заклопотаності й нервозності. І, навпаки, при низькому рівні тривожності спостерігається високий показник рівня щастя.

2. Невротичність ($r=-0,433^{**}$). Результати кореляційного аналізу свідчать, що в осіб із високим рівнем невротичності спостерігається низький рівень щастя й навпаки.

3. Спонтанна агресивність ($r=-0,459^{**}$). Аналіз результатів свідчить, що для осіб із підвищеним рівнем психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки, характерний низький рівень щастя. І, навпаки, у респондентів із низькими показниками за шкалою спонтанної агресивності спостерігається високий показник рівня щастя.

4. Дратівливість ($r=-0,435^{**}$). Проведений аналіз показав, що для осіб із нестійким емоційним станом і схильністю до афективного реагування характерний низький показник рівня щастя й навпаки.

5. Сором'язливість ($r=-0,580^{**}$). Отримані результати свідчать, що для респондентів, у яких спостерігається високий рівень тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах, також характерний низький показник рівня щастя.

6. Емоційна лабільність ($r=-0,447^{**}$). Дані свідчать, що в осіб із низьким рівнем щастя спостерігається нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. І, навпаки, для респондентів із високим рівнем щастя характерною є висока стабільність емоційного стану як такого й хороше вміння володіти собою.

У результаті кореляційного аналізу також виявлений значимий на рівні $p=0,05$ прямий взаємозв'язок між шкалою щастя й такими показниками:

1. Товариськість ($r=0,555^{**}$). Отже, для респондентів із високим рівнем щастя характерними є високі оцінки за шкалою товариськості, що говорить про наявність вираженої потреби в спілкуванні й постійну готовність до задоволення цієї потреби.

2. Урівноваженість ($r=0,529^{**}$). Отже, в осіб, які мають гарну захищеність до

впливу стрес-факторів у звичайних життєвих ситуаціях, що базується на впевненості в собі, оптимістичності й активності, спостерігається високий показник рівня щастя.

За шкалою щастя нами виокремлено три групи респондентів: із низьким рівнем щастя, зі зниженим показником і середнім показником рівня щастя. За результатами порівняльного аналізу отриманих результатів за критерієм Крускала-Уоліса (результати представлені в таблицях 6 і 7) виявлені такі достовірні відмінності за такими шкалами: агресивний ($H=0,016$) і підозрілий ($H=0,007$) тип ставлення до людей, реактивна ($H=0,008$) та особистісна тривожність ($H=0,000$), невротичність ($H=0,025$), товариськість ($H=0,031$), урівноваженість ($H=0,029$), відкритість ($H=0,030$).

Порівнюючи отримані результати за шкалами «агресивний» і «підозрілий» тип ставлення до людей, найвищі середні ранги спостерігаємо в осіб зі зниженим показником рівня щастя (відповідно 36,13 і 36,38), а найнижчі – у респондентів із високим рівнем (відповідно 17,55 і 14,90). Схожа закономірність спостерігається й за шкалами «реактивна та особистісна тривожність», «невротичність». За шкалами «товариськість» і «урівноваженість», навпаки, найнижчий середній ранг характерний для респондентів із високим показником рівня щастя (15,88), а найвищий – для осіб зі зниженим показником (28,70). За шкалою «відкритість» найвищий середній ранг спостерігається в осіб із середнім показником рівня щастя (23,35), а найнижчий – респондентів зі зниженим показником (12,25).

Висновки

Резюмуючи отримані результати, можна сказати, що на рівень щастя в жінок середнього віку впливає ставлення до власного тіла, рівень реактивної й особистісної тривожності, а також наявність таких рис, як невротичність, депресивність, дратівливість, сором'язливість, емоційна лабільність. Це ті фактори, які знижують рівень щастя. І, навпаки, такі якості, як товариськість, відвертість, урівноваженість, сприяють відчуттю задоволеності життям. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває створення методологічного підґрунтя для розроблення корекційних і розвивальних програм щодо підвищення якості життя, відчуття щастя в жінок середнього віку.

Таблиця 6

Показники порівняльного аналізу за критерієм Крускала-Уоліса (H)

Шкали	Хі-квадрат	Ст. св.	Асимпт. знач.
Агресивний	8,240	2	0,016
Підозрілий	9,948	2	0,007
Реактивна тривожність	9,738	2	0,008
Особистісна тривожність	20,741	2	0,000
Невротичність	7,418	2	0,025
Товариськість	6,927	2	0,031
Урівноваженість	7,079	2	0,029
Відкритість	6,987	2	0,030

Таблиця 7

Показники середніх рангів у групах досліджуваних

Шкала	Група щастя	№	Середній ранг
Агресивний	1,00	4	36,13
	2,00	26	19,23
	3,00	10	17,55
	Загальна	40	
Підозрілий	1,00	4	36,38
	2,00	26	20,21
	3,00	10	14,90
	Загальна	40	
Реактивна тривожність	1,00	4	30,63
	2,00	26	22,42
	3,00	10	11,45
	Загальна	40	
Особистісна тривожність	1,00	4	32,75
	2,00	26	23,92
	3,00	10	6,70
	Загальна	40	
Невротичність	1,00	4	35,00
	2,00	26	18,98
	3,00	10	18,65
	Загальна	40	
Товариськість	1,00	4	15,88
	2,00	26	18,06
	3,00	10	28,70
	Загальна	40	
Урівноваженість	1,00	4	12,63
	2,00	26	18,75
	3,00	10	28,20
	Загальна	40	
Відкритість	1,00	4	22,63
	2,00	26	23,35
	3,00	10	12,25
	Загальна	40	



ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрушко Я.С. Щастя в теоретико-емпіричному дискурсі дослідження. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. № 2. С. 7–13.
2. Аргайл М. Психология счастья. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 128 с.
3. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. Москва ; Санкт-Петербург, 2009. 811 с. С. 677.
4. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. Москва, 2013. 268 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 357 с.
6. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни. Москва : Институт позитивной психотерапии, 2007. 296 с.
7. Селигман М. Новая позитивная психология: новый взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : София, 2006. 368 с.
8. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2 (10). С. 124–130.
9. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. Москва : Прогресс, 1981. 364 с.
10. Чижевський Д.І. Філософія Г.С. Сковороди / підготовка тексту й передне слово проф. Леоніда Ушкалова. Харків : Прапор, 2004. 272 с.
11. Ясперс К. Техніки мислення. *Філософська думка*. 2005. № 2. С. 95–103.
12. Gilbert D. Stumbling on happiness. Positive psychology. Publisher : Vintage, 2007. 320 s.

REFERENCES:

1. Andrushko Ya. S. (2018) Shchastia v teoretyko-empyrychnomu dyskursi doslidzhennia. [Happiness in the theoretical and empirical discourse of research.] *Naukovyi visnyk KhDU Seriiia Psykholohichni nauky - KSU Scientific Bulletin Series Psychological Sciences* 1 (2), 7–13 [in Ukrainian].
2. Arhail M. (2003) Psykholohyia schastia. [Psychology of happiness] *SPb: Pyter -SPb: Peter* [in Russian].
3. Meshcheriakov. B. H., Zynchenko. V. P. (2009). Bolshoi psykholohycheskyi slovar. [Great psychological dictionary] *Moskva; SPb. - Moscow St. Petersburg* [in Russian].
4. Dzhydarian Y. A. (2013) Psykholohyia schastia y optymyzma. [Psychology of happiness and optimism.] *Moskva-Moscow* [in Russian].
5. Maslou A. (2012) Motyvatsyia y lychnost. [Motivation and personality] *SPb.: Pyter- SPb . : Peter* [in Russian].
6. Pezeshkyan N. (2007) Trenynh razresheniya konflyktov. Psykhoterapyia povsednevnoi zhyzny. [Conflict resolution training. Psychotherapy of everyday life] *Moskva. Ynstytut pozytyvnoi psykhoterapyi – Moscow. Institute of Positive Psychotherapy* [in Russian].
7. Selyhman M. (2006) Novaia pozytyvnaia psykholohyia: novy`j vzglyad na schast`e i smy`sl zhizni. [A new positive psychology: a new look at happiness and the meaning of life] *M.: Sofyia – M.: Sofia* [in Russian].
8. Skrypachenko T.V. (2016) Psykholohichniy analiz fenomenu zadovolenosti zhyttiam [Psychological analysis of the phenomenon of life satisfaction]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology* 2 (10), 124–130 [in Ukrainian].
9. Tatarkevych V. (1981) O schaste y sovershenstve cheloveka [On the happiness and perfection of man] *Moskva: Prohress - Moscow: Progress* [in Russian].
10. Chyzhevskiy D. I. (2004) Filosoфіa H. S. Skovorody [G. S. Skovoroda's philosophy] *Kharkiv: Prapor - Kharkiv: Flag* [in Ukrainian].
11. Iaspers K. (2005) Tekhniky myslennia. [Thinking techniques] *Filosofska dumka – Philosophical thought* 2. 95–103 [in Ukrainian].
12. Gilbert D. (2007) Stumbling on happiness. Positive psychology. Publisher: Vintage 320 s.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2020.
The article was received 26 February 2020.