

КОНЦЕПЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК У ПЕРІОД ВІКОВИХ ЗМІН

THE CONCEPT OF EMPIRICAL STUDY OF INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF WOMEN IN THE PERIOD OF AGE CHANGES

Суспільна значущість і складність життя сучасних жінок у зрілому віці (у період клімактерію) при зіткненні із соціально-економічними та психологічними проблемами апелює до індивідуально-психологічних особливостей особистості. Визначено, що в цілому індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін організму (клімактерію) залишаються невивченими. Мета статті – представити концепцію емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін організму, яка репрезентована у вигляді системної моделі. Її складають сім таких підсистем: «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін», «соціально-демографічні чинники», «копінг-стратегії», «стресові реакції», «життєвий стиль», «баланс між роботою й особистим життям», «стан здоров'я та якість життя». Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей жінок докладно викладаються відповідні психодіагностичні методики для кожної із семи підсистем, що застосовуються у процесі емпіричного дослідження. Ідеться про такі методики: «Кольоровий тест» Люшера, «Акцент 2-90», «Опитувальник стресових реакцій», «Шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота», «Опитувальник якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗЯЖ-100 (ядерний модуль)», анкету «Копінг в умовах загрози самоізоляції», методику «Вивчення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса і Раге, «Індекс життєвого стилю».

Окреслено перспективи подальших досліджень, які полягають у розробці реабілітаційної програми, що покращить стан психологічного здоров'я та якість життя жінок.

Ключові слова: концепція дослідження, каузальна система, індивідуально-психологічні особливості, жінка під час вікових змін, методи психодіагностики.

It is shown that the social significance and complexity of life of modern women in adulthood (during menopause) in the face of socio-economic and psychological problems appeals to the individual psychological characteristics of the individual. It was determined that in general the individual psychological characteristics of women during the period of age-related changes in the body (menopause) remain almost unexplored. The aim of this article is to present the concept of empirical study of individual psychological characteristics of women in the period of age changes (menopause). The author analyzes the works of wellknown domestic and foreign researchers in the direction of studying individual psychological characteristics of the individual. Based on the results of theoretical analysis, an empirical model of the study of individual psychological characteristics of women in the period of age-related changes in the body was created, which is represented as a system model. It is shown that it consists of seven subsystems: "Individual and psychological characteristics of women in the period of age change", "Socio-demographic factors", "Coping-strategies", "Stress reactions", "Lifestyle", "Balance between work and personal life", "Health and quality of life". To study the individual psychological characteristics of women, the proposed appropriate psychodiagnostic techniques for each of the seven subsystems used in the empirical study are described in detail: Luscher color test, "Accent 2-90", "Questionnaire of stress reactions", "Robot-seven conflict scales" and the "family-work conflict", the World Health Organization Questionnaire WHO-100 (nuclear module), Medical Questionnaire, "Coping in a threat of self-isolation", Methods for studying the resilience and social adaptation of Holmes and Rage, "Lifestyle Index". Prospects for further research are outlined, which are to develop a rehabilitation program that will improve the level of psychological assistance of women in the relevant period of life, which will improve the mental health and quality of life of women.

Key words: research concept, causal system, individual psychological features, woman in the period of age changes, methods of psychodiagnosics.

УДК 159.923:159.922.6-055.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.13>

Ворнікова Л.К.

аспірант факультету психології і соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Організм кожної жінки індивідуальний, але існують медичні критерії щодо того, коли слід чекати «золоту осінь». В українських жінок норма настання клімактерію становить від 45 до 52 років. Згідно зі статистикою Міністерства охорони здоров'я України 60–80% жінок цього віку перебувають у клімактерію. Так, криза зрілого віку (45–55 років), за Т.М. Титаренко, збігається з настанням клімактерію, що робить цей період набагато складнішим.

Найбільш критичними у житті жінки є саме періоди перебудови гормонального статусу, які супроводжуються виразними реакціями

з боку усіх функціональних систем організму та індивіда в цілому як на соматичному, так і на психічному рівні. Це означає, що перебіг клімактерію визначається не тільки гормональними характеристиками, але й індивідуально-психологічними особливостями жінки. Однією з основних характеристик даної кризи, на думку Г. Шихі, є розлад внутрішнього світу – зміна ставлення до того, що раніше для жінки було важливим.

Д. Левінсон стверджував, що відбувається переоцінка у контексті трьох пов'язаних між собою світів – особистого світу, світу родини

та професійного світу. З ним погоджується Ш. Бюлер, яка з'ясувала, що жінка у період вікових змін переглядає власні цілі з урахуванням професійного статусу, фізичного стану та стану справ у родині.

Жінка зрілого віку переживає фізичне згасання, втрачає красу, змінюється її самопочуття. Крім того, її турбують зміни відносин у родині, відчуження у зв'язку з закінченням активного батьківства. Вона переживає професійне вигорання, усвідомлює завершення кар'єрного росту тощо. (Д. Левінсон, Ш. Бюлер, Дж. Холл, І.Г. Малкіна-Пих). Жінка втрачає відчуття колишнього життя, переживає втрату його сенсу. У неї посилюються почуття тривоги та провини. На думку Дж. Холл, починається період втрат – економічних, соціальних та індивідуальних.

Зростання динамічності функціонування і розвитку сучасного українського суспільства, що спостерігається останніми роками, соціально-економічна ситуація в державі, світова пандемія COVID-19 – усе це призводить до того, що вищезазначені чинники апелюють до переоцінки змісту психологічної та професійної орієнтації жінок у період вікових змін.

Присвячені перебігу клімактеричного періоду роботи, які з'явилися останнім часом, виконані переважно лікарями. Такі праці відображують результати досліджень гормонально-метаболічних особливостей організму жінки (В.Е. Балан, Е.М. Вихляєва, В.В. Поворознюк, Я.П. Сольський). Вітчизняних робіт, присвячених розкриттю психологічних аспектів функціонування особистості жінки в цьому періоді не так багато (І.Г. Малкіна-Пих, Т.М. Титаренко, Б. Левіхуд, О.В. Бондар). З огляду на це зазначені проблеми потребують подальшого вивчення. Зазначимо, що є окремі дослідження життєвих криз жінок зрілого віку, але вони не пов'язані з періодом клімактерію (Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, Ф.Ю. Василюк, С. Гроф, К. Гроф, Д. Левінсон, Г. Перрі).

Присвятили дослідження жінкам, їх самореалізації та самоздійсненню, комунікативним особливостям, самостваленню, їх емоційному інтелекту, гендерним стереотипам та ідентифі-

кації такі вчені, як О.Є. Андропова, С.В. Бикова, Я.А. Бірнбаум, В.А. Гупаловська, П.П. Горностаї, Т.В. Говорун, О.І. Власова, О.В. Камінська, З.О. Кіреєва, О.М. Кокун, О.І. Кононенко, В.М. Мазурик, В.М. Майструк, О.М. Мірошниченко, А.В. Мудрик, Е.Л. Носенко, Л.О. Пампуха, Н.В. Родіна, Н.О. Смахтіна, О.О. Стрельнік, В.О. Срібна, С.А. Швайкін, Я.І. Шкурко, М.А. Сильверман, А. Феодосій-Трифоніду, С. Фалуді та інші. Однак ці вчені не пов'язали свої дослідження з періодом клімактерію.

Українська науковиця О.В. Боднар вивчала проблему індивідуально-психологічних особистостей жінок на біологічному, психофізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Вона проаналізувала дослідження гендерних стереотипів щодо жінок та найбільш розповсюджені типи жіночності у масовій свідомості. Такими типами є кар'єрна орієнтованість та ведення домашнього господарства [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій вітчизняних авторів свідчить, що індивідуально-психологічні особливості сучасної жінки зрілого віку у період клімактерію є недостатньо вивченими, що зумовило актуальність теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій зарубіжних авторів, навпаки, демонструє, що тема дослідження психічного здоров'я жінок у клімактерії досить широко вивчається у країнах Західної Європи, Америки, Індії, країнах Близького Сходу та набула популярності [9–17].

У звіті за роками у PubMed (results by year 1940–2021) ми бачимо, що у 2000 році було проведено 729 досліджень, у 2020 році було надруковано 1009 статей, пов'язаних з дослідженнями клімактеричного періоду.

Останнім часом набула популярності тема, пов'язана з дослідженням психологічного здоров'я жінок під час клімаксу, поширились дослідження та розробки програм допомоги у цей непростий життєвий період.

В. Kalra та S. Kalra розкривають питання міцного здоров'я у менопаузі [15]. І.Х. Фласкеруд досліджує стан психічного здоров'я медичних

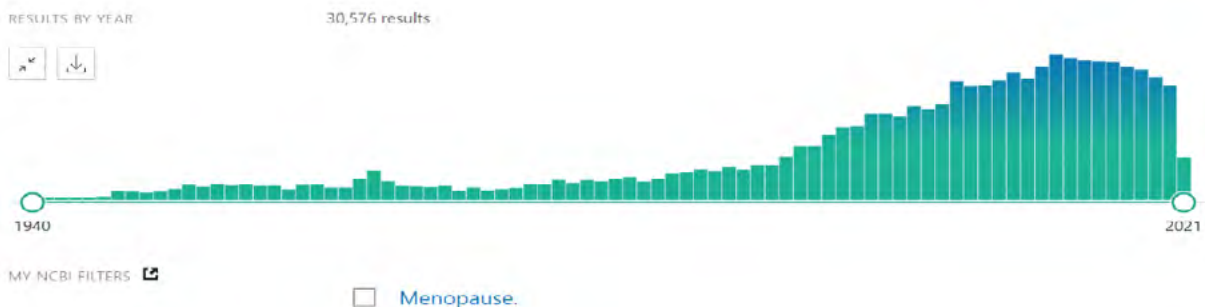


Рис. 1. Звіт за роками у PubMed (results by year 1940–2021)

сестер під час клімаксу [16]. Дослідник Т. Мендер розглядає також здоров'я працюючих жінок під час менопаузи.

П. Прозерпіо, С. Марра, С. Кампана досліджували вплив безсоння на психічне здоров'я жінок під час клімактерію. Вони з'ясували важливість когнітивно-поведінкової терапії та надали поради щодо подолання безсоння. І. Скавелло та Е. Мазеролі вивчали сексуальне здоров'я жінок під час менопаузи та розробили блок-схему допомоги жінкам для покращення сексуального здоров'я [17].

Мета статті полягає у створенні концепції емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін (клімактерію).

Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін ми репрезентували каузальну систему. Це пов'язано з тим, що гіпотезою нашого дослідження було положення, що саме індивідуально-психологічні особливості визначають стан психічного здоров'я та професійну орієнтацію жінок зрілого віку.

Ми побудували систему причинно-наслідкових зв'язків, яка відображає реконструкцію механізмів, які генерують явище, що спостерігається. Компонентами причинного моделювання є змінні та причинно-наслідкові зв'язки між ними.

Для побудови моделі, що відображає системні закономірності індивідуально-психологічних особливостей жінок зрілого віку, були об'єднані окремі підсистеми, що характеризують певні психологічні конструкти. Метою нашого дослідження є вивчення взаємин між параметрами, що характеризують на змістовому рівні ключові підсистеми.

Аналізувалися такі підсистеми: «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін», «соціально-демографічні чинники», «стресові реакції», «копінг-стратегії», «життєвий стиль», «баланс між роботою й особистим життям», «стан здоров'я та якість життя».

Підсистема «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін» є базовою для вивчення індивідуально-психологічних особливостей та впливає на усі підсистеми. Це пов'язано з тим, що гіпотезою нашого дослідження було положення, що саме індивідуально-психологічні особливості жінок є найважливішими у збереженні психологічного здоров'я у період клімактерію. Ми вивчали зазначену підсистему за допомогою тесту «Акцент 2-90» (у модифікації М.І. Вігдорчика) [2], «Кольорового» тесту Люшера. Методика Шмішека – Мюллера («Акцент 2-90») дозволяє виявити актуальні проблеми особистості на основі психодинамічного підходу. Зазначена методика надає можливість визначити декларативний рівень, психофізіологіч-

ний стан досліджуваних жінок, їх стресостійкість, активність та комунікативні здібності.

Підсистема «соціально-демографічні чинники» розглядалась як така, що впливає на підсистему «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін». Ця підсистема становить соціальний статус жінок, вік, сімейний стан, наявність дітей, професійний статус, стаж роботи тощо. Ми вивчали зазначену підсистему за допомогою Опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗЯЖ-100, ядерний модуль) [8].

Підсистема «стресові реакції» оцінює негативний вплив чинників життєдіяльності на особистість жінки зрілого віку, внаслідок якого змінюється її поведінка, виникають психологічні проблеми, формуються психосоматичні розлади тощо. Ми використали методiku вивчення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса й Раге та «кольоровий» тест Люшера. Підсистема має зв'язок з п'ятьма іншими підсистемами.

Підсистема «копінг-стратегії» вивчає поведінку у рамках подолання в кризових ситуаціях загрози життю. Цю підсистему ми вивчали за допомогою методики «копінг в умовах загрози самоактуалізації» (WOCQ, в модифікації професора Н.В. Родіної). Перша версія опитувальника була запропонована С. Фолкман і Р.С. Лазарусом у 1980 році. Н.В. Родіна у 2010 році розробила нову версію WOCQ, а також ключі та тестові норми на основі 8-факторної моделі для ситуацій самоактуалізації і 7-факторної моделі для екстремальних ситуацій. У дослідженні ми використовуємо WOCQ на основі 8-факторної моделі для ситуацій самоактуалізації [4; 5]. Підсистема має зв'язок з іншими п'ятьма підсистемами.

Підсистема «життєвий стиль» розглядалась як засіб дослідження механізмів психологічного захисту «Я» за допомогою методики «Life Style Index (LSI)» («Індекс життєвого стилю»). З огляду на психоеволюційну теорію Р. Плутчика та структурну теорію особистості Х. Келермана така підсистема вважається найбільш вдалою для дослідження механізмів психологічного захисту, виявлення основних механізмів та оцінювання ступеня напруженості. Ця підсистема має зв'язок з чотирма підсистемами.

Розглянемо підсистему «баланс між роботою й особистим життям». Баланс «робота – життя» є категорією, що визначається дослідниками як суб'єктивна й загальна оцінка індивідом взаємодії роботи та інших сфер життя [7]. Ми вивчали цю підсистему за допомогою модифікованої версії Шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота» (англ. «Work – Family Conflict» and «Family – Work Conflict» Scales) американських дослідників Р.Дж. Нетемера, Дж.С. Боулза та Р. Макмуріана. Цю шкалу



Рис. 2. Модель детермінації та реалізації індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін (клімактерію)

переклали та адаптували вітчизняні дослідники («Опитувальник стресових реакцій» Н.В. Родіної та Н.С. Семенюк – адаптована україномовна версія шкали мікрольових конфліктів). За допомогою цієї методики ми можемо вивчити ступінь впливу обох типів рольових конфліктів на жінок зрілого віку [6]. Ця підсистема має зв'язок з чотирма підсистемами.

Розглянемо підсистему «стан здоров'я та якість життя». Стан як психічного, так і фізичного здоров'я прямо чи опосередковано впливає на всі інші підсистеми. Дана підсистема була вивчена за допомогою медичної анкети та Опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗЯЖ-100, ядерний модуль).

Медична анкета була розроблена для даного дослідження. Доктор медичних наук, професор, головний лікар пологового будинку № 5, професор кафедри акушерства і гінекології ОНМУ І.В. Шпак та студент ЗДМУ Л.Ю. Томчук розробили анкету, завдяки якій ми можемо встановити медичні аспекти здоров'я досліджуваних жінок.

Опитувальник ВООЗЯЖ-100 дозволяє нам дослідити якість життя жінок зрілого віку у фізичній та психологічній сферах, у сфері соціальної активності, у сфері духовності й незалежності та у сфері навколишнього середовища. Також ми дослідили такі двадцять чотири субсфери: фізичний біль та дискомфорт, життєва активність, енергія та втомленість, сон та відпочинок, позитивні емоції, мислення, навчання і пам'ять, самооцінка, тіло та зовнішність, негативні емоції, рухливість,

здатність виконувати повсякденні справи, залежність від ліків і лікування, здатність до роботи, особисті відносин, соціальна підтримка, сексуальна активність, фізична безпека і захищеність, атмосфера будинку, фінансові ресурси, можливості для набуття нових навичок, можливості для відпочинку та розваг, духовність, релігія, особисті переконання.

Опитувальник ВООЗЯЖ-100 виявив якість життя жінок зрілого віку та сприйняття свого життя у відповідному періоді вікових змін. Дана підсистема має зв'язок з п'ятьма підсистемами.

На рисунку 2 схематично представлена інтегральна модель індивідуально-психологічних особливостей жінок. Така схема наочно зображує системні взаємини між зазначеними підсистемами у дослідженні. Згідно з виділеними взаєминами буде проводитись подальший аналіз отриманих даних.

У нашому дослідженні ми плануємо емпірично встановити усі зв'язки та їх впливовість. Отже, планується, що у результаті дослідження будуть визначені індивідуально-психологічні особливості, які сприяють задоволенню власним життям і роботою, усуненню стресового навантаження, а також запобігають конфлікту між роботою та особистим життям.

На наступному етапі планується розробка корекційної програми з розвитку орієнтацій та навичок у жінок зрілого віку, що сприяють покращенню стану психологічного здоров'я. Крім того, планується здійснення оцінки ефективності програми і впровадження її результатів.

У дослідженні прийматимуть участь українські жінки віком від 20 до 60 років. Контрольну групу плануємо представити жінками зрілого віку, які вдало впорались з труднощами клімактеричного періоду та є успішними у професійній діяльності. Контрольну групу складатимуть жінки з вищою медичною освітою – лікарі за фахом, атакожпсихологиізвченимиступеннями.

Отже, суспільна значущість і складність життя сучасних жінок зрілого віку (у період клімактерію) під час зіткнення із соціально-економічними та психологічними проблемами апелює до індивідуально-психологічних особливостей особистості. Ми визначили, що в цілому індивідуально-психологічні особливості жінок під час вікових змін залишаються невивченими.

Наше дослідження полягало у розробці концепції емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей жінок зрілого віку. Ми запропонували модель індивідуально-психологічних особливостей жінок під час вікових змін (клімактерію). Цю модель ми репрезентували у вигляді системи. Її складають такі підсистеми: «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін», «соціально-демографічні чинники», «стресові реакції», «копінг-стратегії», «життєвий стиль», «баланс між роботою й особистим життям», «стан здоров'я та якість життя».

Для кожної з підсистем запропоновано відповідні психодіагностичні методики: методику «кольорового» тесту Люшера, методику «Акцент 2-90» (у модифікації М.І. Вігдорчика), методику «Опитувальник стресових реакцій», шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота», «Опитувальник якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗЯЖ-100 (ядерний модуль)», медичну анкету, анкету «Копінг в умовах загрози самоізоляції» (WOCQ, у модифікації професора Н.В. Родіної), методику «Вивчення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса і Раге, методику «Індекс життєвого стилю».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боднар О.В. Індивідуально-психологічні особливості сучасної жінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2019. С. 21. URL: <http://dspace.opu.edu.ua:8080/handle/123456789/22623>.
2. Вигдорчик М.И., Жданова М.Е. Методическое пособие по психодиагностике. *Информационно-методический вестник Министерства труда Украины*. 1995. № 1. Киев. 1995. С. 23–54.
3. Климчук В.О. Життєвий шлях особистості. Математичне моделювання за допомогою багатомірного шкалювання. *Соціальна психологія*. 2006. № 4 (18). С. 182–191.
4. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець «Букаєв Вадим Вікторович», 2011. 364 с.

5. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. 512 с.

6. Родіна Н.В. Змістовна та конвергентна валідність WOCQ для ситуацій загрози самоактуалізації та загрози життю. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 9–10 (28–29). С. 28–31.

7. Родіна Н.В., Семенюк Н.С. Створення шкали для оцінки міжрольових конфліктів у медичних працівників офтальмологічного профілю. *Офтальмологічний журнал*. 2020. № 2 (493). С. 79–86.

8. Netemeyer R.G., Boles J.S. Development and Validation of Work-Family Conflict and Family-Work Conflict Scales. *Journal of Applied Psychology*. 1996. № 81 (4). P. 400–410.

9. Лунев В.Є Психодіагностичні моделі в практиці клінічного психолога : навчальний посібник / В.Є. Лунев, К.В. Аймедов ; заг. ред. В.Є. Луньова. Одеса : ОНМедУ ; Донецьк : «Східний видавничий дім», 2015. 300 с.

10. El Hajj A., Wardy N. Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region. 2020 PLoS ONE 15(3): e0230515. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230515> (дата звернення: 18.02.21).

11. Ali A.M., Ahmed A.H., Smail L. Psychological Climacteric Symptoms and Attitudes toward Menopause among Emirati Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jul 13; 17 (14) : 5028. DOI: 10.3390/ijerph17145028.PMID: 32668726 (дата звернення: 01.08.21).

12. Bustami M., Matalaka K.Z. Age of Natural Menopause Among Jordanian Women and Factors Related to Premature and Early Menopause. *Risk Manag Health Policy*. 2021 Jan 19; 14. P. 199–207. DOI: 10.2147/RMHP.S289851. Collection 2021. PMID: 33500673 (дата звернення: 18.06.21).

13. Abdel-Salam DM, Mohamed RA, Alruwaili RR. Postmenopausal Symptoms and Their Correlates among Saudi Women Attending Different Primary Health Centers. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jun 25; № 18 (13):6831. DOI: 10.3390/ijerph18136831.PMID: 34202185(дата звернення: 13.07.21).

14. Meeta M., Majumdar S. Effects of Menopause on Sexual Function in Indian Women. *A McCoy's Questionnaire-Based Assessment*. 2021 Apr-Jun; 12 (2). P. 144–154. DOI: 10.4103/jmh.jmh_95_21. Epub 2021 Jul 27. PMID: 34526750 (дата звернення: 15.08.21).

15. Chen T.L., Chang S.C., Huang C.Y. Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and menopausal symptoms in menopausal women: A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2021 Aug; 147:110515. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2021.110515. Epub 2021 May 17. PMID: 34034137 (дата звернення: 19.09.21).

16. Kalra B., Kalra S. Menopause: A Matter of Good Health. *J Pak Med Assoc*. 2020 May;70 (5). P. 783–784. PMID: 32400726 (дата звернення: 20-09.21).

17. Flaskerud J.H. On the Other Side of Menopause. *Issues Ment Health Nurs*. 2020 May;41(5):455–459. DOI: 10.1080/01612840.2019.1646846. Epub 2019 Oct 29. PMID: 31661650 (дата звернення: 20.09.21).

18. Scavello I., Maseroli E., Di Stasi V. Sexual Health in Menopause. *Medicina (Kaunas)*. 2019 Sep 2; 55 (9): 559. DOI: 10.3390/medicina55090559. PMID: 31480774 (дата звернення: 29.07.21).