

ПСИХІЧНІ СТАНИ ЯК ФАКТОР СПРИЙНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КРИЗИ СОРОКА РОКІВ

MENTAL STATES AS A FACTOR IN THE PERCEPTION OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL DURING THE FORTIES CRISIS

У статті висвітлено результати дослідження взаємозв'язку між психічними станами та суб'єктивним благополуччям особистості в період кризи сорока років. Суб'єктивне благополуччя розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює емоційне самопочуття, задоволення життям, досягнення цілей та відчуття смислу. Психічні стани своєю чергою інтерпретуються як комплекс емоційно-когнітивних реакцій, що відіграють роль своєрідного фільтра у сприйнятті якості життя. У дослідженні використано теоретичні та психодіагностичні методи: Авторська анкета; «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду в адаптації М.В. Соколової; «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» Н.Р. Молочніков; «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В.В. Бойко; «Самооцінка психічних станів особистості» Г. Айзенка в адаптації С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова. Теоретичний і емпіричний аналіз дозволяє визначити кризу сорока років як етап глибокого переосмислення життєвого шляху, що супроводжується внутрішньою напругою, переглядом минулих досягнень та переосмисленням особистісних цілей у світлі нових життєвих викликів. Результати дослідження вказують на відповідну динаміку: 61% опитаних має середній рівень суб'єктивного благополуччя, що передбачає помірне задоволення життям за умов періодичних труднощів; 26% демонструють низький рівень, якому властиве часте незадоволення життєвими обставинами, емоційна нестабільність; 3% відчувають значний емоційний дискомфорт, притаманний дуже низькому рівню, та лише 10% відзначає високий рівень благополуччя. Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження про вплив психічних станів на суб'єктивне благополуччя в період кризи сорока років. Фрустрація, тривожність і ригідність показали статистично значущі зворотні зв'язки з індикаторами суб'єктивного благополуччя, що дозволяє розглядати ці стани як провідні чинники зниження його показників у цей віковий період.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, криза сорока років, психічні стани, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

The article presents the results of a study on the relationship between mental states and subjective well-being of the individual during the forties crisis. The article examines subjective well-being as a multidimensional psychological construct that encompasses emotional well-being, life satisfaction, achievement of personal goals, and a sense of meaning. Mental states, in turn, are interpreted as a set of emotional-cognitive reactions that serve as a kind of filter through which individuals perceive the quality of their own lives. In the course of the study, the following theoretical and psychodiagnostic methods were used: the Author's Questionnaire for collecting socio-demographic data; the "Subjective Well-being Scale" by G. Perrue-Badou, adapted by M. V. Sokolova; the "Personal Goal Realization Self-assessment Inventory" by N. R. Molochnikov; the "Express Diagnostics of Personal Frustration Scale" by V. V. Boyko; and the "Self-assessment of Mental States Inventory" by H. Eysenck, adapted by S. D. Maksymenko, L. M. Karamushka, and T. V. Zaichykova. Theoretical and empirical analysis allows us to determine the forties crisis as a stage of deep re-evaluation of one's personal path, accompanied by internal tension, a revision of past achievements, and transformation of personal goals considering new life challenges. The results of the study reflect this dynamic: 61% of participants report a moderate level of subjective well-being, which suggests partial life satisfaction amid periodic difficulties; 26% demonstrate a low level, indicating frequent dissatisfaction with life circumstances and emotional instability; 3% experience significant emotional discomfort characteristic of a very low level; and only 10% report a high level of well-being. Correlation analysis confirmed the research hypothesis regarding the influence of mental states on subjective well-being during the forties crisis. Frustration, anxiety, and rigidity demonstrated statistically significant negative correlations with the indicators of subjective well-being, which allows us to consider these states as major factors in the decline of its levels during this age period.

Key words: subjective well-being, forties crisis, mental states, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity.

УДК 159.922.6/923:159.94-053.85"465
*40"

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.42>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Мелоян А.Е.

к.психол.н., професор кафедри
психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Калмикова Т.М.

здобувачка вищої освіти
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Вступ. Період кризи сорока років асоціюється з переосмисленням життєвих орієнтирів, переглядом досягнень, виникненням екзистенційних запитань і переживанням кризи ідентичності. Психологічне значення цього етапу полягає в необхідності адаптації до змін – як у соціальних ролях, так і в особистісному самовідчутті. Водночас важливу роль у психологічній адаптації відіграє суб'єктивне благополуччя, що відображає рівень задоволення життям і емоційної стабільності. Оскільки сприйняття власного життя значною мірою зумовлю-

ється актуальними психічними станами, доцільно розглядати їх як один із визначальних аспектів, що опосередковують рівень благополуччя в період вікової кризи.

Аналіз теоретичних концепцій. У сучасній психології феномен благополуччя розглядається як багатокомпонентне явище, що поєднує об'єктивні умови життя та його суб'єктивне сприйняття. Питання благополуччя в його суб'єктивному та психологічному вимірах активно досліджуються в роботах таких авторів, як Н.М. Бредберн

(N.M. Bradburn), Е.Л. Деці (E.L. Deci), Р.М. Райан (R.M. Ryan), К. Рифф (C. Ryff), Е. Дінер (E. Diener), М. Аргайл (M. Argyle), К.Л.М. Кіз (C.L.M. Keyes), О.В. Андрієнко, Г.В. Іваннікова, Н.В. Каргіна, О.В. Клепікова, Н.С. Шишко та інші.

У гедоністичному підході, який репрезентує Е. Дінер, основою благополуччя є суб'єктивне сприйняття людиною свого життя – тобто домінування позитивних емоцій, низький рівень негативних переживань і загальне задоволення життям [5]. Своєю чергою еудемоністичний підхід (К. Рифф, К. Кіз) акцентує увагу на глибших структурних компонентах – як-от автономія, особистісне зростання, самореалізація, контроль над життям і якість міжособистісних зв'язків [7]. Враховуючи важливість як емоційного задоволення, так і глибших смислових орієнтирів, у межах нашого дослідження ми спираємось насамперед на концепцію суб'єктивного благополуччя як інтегративного показника емоційного самопочуття, задоволення життям, реалізації цілей і відчуття сенсу [2].

Концептуальні труднощі дослідження суб'єктивного благополуччя в період кризи сорока років охоплюють відсутність єдиної періодизації кризи, неоднозначність її проявів, міжособистісні й соціокультурні відмінності. Існують суперечності в трактуванні самого поняття суб'єктивного благополуччя – від задоволення потреб до реалізації сенсу життя. Також мають місце методологічні труднощі: більшість шкал не враховують специфіку вікової динаміки, а суб'єктивні оцінки підлягають впливу ситуативних та соціальних факторів. Складним і дискусійним залишається саме поняття «кризи сорока років»: одні дослідники вважають її універсальним етапом, інші – культурним конструктом, прояви якого можуть бути відсутніми. Дослідження Девіда Бартрама засвідчує значну індивідуальну й територіальну варіабельність у траєкторіях благополуччя: у багатьох країнах універсальна U-подібна крива щастя не підтверджується [4]. Ключову роль у цих коливаннях відіграють соціально-економічний контекст, культурні норми й методологічні чинники. Це ставить під сумнів ідею про «закономірну» кризу середнього віку та актуалізує потребу у вивченні суб'єктивного сприйняття цього періоду.

Отже, суб'єктивне благополуччя формується під впливом різноманітних психологічних факторів, що важливо враховувати в контексті вікових змін. Одним із провідних таких чинників, згідно із сучасними теоріями, є психічні стани особистості, які можуть як посилювати, так і пригнічувати позитивне сприйняття власного життя. У період життєвих криз саме вони формують той емоційно-когнітивний фон, на якому особистість сприймає себе та світ. Як зазначає Б. Фредріксон у теорії позитивних емоцій, афекти здатні розширювати поведінковий репертуар і сприяти загальній психологічній адаптації до життєвих викликів [6]. Це положення може набувати особливої значущості в контексті вікових криз, зокрема – кризи сорока років.

Психічні стани розглядаються як відносно стійкі, хоча й динамічні утворення цілісного психічного функціонування, що виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні стимули та безпосередньо впливають на емоції, мислення, поведінку й адаптивні стратегії [3]. Згідно з підходом Г. Айзенка, вони є ситуативними проявами глибинних особистісних рис – як-от екстраверсія, невротизм чи психотизм, що визначають схильність індивіда до певних афективних і поведінкових реакцій. У цьому розумінні стан тривожності, агресивності чи ригідності є не лише тимчасовими феноменами, але й проявами внутрішньої структури особистості, що активуються в контексті життєвих викликів [1].

З огляду на викладене вивчення психічних станів у період кризи сорока років є важливим для розуміння того, як глибинні особистісні характеристики через емоційно-когнітивні прояви впливають на суб'єктивне благополуччя людини.

Виклад основного матеріалу. Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психічні стани значуще впливають на рівень суб'єктивного благополуччя в період кризи сорока років. Під час дослідження нами використовувалися такі психодіагностичні методики: розроблена Авторська анкета для збору соціально-демографічних даних респондентів; «Шкала суб'єктивного благополуччя», (Г. Перуе-Баду, адаптація М.В. Соколової); методика «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» (Н.Р. Молочников); «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» (В.В. Бойко); «Самооцінка психічних станів особистості» (Г. Айзенка, адаптація С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова). Для встановлення взаємозв'язку між параметрами, які вивчаються, обчислено коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

У вибірку ввійшли 66 респондентів, відбір яких здійснювався випадковим чином за віковою ознакою – від 35 до 45 років. У дослідженні взяли участь як чоловіки, так і жінки, що дозволить провести порівняльний аналіз гендерних особливостей переживання кризи середини життя та суб'єктивного благополуччя. Дані збиралися шляхом індивідуального онлайн-опитування (Google Форми).

У результаті емпіричного дослідження нами було виявлено, що 61% опитаних має середній рівень благополуччя. Попри відсутність серйозних проблем, ці респонденти не відчувають повного емоційного комфорту, їхній суб'єктивний добробут можна охарактеризувати як помірний. Низький рівень, характерний для осіб із депресивними або тривожними тенденціями, схильних до замкнутості та залежності, встановлено у 26% учасників. Прояви значного емоційного дискомфорту, притаманні дуже низькому рівню благополуччя, зафіксовано у 3%. Водночас лише 10% респондентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про наявність стабільного позитивного емоційного фону та задоволення життям.

Розроблена авторська анкета дозволила зібрати соціально-демографічні дані та з'ясувати,

що 52% учасників мають досвід взаємодії з психологом. Водночас 44% ідентифікують у себе прояви кризи сорока років. Ці показники підтверджують актуальність теми дослідження та дають підстави розглядати психологічний досвід як чинник, що опосередковує сприйняття психічних станів і рівня суб'єктивного благополуччя.

Методика «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» (Н.Р. Молочников) показала, що більшість респондентів відзначають емоційну напругу, зумовлену нереалізованістю. Дані свідчать про наявність фрустрації та переживання втрати контролю над життєвими обставинами – типових ознак кризи сорока років. Зібрані відповіді демонструють, що невирішені побутові проблеми дестабілізують емоційний стан респондентів, знижуючи рівень стресостійкості та погіршуючи загальне психоемоційне самопочуття.

За результатами методики «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» (В.В. Бойко), 61% респондентів виявили схильність до фрустраційної поведінки в умовах психоемоційного напруження або за сприйняття ситуації як складної. Така реакція має характер стійкої тенденції та може свідчити про недостатню емоційну адаптацію до стресу. Висока стійкість до труднощів і перешкод, уміння адекватно реагувати на невдачі, зберігаючи самовладання, властиво 35% учасникам дослідження. Дуже високий рівень фрустрації продемонстровано 4% опитаних. Люди з таким показником схильні до частих та інтенсивних переживань емоційного напруження, викликаного перешкодами до досягнення важливих цілей. Аналіз гендерних відмінностей показав, що низький рівень фрустрації переважає серед жінок – 54% порівняно з 10% у чоловіків. Це дозволяє припустити, що жінки в досліджуваній вибірці мають вищу фрустраційну толерантність та ефективніші стратегії подолання стресових ситуацій.

Для комплексного аналізу психоемоційних характеристик респондентів було використано методику «Самооцінка психічних станів особистості» (Г. Айзенка, адаптація С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), яка дозволяє оцінити рівень вираженості тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Аналіз результатів указує на домінування середнього (помірного) рівня тривожності (47%), що перебуває в межах нормативних показників і свідчить про наявність досить стабільного емоційного фону та здатності до адаптації в умовах стресу. Водночас у 20% учасників виявлено високий рівень, що може сигналізувати про виражене емоційне напруження та потенційні труднощі в подоланні стресових впливів. Низький рівень тривожності виявлено у 33% респондентів – цим учасникам притаманна емоційна врівноваженість, стійкість до стресу та низька схильність до тривожних переживань. Гендерний розподіл засвідчує суттєві відмінності: у жінок переважають середній (54%) та високий (27%) рівні тривожності, тоді як серед чоловіків домінує низький рівень (52%).

Середній рівень фрустрації виявився найбільш поширеним – його продемонстрували 50% вибірки. Цей показник інтерпретується як звичайна адаптивна реакція на життєві труднощі. Низький рівень фрустрації, що вказує на високу стресостійкість і ефективність у подоланні перешкод, зафіксовано у 41% респондентів. Найменшою виявилась група з високим рівнем фрустраційної вразливості – 9%, для якої характерне емоційне дезорганізоване реагування, підвищена конфліктність і зниження загального емоційного самопочуття. Подібні ознаки можуть бути свідченням труднощів в адаптації до стресових умов. Гендерний порівняльний аналіз виявив значущу різницю в розподілі рівнів фрустрації. Зокрема, 54% жінок мають низький рівень, тоді як серед чоловіків цей показник становить лише 24%. Ця відмінність підкреслює вищу толерантність жінок до стресових чинників або про більш ефективне застосування стратегій подолання фрустрації.

Результати діагностики агресивності свідчать про домінування середнього рівня – така форма відповідає помірній схильності до агресивних реакцій, що зазвичай залишаються в межах соціально прийнятної поведінки. Вона забезпечує здатність адекватно реагувати на фрустраційні обставини без надмірної ворожості чи деструкції. У 21% респондентів встановлено низьку схильність до прояву агресії, можливу пасивність у конфліктних ситуаціях або ж високий рівень самоконтролю над агресивними імпульсами. Високий рівень агресивності діагностовано у 12% учасників дослідження. Ця група характеризується вираженою схильністю до агресивних дій, ворожості, дратівливості та потенційно дезадаптивних патернів поведінки в міжособистісній взаємодії та в разі зіткнення з перешкодами. Під час порівняння отриманих даних між статевими групами найбільш значуща відмінність спостерігається в показниках високого рівня агресивності: він більш ніж удвічі частіше діагностується в чоловіків (17%) порівняно з жінками (8%).

Оцінення рівня ригідності показало, що найбільшу частку становлять респонденти із середнім показником – 49%, що говорить про збалансовану здатність адаптувати власні переконання та поведінкові стратегії відповідно до змінних обставин. Натомість гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та готовність до змін були характерні для 33% учасників із низьким рівнем ригідності. У 18% учасників виявлено високий рівень, що вказує на характерні труднощі в зміні своїх поглядів, способів діяльності, навіть якщо вони є неефективними, також можлива схильність до стереотипності мислення та поведінки, впертості. Окрім цього, результати засвідчили виражені статеві відмінності в показниках ригідності, що підкреслює вплив гендерного чинника на адаптивність мислення та поведінки. Низький рівень (висока гнучкість) характерний для більшості жінок (51%), тоді як серед чоловіків він спостерігається лише у 10%.

Така п'ятикратна різниця свідчить про значно вищу психологічну пластичність та адаптивність у жінок у контексті переживання вікових трансформацій.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати аналізу засвідчили наявність статистично значущих зворотних зв'язків між суб'єктивним благополуччям та низкою психічних станів. Найвищий рівень кореляційного зв'язку виявлено між суб'єктивним благополуччям і фрустрацією ($r = -0,63$; $p < 0,001$): чим інтенсивніше переживається внутрішня напруга, пов'язана з незадоволеними потребами чи перешкодами, тим нижчий рівень емоційного самопочуття. Значущим виявився зв'язок із тривожністю ($r = -0,54$; $p < 0,001$), а також була встановлена помірна зворотна кореляція з ригідністю ($r = -0,32$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що психологічна негнучкість, емоційна нестійкість і підвищена чутливість до стресу суттєво знижує рівень суб'єктивного благополуччя особистості в період кризи сорока років. Натомість зв'язок з агресивністю, попри негативний напрямок, не досяг статистичної значущості в межах цієї вибірки. Аналіз відповідей на запитання авторської анкети показав наявність статистично значущої позитивної кореляції між досвідом роботи з психологом та здатністю ідентифікувати кризові переживання середнього віку ($r = 0,30$, $p < 0,05$).

Результати. Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження підтверджує, що в період кризи сорока років багато респондентів переживають емоційну напругу, пов'язану з переоцінюванням особистісного шляху, відчуттям застою, втрати контролю та потребою в змінах. Зазначена динаміка узгоджується з теоретичними концепціями кризи сорока років.

Згідно з отриманими даними, найбільш значущими предикторами зниження суб'єктивного благополуччя є фрустрація, ригідність і тривожність. Зокрема, високий рівень зазначених психічних станів асоціюється зі зниженим емоційним тоном, відчуттям застою й втратою контролю над життям.

Гендерний аналіз засвідчив, що жінки, попри вищу тривожність, демонструють більшу адаптивність і психологічну гнучкість, тоді як чоловіки частіше мають підвищені показники фрустрації, агресивності та ригідності, що може ускладнювати їх адаптацію до змін.

На окрему увагу заслуговує якісний аналіз відкритих відповідей щодо життєвих цілей. Згідно зі спостереженнями, респонденти, які окреслювали конкретні цілі в роботі, родинному житті та турботі про себе, водночас демонстрували нижчу тривожність (за результатами інших методик). Натомість учасники, відповіді яких свідчили про відсутність або нечіткість цілей екзистенційно-рефлексивної спрямованості (сенс дій, самоактуалізація, вплив на світ), частіше мали підвищений рівень фрустрації та ригідності. Хоча ці спостереження не підтверджені статистично, вони дозволяють припустити наявність певного зв'язку між визначеністю життє-

вих орієнтирів та емоційною стабільністю в період кризи сорока років.

Отже, психічні стани не лише відображають внутрішній досвід особистості, а й істотно впливають на суб'єктивне сприйняття благополуччя. Вони можуть функціонувати як своєрідний когнітивно-емоційний «фільтр», через який оцінюється якість життя. Це актуалізує необхідність їх глибокого вивчення в контексті кризи сорока років.

Висновки. Проведене дослідження виявило чітку залежність між психоемоційними станами та суб'єктивним благополуччям у період кризи сорока років. Гендерні відмінності в переживанні психічних станів та відмінності в нереалізованості життєвих цілей – особливо у професійній сфері у чоловіків та в особистісно-емоційній у жінок – виступають важливими чинниками зниження благополуччя. На основі отриманих результатів можемо зробити висновок про доцільність упровадження гендерно орієнтованих психоконсультативних стратегій та індивідуалізованого підходу. Крім того, досвід взаємодії з психологом сприяє кращій ідентифікації кризових переживань і вищому рівню рефлексивності, що підкреслює важливість професійної підтримки для формування адаптивних стратегій та розвитку психологічної гнучкості.

Таким чином, результати дослідження відкривають перспективи для розроблення психокорекційних програм, спрямованих на зниження впливу деструктивних психічних станів, посилення внутрішніх ресурсів та підтримку суб'єктивного благополуччя в період кризи сорока років.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2000. 351 с.
2. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–103.
3. Словник психологічних термінів / за ред. С.Д. Максименка. Харків : Нац. фармац. ун-т, 2013. 212 с.
4. Bartram D. Is happiness U-shaped in age everywhere? A methodological reconsideration for Europe. *National Institute Economic Review*. 2023. Vol. 263. P. 61–75. DOI: <https://doi.org/10.1017/nie.2022.1>.
5. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. P. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
6. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56 (3). P. 218–226. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
7. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

Стаття надійшла в редакцію: 25.08.2025

Стаття прийнята: 11.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025