

УДК 159.922.1-055.2-057.73

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29>

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ ФОРМОЮ ЗАЙНЯТОСТІ

Наталія Гребінь

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Юлія Лісень

*компанія JetSoftPro
вул. Сміливих, 5, м. Львів, Україна, 79044
e-mail: ulialisen@gmail.com*

У статті представлено результати емпіричного вивчення особливостей психологічного благополуччя жінок із різною формою зайнятості. У дослідженні взяли участь 62 жінки, віком від 20 до 50 років. З'ясовано, що існують значущі відмінності між працевлаштованими та безробітними жінками за такими показниками психологічного благополуччя, як управління середовищем, контролем, задоволеністю життям та роботою. Зокрема, працюючі жінки виступають як більш задоволені своєю діяльністю та життям в цілому, здатні його контролювати та використовувати можливості для реалізації власних цілей. Знайдено відмінності психологічного благополуччя безпосередньо у групі працевлаштованих жінок. Так, жінки, що працюють не нормовано, володіють більшою автономією та орієнтацією на розвиток (як компоненти психологічного благополуччя) порівняно з жінками, що працюють неповний робочий день. Психологічне благополуччя працюючих жінок, очевидно, пов'язане з рівнем переживання професійної затребуваності, впевненістю у власній компетентності та загалом позитивною оцінкою себе як професіонала. Окрім цього, психологічне благополуччя пов'язане із задоволеністю фінансовим станом та житловими умовами, а також включеністю у волонтерську діяльність. Тобто матеріальна складова частина життя жінки та можливість допомагати іншим рівнозначно значущі у забезпеченні позитивного функціонування особистості, задоволеності життям, як у цілому, так і окремими його аспектами. Психологічне благополуччя працюючих жінок тісно пов'язане з балансом роботи та особистого життя. Зокрема, зі збільшенням психологічного благополуччя особистості зростає позитивний вплив цих сфер одна на одну, та, відповідно, зменшується негативний. Можна говорити і про зворотну залежність, оскільки підтримка гармонії між сферами, очевидно, сприяє благополуччю працюючої жінки. Створено та емпірично перевірено модель психологічного благополуччя жінок із різною формою зайнятості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, баланс роботи та життя, професійна затребуваність.

Постановка проблеми. Тенденції сучасного поступу в різних сферах життєдіяльності незмінно ведуть до зміцнення становища жінок у суспільстві, їхньої ролі в економічному, політичному та соціальному житті, створюючи умови для самоактуалізації та реалізації потенціалу особистості. Сьогодні, всупереч традиційним уявленням про те, що найважливіша роль жінки – це роль матері та берегині домашнього вогнища, багато сучасних жінок намагають реалізувати себе у професійній діяльності. Проте, незважаючи на проголошену у суспільстві гендерну рівність, нерідко зіштовхуються з великою кількістю

перешкод на своєму шляху. За результатами досліджень, жінки в країнах Східного партнерства є видимою меншістю на високих рівнях прийняття рішень, зокрема, в політиці, економіці, на найвищому рівні управління ЗВО тощо. Жінки інтегровані до сегменту робочої сили, але в останні роки їхня економічна участь знижується через гендерні стереотипи і дискримінацію, що заважає їхній більшій включеності до ринку праці та є причиною додаткових перешкод до жіночого підприємництва [4, с. 16].

Досить поширеною проблемою, з якою зіштовхуються працюючі жінки, є труднощі поєднання сімейних і професійних ролей, що виникає унаслідок так званої «подвійної зайнятості». Ситуація ускладнюється існуванням закоренілих у суспільній свідомості статеворольових стереотипів та упереджень стосовно працюючих жінок, що заважають їм стрімко розвиватись у професійній діяльності та досягати успіху. Значні перешкоди, а іноді і неможливість успішно поєднувати усі ролі призводять до підвищення у жінок рівня тривожності, сильної психоемоційної напруги, хронічної втоми. Такі зміни можуть спричинити порушення стабільності ділових і сімейних відносин, розвиток серйозних психосоматичних захворювань, а також зумовити комплекс внутрішньо- та міжособистісних переживань і конфліктів, що супроводжується почуттям провини, сумнівами та невпевненістю, а загалом – погіршенням психологічного благополуччя.

Вивченням проблеми психологічного благополуччя у зарубіжній психології займалися такі науковці, як: М. Ягода, Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, А. Ватерман, Р. Райян, Е. Десі, М. Аргайл, Д. Канеман, М. Селігман, Ш. Стайл. Серед робіт вітчизняних авторів слід відзначити дослідження П. Фесенка, Т. Шевеленка, А. Вороніної, Р. Шаміонова, А. Созонтова, Ю. Олександрова, Н. Каргіної, Н. Волинець, Ю. Кашлюка. Зокрема професійне благополуччя вивчали: Т. Рат, Дж. Хартер, П. Варр, Л. Шульц, В. Шауфеллі, а також К. Рут, Н. Волинець, Б. Пахоль, Н. Березовська та інші. Результати досліджень виявляють досить неоднозначні результати, оскільки, з одного боку, в жінок спостерігається вищий рівень благополуччя порівняно з чоловіками. У той час як з іншого – їхня гендерна роль, особливості гендерної соціалізації та диференціації, гендерні стереотипи, що склалися і функціонують у сучасному суспільстві, обумовлюють наявність внутрішніх конфліктів, які безумовно мають вплив на позитивне функціонування особистості. Водночас зустрічаються лише поодинокі наукові публікації, що стосуються особливостей психологічного благополуччя власне працюючих жінок, що вказує на те, що дана проблема є недостатньо вивченою.

Аналіз наукових джерел та публікацій.

Найбільш поширеними у науковій літературі є вивчення благополуччя у руслі гедоністичного (Е. Дінер [5] Д. Канеман [6]) та евдемонічного підходу (А. Ватерман, К. Ріфф [8]). Однак актуальною тенденцією останніх років виступає спроба об'єднати обидва напрямки, що реалізується в концепції самодетермінації Р. Райана та Е. Десі [7]. Незважаючи на розбіжності у поглядах, структуру психологічного благополуччя можна звести до трьох основних компонентів: емоційного, когнітивного та поведінкового. Зокрема, важливою є модель благополуччя К. Ріфф, яка у якості основних компонентів виділяє самоприйняття, автономність, позитивні відносини з іншими, управління навколишнім середовищем, наявність цілі у житті та особистісний ріст [8]. Психологічне благополуччя – складний інтегральний феномен, що характеризує ступінь спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, успішність реалізації яких відображається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям [3, с. 127].

У контексті професійної діяльності вчені активно займаються операціоналізацією такого поняття, як професійне благополуччя. Доволі вичерпне за своїм змістом визначення наводить у своїх роботах українська дослідниця Н. Волинець, яка розглядає психоло-

гічне благополуччя працюючої особистості як глобальне, цілісне рефлексивне переживання позитивності та значущості власного «Я-існування» в цілому та через призму її життєздійснення в професійному середовищі, що являє собою інтегральну оцінку життя працюючої людини, позитивні афекти стосовно виконуваної роботи, організаційного середовища і, як наслідок, життя в цілому [1]. Окрім цього, вона зазначає, що психологічне благополуччя працюючої особистості є інтегральною характеристикою її життя, оскільки володіє механізмами перетікання, сегментації та компенсації. Це означає, що професійна діяльність має вплив на особистісний розвиток, соціальний статус особистості, її сімейне життя, може збалансувати різні сфери життєдіяльності та дозволяє отримати задоволення від роботи за відсутності інших значущих сфер [2, с. 21–42]. У зарубіжній психології одним із найвідоміших підходів до вивчення благополуччя в контексті професійної діяльності є модель професійного благополуччя Пітера Варра, яка була розроблена за аналогією з моделлю психологічного благополуччя К. Ріфф і розглядає благополуччя не в цілому, а в контексті професійної діяльності, як зумовлену її умовами та змістом [8, с. 292–311]. Автор вважає, що структуру професійного благополуччя формують чотири первинних компонента – емоційне благополуччя, прагнення до зростання та розвитку, автономія і компетентність – які потім узагальнюються в один інтегральний показник «загальне функціонування», що характеризує особистість професіонала в цілому [9].

На основі аналізу наукового доробку зарубіжних та вітчизняних авторів було розроблено авторську гіпотетико-теоретичну модель психологічного благополуччя працюючих жінок, яка включає у себе три основних компоненти благополуччя: емоційний, когнітивний та поведінковий. Детальніше модель буде (рисунок 1).

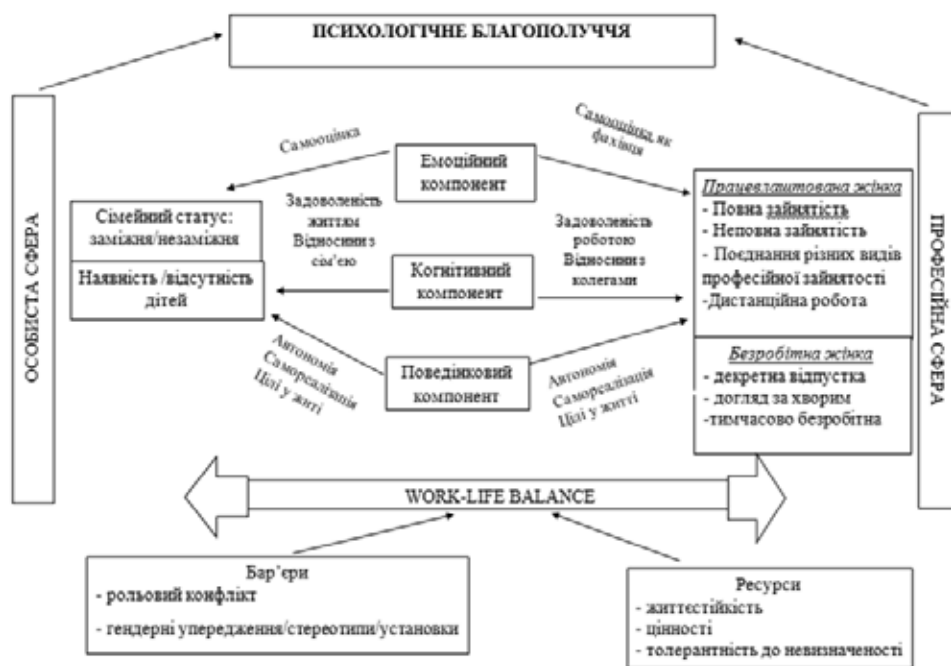


Рис. 1. Теоретична модель дослідження психологічного благополуччя жінок з різною формою зайнятості

Джерело: авторський рисунок

Кожен із цих компонентів є визначальним по відношенню до психологічного благополуччя як в особистій, так і професійній сфері. Як характеристики обраних сфер, визначаємо сімейний статус та наявність дітей в особистій сфері, а також різні форми працевлаштованості або ж безробіття у професійній. Важливим чинником психологічного благополуччя виступає баланс роботи та життя, що визначається відповідно до пріоритетів та цінностей особистості в актуальний момент. Наслідки розбалансованості деструктивно впливають не лише на психологічне благополуччя особистості, проявляючись високим рівнем стресу, тривоги та емоційного напруження, а й на обидві ключові сфери життєдіяльності, породжуючи дисгармонію у сімейному житті, відчуття вигорання та зниження працездатності на роботі, а також множинні внутрішньо- та міжособистісні конфлікти. Слід акцентувати на тому, що жінки, які намагаються реалізувати свій потенціал поза межами сім'ї та дому, часто, незважаючи на прогресивність суспільства, зіштовхуються як із соціальними, так і психологічними перешкодами, що впливають і на work-life balance, і на психологічне благополуччя в цілому. Серед таких бар'єрів основними є гендерні стереотипи, упередження та установки, а також вплив різних дискримінаційних практик, що стосуються працюючих жінок. Окрім цього, потужним бар'єром є таке явище, як рольовий конфлікт жінки, що займається професійною діяльністю, який виникає внаслідок великої кількості ролей, у виконання яких залучена жінка, та нестачі фізичних ресурсів для повноцінного їх виконання. Зокрема, нестача таких ресурсів, як життєстійкість, оптимізм, толерантність до невизначеності або цінності, які суперечать можливості успішно суміщати особисту та професійну сферу, також призводять до дисбалансу, оскільки особистість не може достатньою мірою протистояти важким життєвим ситуаціям, з якими їй доводиться зіштовхуватись. Саме тому акцент емпіричного дослідження повинен бути зроблений на двох провідних сферах життя – особистій та професійній, дослідженні балансу між ними, факторів, що чинять деструктивний вплив на особистість та її професійну реалізацію, а також ресурсів, що дозволяють протистояти труднощам.

Постановка задачі. Метою поданого дослідження є теоретично та практично дослідити особливості психологічного благополуччя жінок з різною формою зайнятості. До дослідження було залучено 62 жінки віком від 20 до 50 років, серед яких 46 працевлаштованих та 16 безробітних. У роботі використано методики: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), шкала суб'єктивного благополуччя (Е. Дінера), шкала суб'єктивного щастя (С. Любомірські), тест життєстійкості (С. Мадді), методика «Толерантність до невизначення» (С. Баднера), методика «Суб'єктивний баланс роботи та особистого життя» (А. М. Моспан, Є. М. Осіна та ін.), методика «Професійна затребуваність особистості» (Є.В. Харитоновой). Беручи до уваги теоретичну модель дослідження, було створено анкету, спрямовану на вивчення різноманітних характеристик жінок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з метою дослідження доцільно розглянути відмінності в емпіричних показниках між працевлаштованими та безробітними жінками. У результаті порівняння було виявлено статистично значущі відмінності у показниках психологічного благополуччя за шкалою «Управління середовищем» (М працюючих = 58,7, тимчасово безробітних = 51,8). Професійно зайняті жінки відчувають більшу владу і компетентність в управлінні середовищем, оскільки завдяки роботі володіють більшою кількістю ресурсів (матеріальних та нематеріальних) для того, щоб без труднощів організувати своє життя та свою діяльність. Можна припустити, що робота надає жінкам більшої впевненості у собі та своїй здатності контролювати оточуючу дійсність, створювати та використовувати можливості для реалізації поставлених цілей. Суттєві відмінності спостерігаються також за одним з компонентів життєстійкості – контролем. Зокрема, для працевлаштованих цей показник становить 29,9 бали, що відповідає серед-

ньому рівню контролю та вказує на те, що досліджувані в більшості переконані у своїй здатності контролювати власне життя, самостійно обирати свою діяльність та свій шлях і впливати на них. Для безробітних $M = 25,2$ свідчить про дещо понижений рівень, що вказує на те, що досліджувані інколи зіштовхуються з труднощами при здійсненні самостійного вибору. Можна припустити, що у безробітних жінок у зв'язку з тим, що вони фінансово залежать від інших людей, з'являється й певна психологічна залежність від них.

Відмінності серед працевлаштованих та безробітних жінок спостерігаються за показниками задоволеності життям ($M = 24,6$ та $M = 21$ відповідно). Обидва показники знаходяться в межах середнього рівня задоволеності, що свідчить про те, що жінок загалом влаштовує їхнє життя, однак вони схильні виділяти декілька значних для них областей, які, на їх погляд, потребують значного покращення. Однак, зважаючи на отримані відмінності між двома групами, можна припустити, що працюючі жінки більш задоволені власним життям, оскільки володіють більшими можливостями в організації окремих сфер життєдіяльності та життя загалом. Зокрема, це співвідноситься з попередніми результатами за шкалами «Управління середовищем» та «Контролем», згідно з якими працюючі жінки відчувають, що можуть самостійно контролювати оточуючу дійсність та впливати на те, що відбувається у їхньому житті. Статистично значущі відмінності спостерігаються також за шкалою задоволеності роботою. Зокрема, середнє значення для працюючих жінок становить $M = 24,2$, що свідчить про достатній рівень задоволеності своєю професійною діяльністю. Серед безробітних цей показник значно нижчий, $M = 17,8$, і знаходиться ближче до полюсу незадоволення. Такий результат може свідчити про те, що ті жінки, які тимчасово не працюють, швидше за все оцінювали своє колишнє місце роботи, яким, можливо, були не надто задоволені у зв'язку з певними факторами. Також можна припустити, що безробітні жінки оцінювали цей показник із погляду роботи домогосподині, і цей вид діяльності виявився дещо далеким від омріяного ідеалу професійної зайнятості.

Також значні відмінності спостерігаються за шкалою «Переживання професійної затребуваності» ($M=28$, $M=24,8$ для працюючих та безробітних відповідно). Таким чином, працюючі жінки більш позитивно оцінюють своє професійне Я та більш впевнені у своїй здатності застосувати свої професійні знання вміння та навички. У свою чергу, безробітні, цілком очевидно, можуть переживати через свою нездатність максимально реалізувати себе в професійній діяльності та очікують негативної оцінки себе як професіонала з боку оточуючих. Можна припустити, що зміна професійного статусу супроводжується появою сумнівів у своїй професійній придатності, невпевненості у собі та своїх навичках, що підриває професійну самооцінку безробітних жінок.

Було здійснено порівняльний аналіз психологічного благополуччя та його чинників в групі працюючих жінок з огляду на різноманітні характеристики їх особистого життя та робочого середовища. Зокрема, статистично значущі відмінності благополуччя було виявлено лише за такими характеристиками, як: тривалість робочого дня та рівень доходу. За тривалістю робочого дня жінки розділились на три групи, які працюють повний, неповний та ненормований робочий день. Порівняльний аналіз цих груп було здійснено за допомогою тесту Шеффе та виявлено статистично значущі відмінності (на рівні $p < 0,05$) між ними за шкалами «Автономія» та «Особистісний ріст». Найвище значення спостерігається у жінок з ненормованим графіком і становить $M = 63,5$ бали та відповідає високому рівню автономії. У свою чергу, це характеризує досліджуваних як самостійних та незалежних осіб, здатних протистояти спробам суспільства змусити їх думати і діяти певним чином, самостійно регулювати власну поведінку та оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв. Показники автономії для жінок, що працюють неповний робочий день,

становить $M = 49,1$ бали, що свідчить про його середній рівень. Це вказує на те, що жінки достатньо самостійні у прийнятті рішень, однак, зважаючи на межу даного значення з низьким рівнем, можна говорити і про певну схильність досліджуваних цієї групи поклатись на думку та оцінку оточуючих людей, особливо в ситуаціях невизначеності. Жінкам із ненормованим графіком роботи притаманний вищий показник особистісного росту ($M = 62$) порівняно з респондентами, що працюють неповний робочий день ($M = 53,1$). Обидва цих значення перебувають у межах середнього рівня, однак варто зауважити, що досліджувані, які працюють ненормовано, більшою мірою володіють почуттям неперервного розвитку, відчують реалізацію свого потенціалу та з плином часу спостерігають покращення в собі, у своїх діях, знаннях та навичках. У свою чергу, жінки, що працюють неповний робочий день, більш схильні до того, щоб відчувати нудьгу, втрату інтересу до життя та не помічати власної самореалізації. Жінки, які працюють сорокагодинний робочий тиждень, орієнтовані на навчання та розвиток та більш гостро відчують потребу в самореалізації порівняно з тими, у кого неповна зайнятість. Такі результати можна пояснити з погляду того, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день відповідно, більш задіяні у свою професійну діяльність, мають змогу охопити ширше коло завдань та обов'язків та здобути більше знань, вмінь та навичок. Можна припустити, що саме за рахунок більшої кількості часу, який вони присвячують роботі, жінки більшою мірою відчують свій особистісний та професійний розвиток та можуть його прослідкувати, що і впливає на їхнє благополуччя. Таким чином, гіпотеза, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день, більш орієнтовані на особистісний розвиток (як компонент психологічного благополуччя), порівняно з жінками, що працюють неповний робочий день, у ході дослідження було підтверджено.

Здійснюючи порівняльний аналіз у групі працюючих жінок згідно із суб'єктивною оцінкою рівня їхнього доходу (високого, середнього та низького), було виявлено статистично значущі відмінності. Жінки, що оцінюють свій дохід як високий ($M = 24,6$), є більш задоволені своєю роботою, ніж ті, що мають середній рівень доходу ($M = 19,1$). Це доволі очевидно, оскільки оплата праці є однією з умов, що безпосередньо впливає на задоволеність професійною діяльністю.

За шкалою «Особисте життя як втеча від роботи» спостерігаються статистично значущі відмінності між досліджуваним із низьким та середнім рівнем доходу. Зокрема, вище значення балансу ($M = 12,3$) спостерігається у жінок, що оцінюють свій фінансовий стан як низький, у порівнянні з жінками із середнім доходом ($M = 9,4$). Схожі результати спостерігаються також за шкалою «Особисте життя як джерело сил», оскільки достовірно значущі відмінності спостерігаються між жінками з низьким ($M = 13,4$) та середнім ($M = 9,8$) рівнем доходу. Зокрема, це вказує на те, що досліджувані з низьким рівнем доходу більшою мірою намагаються зануритись в особисте життя для того, щоб втекти від проблем, що супроводжують їх у професійній діяльності. Саме тому дім для них є певним місцем сили, у якому вони можуть позбутись негативних думок, що накопичились протягом робочого дня, відволіктись від усіх труднощів та негараздів. У свою чергу, це може бути пов'язано з меншою задоволеністю роботою, що спостерігається у жінок з низьким доходом, через яку вони можуть занурюватись у домашні справи, таким чином відволікаючись від роботи, що приносить їм дискомфорт. Узагальнення результатів порівняльного аналізу зображено на рисунку 2.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено зв'язки (на рівні $p < 0,01$) між психологічним благополуччям та соціально-психологічними аспектами професійного та особистого життя у групах працевлаштованих та безробітних жінок. Проаналізуємо деякі кореляції в групі працевлаштованих досліджуваних. Шкала «Позитивні

відносини з іншими» прямо пов'язана з можливістю поєднання жінками різних видів професійної зайнятості ($r = 0,42$), практиками волонтерської діяльності ($r = 0,58$), із суб'єктивною оцінкою свого фінансового стану ($r = 0,49$) та житлових умов ($r = 0,42$), «переживанням професійної затребуваності» ($r = 0,54$), «професійною компетентністю» ($r = 0,53$) та «оцінкою результатів професійної діяльності» ($r = 0,67$). Шкала «Позитивні відносини з іншими» обернено корелює з такими субшкалами суб'єктивного балансу, як: «особисте життя як перешкода роботі» ($r = -0,53$) та «робота як джерело заробітку» ($r = -0,53$). Прямая кореляція встановлена зі шкалами «загальний баланс» ($r = 0,44$), «робота як джерело сили» ($r = 0,50$) та «особисте життя як джерело сили» ($r = 0,57$).

Зайняті професійно	Тимчасово безробітні
<ul style="list-style-type: none"> ✓ більш компетентні в управлінні своїм життям та здатні впливати на перебіг подій, що в ньому відбуваються; ✓ вміють знаходити та ефективно використовувати обставини та можливості, які сприяють задоволенню особистих потреб та досягненню цілей; ✓ достатньо задоволені своїм життям та роботою та позитивно оцінюють себе як професіонала; ✓ впевнені в своїй здатності застосувати свої знання, вміння та навички у практичній діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ частіше зіштовхуватись з труднощами при здійсненні самостійного вибору; ✓ невдоволені роботою (попередньою або ж нинішнім статусом безробітної); ✓ схильні до негативних переживань через свою нездатність реалізувати себе в професійній діяльності.

Рис. 2. Порівняння емпіричних показників в групах зайнятих та тимчасово безробітних жінок

Джерело: авторський рисунок

Це свідчить про те, що чим кращі відносини жінки з оточуючими їй людьми, тим менше їй особисте життя сприймається як проблема чи перешкода для кар'єрних здобутків, в той час і сама робота є чимось більшим, ніж просте задоволення матеріальних потреб. Зокрема, можна припустити, що підтримка, яку працюючі жінки отримують від сім'ї, довірливі стосунки з колегами сприяють підтримці балансу між двома важливими сферами життєдіяльності. Таким чином, гармонійні стосунки з оточуючими, вочевидь, допомагають жінкам бачити у своїй роботі не лише заробіток, а джерело для розвитку та самореалізації, сприяють задоволенню потреби приналежності. Зокрема, можна говорити про те, що, як робота, так і дім сприймається жінками як місце, у якому можна відпочити, відволіктись від труднощів та негараздів та зарядитись силою для того, щоб успішно функціонувати в обидвох сферах.

Шкала «Особистісний ріст» пов'язана з фінансовим станом ($r = 0,43$) та житловими умовами ($r = 0,43$), що може свідчити про те, що зі збільшенням задоволеності матеріальною стороною свого життя зростає почуття власного росту та розвитку, оскільки таким чином жінки мають можливість спостерігати за змінами та покращеннями, які відбуваються з плином часу завдяки їхнім знанням, вмінням та навичкам.

Шкала «Особистісний ріст» прямо пов'язана з «Переживанням професійної затребуваності» ($r = 0,53$), «Професійною компетентністю» ($r = 0,58$) та «Оцінкою результатів професійної діяльності» ($r = 0,52$), «Роботою як джерелом сили» ($r = 0,60$) та «Особистим життям як джерелом сили» ($r = 0,41$). Обернено пов'язана зі шкалою «Робота як джерелом заробітку» ($r = -0,40$). У даному випадку позитивна оцінка себе як професіонала, визнання цінності та важливості своєї роботи сприяє прагненню жінки досягати більш високих результатів, навчатись чомусь новому та постійно розвиватись в обраній діяльності. Окрім цього, лише завдяки постійному розвитку, відкритості до нової інформації та самовдосконаленню своїх знань особистість може підтримувати свою компетентність та відчувати себе і свої вміння затребуваними у професійному житті. Жінки, які не сприймають роботу виключно як спосіб забезпечення матеріальної сторони життя, більш здатні відчувати власний розвиток та інтерес до життя. Поруч із цим сприйняття обидвох сфер як таких, що надихають, додають сил та енергії, також сприяє тому, щоб жінки бачили позитивні зміни у своєму житті та прагнули рости та розвиватись як у сімейному, так і професійному плані.

Шкала «Самоприйняття» прямо корелює зі шкалою «Волонтерство» ($r = 0,41$), з оцінкою фізичного ($r = -0,38$) та емоційного ($r = 0,41$) робочого навантаження, фінансовим станом ($r = 0,50$), та житловими умовами ($r = 0,38$), «Переживанням професійної затребуваності» ($r = 0,72$), «Професійною компетентністю» ($r = 0,72$) та «Оцінкою результатів професійної діяльності» ($r = 0,79$), зі шкалами «Загальний баланс» ($r = 0,66$), «Робота як джерело сили» ($r = 0,60$), «Особисте життя як джерело сили» ($r = 0,70$) та обернений зв'язок зі шкалами «Особисте життя як перешкода роботі» ($r = -0,53$), «Негативний перенос життя на роботу» ($r = -0,41$) та «Робота як джерело заробітку» ($r = -0,41$).

Жінки, які безоплатно займаються суспільно важливими справами, допомагають оточуючим, у результаті більш позитивно ставляться до себе та своїх дій, чим більше робота жінок пов'язана з фізичним навантаженням, тим менше вони задоволені собою та подіями власного життя. У свою чергу, емоційно насичена робота дозволяє здобути внутрішню гармонію, прийняти себе та своє минуле. Задоволення матеріальною стороною свого життя сприяє гармонізації особистості, оскільки завдяки фінансовому забезпеченню, гарним умовам життя вона здатна задовольняти свої потреби, позитивно оцінювати своє минуле (можливо, через те, що завдяки йому вдалось досягти матеріального благополуччя). Оцінка себе як професіонала є складовою частиною загальної самооцінки особистості, а тому вона, очевидно, впливає на відчуття внутрішньої гармонії жінки, прийняття нею своїх сильних та слабких сторін. Жінки, які здатні зберігати баланс між двома значущими сферами життя, відповідно, більшою мірою можуть досягти гармонії у собі.

Окрім вищезазначеного, було розглянуто взаємозв'язки задоволеності роботою (як одного з компонентів середовищної моделі благополуччя працівників [11, с. 621–644]) з іншими емпіричними показниками. Отже, задоволеність роботою обернено корелює з віком працюючих жінок ($r = -0,38$), що свідчить про те, що із плином часу задоволеність професійною діяльністю зменшується. У даному випадку взаємозв'язок можна пояснити з погляду того, що з віком у жінок з'являється своя сім'я, діти, більша кількість обов'язків та потреб, тож і вимог до роботи стає значно більше (зручний графік, відпустки, можливість розвитку тощо). У результаті є ризик збільшення незадоволення, якщо професійна діяльність не відповідає наявним потребам. Ймовірно, це також може бути пов'язано

з розчаруванням у діяльності, стагнацією чи емоційним вигоранням працюючої жінки. Обернений зв'язок також встановлено між задоволеністю роботою та наявністю дітей ($r = -0,38$). Із появою дітей та потребою догляду за ними працюючі жінки можуть сприймати свою роботу (умови, заробітну плату) не такою сприятливою, як це було до їх народження. Можна також припустити виникнення рольового конфлікту між матір'ю та працівником, що впливає на задоволеність професійною діяльністю. Задоволеність роботою прямо пов'язана з графіком роботи ($r = 0,38$), що доволі передбачувано, оскільки умови праці (до яких відноситься і зручний графік) однозначно впливають на задоволеність професійною діяльністю. Зокрема, для жінок, які працюють, це може бути досить важливим аспектом з огляду на те, що багато з них знаходяться в ситуації «подвійної зайнятості». Тож цей фактор дає можливість приділити час і роботі, і особистому життю.

Прямий кореляційний зв'язок спостерігається також із фінансовим станом ($r = 0,66$) та житловими умовами ($r = 0,58$). Зокрема, робота, яка надає усі можливості для нормального функціонування особистості та забезпечує матеріальну складову частину життя, очевидно, буде сприйматись як більш приємна. Можна припустити і такий варіант, що матеріально забезпечені жінки (яких забезпечують батьки чи чоловік) будуть розглядати роботу лише з погляду можливості кар'єрного зростання чи задоволення потреби приналежності і менше вимог будуть висувати власне до умов роботи, які часто стають причиною незадоволення. Задоволеність роботою корелює зі шкалою «Переживання професійної затребуваності» ($r = 0,48$), що може свідчити про те, що жінка буде більш задоволеною роботою у сфері, де вона відчуває повагу з боку оточуючих та усвідомлює важливість та цінність власного внеску в загальну справу. Задоволеність роботою також пов'язана зі шкалами «Загальний баланс» ($r = 0,41$), «Робота як джерело сил» ($r = 0,58$) та «Особисте життя як джерело сил» ($r = 0,50$). Зокрема, жінка, яка змогла досягти гармонії у обидвох важливих для себе сферах життя, черпає з них сили та енергію для розвитку, ймовірно, буде більш задоволеною своєю професійною діяльністю.

Кореляційний аналіз також було здійснено у групі непрацюючих жінок. Узагальнення результатів свідчить про таке. Жінки, що залежать від оцінок та думок оточуючих, більш схильні займатись волонтерською діяльністю. Можна припустити, що це свого роду компенсація для того, щоб отримати схвалення суспільства і не загострювати увагу на своєму професійному становищі. Ймовірно, заняття волонтерською діяльністю стає не стільки свідомим вибором безробітних жінок, скільки спробою суспільства нав'язати цю позицію, посилаючись на те, що це може допомогти в подальшому працевлаштуванні, здобути новий досвід та загалом зробити щось значуще для оточуючих, які цього потребують. Проте, як вказують результати статистичного аналізу, безробітні жінки, які займаються волонтерською діяльністю, не завжди усвідомлюють покращень та власного розвитку, тому потребують додаткового наголосу на тому ресурсі, який отримують завдяки залученості у благодійні процеси.

Тимчасово безробітні жінки поміж двома сферами життєдіяльності віддають перевагу особистому життю, сім'ї, хобі, що сприяє їх незалежності (від колег, керівництва, графіку роботи) і здатності самостійно регулювати власну діяльність. Тобто можна говорити про те, що жінки, особисте життя яких надає сил та енергії, більш здатні організувати свою повсякденну діяльність та успішно використовувати обставини та можливості для задоволення власних потреб. Тому, незважаючи на тимчасовий статус непрацюючих, жінки все ж відчувають свою компетентність в управлінні своїм життям, і сім'я чи домашні клопоти не перешкоджають тому, аби знаходити можливості для задоволення своїх потреб та інтересів. Можна припустити, що це пов'язано з домінуючою для жінки роллю у житті, оскільки далеко не усі жінки орієнтовані на кар'єру чи професійні здобутки.

Варто зауважити, що у групі безробітних жінок було встановлено значно меншу кількість значущих кореляцій. Зокрема, це може свідчити про те, що у непрацюючих, ймовірно, є інші ресурси для задоволеності життям, що лежать поза сферою професійної діяльності та не були досліджені у даній роботі, що формує перспективи наступних досліджень. У свою чергу, у групі працюючих жінок, очевидно, є більше можливостей для задоволеності життям та психологічного благополуччя в цілому.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Отже, зважаючи на отримані результати, було уточнено гіпотетико-теоретичну модель дослідження та створено емпіричну модель психологічного благополуччя жінок із різною формою зайнятості



Рис. 3. Модель психологічного благополуччя жінок із різною формою зайнятості

Джерело: авторський рисунок

Таким чином, дана модель ще раз підкреслює важливість підтримання балансу між роботою та особистим життям для психологічного благополуччя працюючих жінок. Окрім того, варто зауважити, що наявність будь-якої сфери професійної зайнятості у жінок позитивно відображається на їхній здатності контролювати події власного життя та знаходити можливості для реалізації поставлених цілей та впливає на задоволеність життям. Гіпотеза, яка полягала у припущенні, що у працевлаштованих жінок вищі показники психологічного благополуччя порівняно з безробітними жінками, у ході дослідження підтвердилась частково. Зокрема, у працюючих жінок дійсно спостерігаються вищі результати, що стосуються управління середовищем (як компонент психологічного благополуччя), контролю та суб'єктивного відчуття задоволеності життям та роботою. Отже, професійно зайняті жінки виступають як більш компетентні в управлінні своїм життям та здатні впливати на перебіг подій, що в ньому відбуваються, оскільки вміють знаходити та ефективно використовувати можливості, які сприяють задоволенню особистих потреб та досягненню цілей. Ймовірно, з огляду на це вони відчувають більшу задоволеність своєю діяльністю

та життям у цілому. Припущення про те, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день, – більш орієнтовані на особистісний розвиток (як компонент психологічного благополуччя) порівняно з жінками, що працюють неповний робочий день, у ході дослідження була підтверджена. Такі результати можна пояснити з погляду того, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день, більш задіяні своєю професійною діяльністю, мають змогу охопити ширше коло завдань та обов'язків та здобути більше знань, вмінь та навичок, як наслідок – вони більшою мірою володіють почуттям неперервного розвитку. Гіпотеза про те, що зі зменшенням дисбалансу між роботою та особистим життям працюючих жінок зростає їхнє психологічне благополуччя, у ході дослідження підтвердилась. Таким чином, психологічне благополуччя жінок зростає зі зменшенням негативного впливу однієї сфери на іншу, сприйняття особистого життя як перешкоди професійній діяльності, а роботи – виключно як джерела заробітку. У свою чергу, оцінка двох сфер як джерела сил та натхнення, відповідно, сприяє зростанню психологічного благополуччя працюючих жінок.

Припущення про те, що психологічне благополуччя зростає відповідно до збільшення рівня професійної затребуваності особистості, у ході дослідження підтвердилась. Зокрема, позитивна оцінка свого професійного Я та визнання важливості результатів діяльності для організації, впевненість у власній компетентності, у знаннях, вміннях, навичках та можливості їх застосувати, пов'язані з позитивним функціонуванням особистості та відображаються в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності життям та діяльністю.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням вікових особливостей психологічного благополуччя працівників, а також особливостей позитивного функціонування працюючих матерів, що виховують дітей дошкільного віку. Окремий напрямок досліджень може скласти вивчення факторів та ресурсів психологічного благополуччя жінок-домогосподарок у контексті їхнього сімейного життя.

Список використаної літератури

1. Волинець Н.В. Операционалізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2018. Вип. 1. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2018_1_6.
2. Волинець Н.В. Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2017. № 3(8). С. 21–42.
3. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. С. 124–133.
4. Стан та просування рівних можливостей для жінок та чоловіків у культурних та креативних індустріях. URL : https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/gender-equality-and-empowerment-ukr_0.pdf.
5. Diener E. Sapyta J. Suh E. Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9(1). P. 94–99.
6. Kahneman D. Diener E. Well-being: Foundations of Hedonic Psychology. New York : Russell Sage Foundation Chapter One: Objective Happiness. 1999. P. 3–25.
7. Ryan R. M. Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol*. 2001. № 52. P. 141–166.

8. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 4. P. 719–727.
9. Warr P. Inceoglu I. Work Orientations, Well-Being and Job Content of Self-Employed and Employed Professionals. *Work, Employment and Society*. 2018. 32(2). P. 292–311.
10. Warr P. B., Mahwah N. J. Work, Happiness, and Unhappiness. Erlbaum Associates, 2007. 548 p.
11. Zheng X. Zhu W. Zhao H. & Zhang C. Employee Well-Being in Organizations: Theoretical Model, Scale Development, and Cross-Cultural Validation. *Journal of Organizational Behavior*. 2017. 36. P. 621–644.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WORKING WOMEN WITH DIFFERENT TYPES OF EMPLOYMENT

Nataliia Hrebin

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Yulia Lisen

*company JetSoftPro
5, Smilyvykh Str., Lviv, Ukraine, 79044
ulialisen@gmail.com*

The present study examined the psychological well-being of women with different types of employment. Questionnaires were completed by 62 employed and unemployed women aged 20 to 50. The following methods were used in the work: scale of Psychological Well-being (K. Riff), Subjective Well-Being Scales (E. Diner), Subjective Happiness Scale (S. Lubomirski), Hardiness Survey test (S.R. Maddi), Intolerance of Ambiguity Scale, IAS (S. Budner), Subjective balance of work and personal life (A.M. Mospan, E.M. Osina), Professional demand for personality scale (E.V. Kharitonova). According to the theoretical model of the study, an author's questionnaire was created to study various characteristics of women. Conditionally, the questionnaire can be divided into several blocks: socio-demographic and socio-economic characteristics, features related to employment, gender roles and stereotypes. The findings showed that employed women were more satisfied with work and life, perceived more control over life and more often used opportunities to achieve their goals rather than unemployed women. Among employed women, freelancers possessed greater autonomy and more oriented to personal development in comparison to women with full-time employment. Psychological well-being of employed women associated with their experience of own employability, self-confidence in own competence and positive professional self-evaluation. Also, psychological well-being of employed women associated with their satisfaction of own financial and living condition, and involvement in volunteering. Such results discussed in the context of work-life balance and psychological well-being in women with different types of employment. Positive assessment of one's professional self and recognition of the importance of performance for the organization, confidence in their own competence are associated with the positive functioning of the individual and are reflected in the subjective feeling of happiness, satisfaction with life and work.

Key words: psychological well-being, life and work satisfaction, work-life balance, employability.