

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 212  
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Кологривова Наталія Сергіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

К.ПСИХОЛ.Н.

(наукова ступінь, вчене звання)

Трофімова Дар'я Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н., с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП .....   | 3  |
| РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО РІВНЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК.....   | 8  |
| 1.1 Визначення щастя та його суб'єктивний аспект. Поняття суб'єктивного благополуччя .....  | 8  |
| 1.2. Гендерні відмінності компонентів та чинників щастя .....   | 21 |
| 1.3. Психологічні чинники, що впливають на суб'єктивний рівень щастя у жінок.....   | 26 |
| Висновки до розділу I .....   | 31 |
| РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО РІВНЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК .....            | 32 |
| 2.1. Організація дослідження та хід роботи .....  | 32 |
| 2.2.Характеристика використаного методичного інструментарію .....   | 37 |
| 2.3. Опис вибірки .....   | 45 |
| Висновки до розділу II.....   | 51 |
| РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО РІВНЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК.....  | 52 |
| 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів .....  | 52 |
| 3.2. Теоретичне обґрунтування програми тренінгу оптимізації суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні під час війни ..... | 71 |
| 3.3. Програма тренінгу з оптимізації рівня суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні після 24.02.2022 .....               | 73 |
| Висновки до розділу III .....   | 79 |
| ВИСНОВКИ.....   | 80 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 84 |
| ДОДАТКИ.....  | 92 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Актуальність і доцільність роботи. У сучасному світі, зокрема в Україні, все більше уваги приділяється питанням психічного здоров'я та добробуту людини. Щастя, як важлива складова психічного здоров'я, стає предметом наукових досліджень та практичних заходів, спрямованих на збереження та підвищення якості життя людей.

Жінки, як соціальна група, мають свої особливості та потреби, які можуть впливати на їх суб'єктивний рівень щастя. Дослідження психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок може дати можливість краще зрозуміти фактори, що впливають на їхній добробут, а також визначити шляхи його поліпшення. Отже, актуальність даної роботи полягає у необхідності вивчення психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок, що може бути корисним для розробки ефективних програм та інтервенцій, спрямованих на збереження та підвищення психічного здоров'я та добробуту жінок.

**Літературний огляд і аналіз досліджуваної проблеми.** Феномен щастя (суб'єктивного благополуччя) був предметом психологічних досліджень таких науковців: М. Аргайл, І. Джидарян, Л. Куліков, Е. Діннер, Р. Ахмеров, Є. Вахромова, В.Духневич, Т. Титаренко, Д. Леонтьєв, Р. Шаміонов, Л. Сохань, Г. Пучкова, Е. Дайпер, Р. Еммонс, Н. Бахарєва та ін. Останнім часом в психологічній науці активно досліджується тема суб'єктивного рівня щастя. Дослідження в цій області включають різноманітні аспекти, такі як взаємозв'язок щастя та здоров'я, щастя та емоцій, щастя та задоволення життям, щастя та соціальна підтримка та ін. Зокрема, в дослідженнях М. Зелігмана та С. Петерсона (2003), С. Любомирської та ін. (2005) було досліджено вплив різних факторів на суб'єктивний рівень щастя. Виявлено, що суб'єктивний рівень щастя

пов'язаний зі статусом людини, рівнем освіти, соціальним статусом, задоволеністю роботою, задоволеністю сімейним життям, а також з рівнем соціальної підтримки.

У дослідженнях з питань психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок, авторами таких досліджень, як Л.Лівшиць (2014), О.Камінська та І.Маслова (2018), Д.Карпенко (2020), було виявлено, що вплив на суб'єктивний рівень щастя жінок мають такі фактори, як статус жінки в суспільстві, рольові очікування, сприйняття свого тіла, рівень самооцінки та ін. Проте на даний час не існує достатньої кількості досліджень чинників щастя у жінок в часи війни. Тема психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок в часи війни є дуже актуальною та важливою. Війна може мати серйозний вплив на психічне здоров'я жінок.

Під час війни жінки можуть стикатися зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами. Вони можуть відчувати страх за своє життя, життя своїх близьких та друзів, бути роз'єднаними зі своїми родинами та спільнотами, втратити свої домівки та майно. Усі ці фактори можуть впливати на їхнє самопочуття та рівень щастя. Дослідження психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок в часи війни може допомогти зрозуміти, які чинники впливають на їхнє психічне здоров'я та як можна покращити їхнє самопочуття та рівень щастя. Це може мати важливе значення для розвитку індивідуальної та колективної психологічної добробуту жінок, які постраждали від війни. Дослідження також може мати практичне значення для розробки ефективних програм та інтервенцій, спрямованих на покращення психічного здоров'я жінок у воєнних конфліктах.

**Об'єктом дослідження** є психологічні характеристики особистості у жінок. **Предметом дослідження** особливості щастя у жінок, які залишилися в Україні після початку повномасштабного вторгнення.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні зв'язку суб'єктивного рівня щастя з особистісними рисами та актуальними станами у жінок.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання**:

1. Дослідити теоретико-методологічні засади психологічних особливостей зв'язку суб'єктивного рівня щастя з особистісними рисами та впливу стресу на суб'єктивний рівень щастя.

2. Емпірично дослідити зв'язок суб'єктивного рівня щастя з толерантністю до невизначеності та рівнем стресу у жінок.

3. Розробити тренінгову програму оптимізації толерантності до невизначеності та стресостійкості як чинник суб'єктивного щастя у жінок.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

- **теоретичні:** аналіз, синтез та узагальнення представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

- **емпіричні:** анкетування, психологічне тестування.

Для емпіричного дослідження були використанні наступні психодіагностичні методики: «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової, «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory), «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» Шамілова Р.М., Бескова Т.В., «Тест самооцінки стресостійкості С.Коухена та Г.Вілліансона» у перекладі Я.Н. Воробейчика, «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» у перекладі Я. Н. Воробейчика, Методика А. Перуе-Баду «Шкала суб'єктивного благополуччя» (в адаптації М.В. Соколової).

Методи обробки даних – кількісна та якісна обробка одержаних результатів дослідження, методи математичної статистики для обробки одержаних результатів: описові статистики, таблиці частот, аналіз нормальності розподілу даних за критерієм Колмагорова-Смірнова,

кореляційні коефіцієнти Пірсона та Спірмена, t-критерій Стюдента. Обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics (версія 22), програму jamovi 16.0 і табличного процесора MS Excel.

**Коротка характеристика групи (вибірки) досліджуваних.** У дослідженні взяли участь жінки у кількості 134 осіб віком від 17 до 40 років. Вибірка є неоднорідною за демографічними ознаками (місцем проживання, сімейний статус та ін.)

Відповідно до мети дослідження були висунуті наступні **гіпотези**: 1. Існують відмінності у рівні щастя жінок, що виїхали закордон та залишилися в Україні після 24.02.2022 р. 2. Існують відмінності у особливостях та складових щастя, що виїхали закордон та залишилися в Україні після 24.02.2022 р. 3. Щастя у жінок пов'язано із стресостійкістю та вираженістю толерантності до невизначеності.

**Теоретична та практична значущість роботи.** Значимість даної роботи полягає в тому, що вона дозволяє розкрити психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок. Це дослідження має важливе значення для клінічної практики та психологічної консультації, оскільки розуміння того, як жінки сприймають свій рівень щастя, може допомогти психологам знаходити ефективні шляхи допомоги їх клієнтам у досягненні позитивного самовідчуття. Крім того, результати даного дослідження можуть бути корисними для соціальної психології, оскільки можуть допомогти розуміти, як певні соціальні фактори впливають на сприйняття жінками свого рівня щастя. Це може мати значення для розвитку політики та програм, спрямованих на поліпшення якості життя жінок та забезпечення їхньої добробуту. Таким чином, дане дослідження має теоретичну та практичну значущість, що робить його актуальним та важливим для подальшого розвитку наукового дослідження в галузі психології.

**Структура і обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох основних розділів (теоретичного, методичного та емпіричного), висновків та додатків загальним обсягом 97 сторінок основного змісту.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО РІВНЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК

### 1.1 Визначення щастя та його суб'єктивний аспект. Поняття суб'єктивного благополуччя

Термін «благополуччя» знаходиться на перетині декількох наук соціально-гуманітарних наук, тому існують різні підходи до його тлумачення. Це пов'язано з тим, що благополуччя – це феномен, який складається з багатьох аспектів та зазнає впливу різноманітних чинників: фізичних, соціальних, економічних, культурних, психологічних, духовних тощо.

Головним чином, благополуччя містить в собі дві головні категорії компонентів:

– Об'єктивні. До них можуть відноситися показники здоров'я, критерії успішності, рівень матеріального забезпечити тощо. Іншими словами, те, що можна кількісно оцінити.

– Суб'єктивні, що пов'язані з переживанням людиною благополуччя. До них можна віднести ставлення людини до свого життя, його оцінка та сприйняття, розуміння сенсу свого життя, емоції, які пов'язані з цим усвідомленням тощо.

– Суб'єктивним компонентам благополуччя найбільшій уваги приділяють у психологічній науці. Наприклад, Е. Дінер вважав, що психологія робить значну спробу збагнути, як людина оцінює своє життя, на що спирається та які наслідки має для неї ця оцінка [42; 43].

Оцінки можуть бути лише когнітивними, тобто ґрунтуватися на усвідомленні своєї задоволеності життям або окремими його складовими



(стосунками, професійною діяльністю, соціальної активністю). Інші оцінки ґрунтуються на частоті переживання позитивних чи негативних емоцій, почуттів. Залежно від того, які емоції переживаються частіше або інтенсивніше, таким чином буде і сформована оцінка людиною свого життя [65].

Чинники впливу на суб'єктивне благополуччя можуть мати як короткостроковий вплив, так і довгостроковий. Короткострокові фактори скоріше пов'язані із емоціями, настроєм та певними подіями у житті людини. Довгострокові фактори пов'язані із особистістю та її компонентами такими, як темперамент, самооцінка, цінності та життєві цілі, усвідомлення сенсу буття та діяльності.

Наукове вивчення суб'єктивного благополуччя активно розвивається та відокремлюється в окрему галузь дослідження в 60-х роках ХХ ст., ґрунтуючись на засадах і принципах гуманістичної та позитивної психології.

Серед перших дослідників суб'єктивного благополуччя були Е.Дінер, А.Кемпбелл, Н. Бредберн, М. Селігман, К. Ріфф, П. Конверс, В.Роджерс. Об'єктом їхнього наукового інтересу були як зовнішні, об'єктивні умови життя, так і психологічні фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя особистості та його ауто перцепцію. Головною ідеєю цих досліджень стала думка про те, що особистісні характеристики та якості є не менш значущими у сприйнятті власного благополуччя, ніж зовнішні чинники, які можуть не залежати від людини.

Поряд з поняттям суб'єктивного благополуччя (subjective well-being) на цьому ж рівні досліджуються суміжні поняття: «психологічне благополуччя» (psychological well-being), «задоволеність життям» (life satisfaction), «щастя» (happiness), «якість життя» (quality of life). Інколи у літературі зустрічається синонімічне вживання даних понять. Однак ці поняття мають нюанси у тлумаченні, які охоплюють різні аспекти сприйняття людиною власного життя, а тому не завжди можуть вживатися як синоніми.

Слід зазначити, що є відмінності не тільки у вживанні термінів, зокрема терміну «суб'єктивне благополуччя», а й у визначенні його складових та факторів, що впливають на нього. Т.М. Кирпенко вважає, що таке розмаїття термінології і підходів до розуміння та дослідження робить значно складнішим процес узагальнення даних і співставлення результатів проведених досліджень [18].

На нечіткість поняття «суб'єктивне благополуччя» звертає увагу також А.В. Шамне [29]. Він зазначає, що внаслідок цього це поняття часто представляється у вигляді інтегрального утворення, у межах якого відокремлюються ще два терміни: гедоністичне й евдемоністичне благополуччя.

А.В. Шамне визначає «суб'єктивне благополуччя» як емоційно-оцінне ставлення людини до власного життя, до своєї особистості та її компонентів, стосунків з іншими людьми, а також до процесів, які вона наділяє важливим значенням з огляду на засвоєні нормативно-ціннісні та смислові уявлення про «благополучне» зовнішнє і внутрішнє середовище. Це емоційно-оцінне ставлення виражається у відчутті задоволеності та щастя [29].

Критерії благополуччя, які лежать в основі суб'єктивного судження про задоволеність своїм життям та самим собою, на думку А.В. Шамне, в значній мірі піддаються впливу соціально-культурного оточення, суспільства, у якому соціалізується особистість. Таким чином, критерії благополуччя тісно взаємопов'язані з ціннісно-смисловими орієнтаціями особистості на різних етапах життєвого шляху [29].

І. Горбаль [8] дає власне визначення «суб'єктивного благополуччя», з огляду на яке, можна стверджувати що, суб'єктивне благополуччя – це динамічна когнітивно-емоційна оцінка якості власного життя загалом і, зокрема, окремих його сфер. Дана оцінка ґрунтується на взаємозв'язку об'єктивних факторів, які особа сприймає і засвоює на своєму життєвому шляху, та індивідуально-типологічних особливостей людини.

Суб'єктивне благополуччя – це не просто оцінка людиною власної особистості та життя загалом. Вона, з одного боку, залежить, від неї самої та її особистісних характеристик, а з іншого боку – від об'єктивних подій та реалій її життя [8]. Іншими словами, це саме результат складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів, які лише певною мірою залежать від людини та її діяльності.

Виходячи з наведених вище поглядів на визначення «суб'єктивного благополуччя», можемо зробити висновок, що це досить широкий концепт, який у першу чергу пов'язаний із суб'єктивною оцінкою якості життя, включає не тільки об'єктивні і суб'єктивні компоненти, а і когнітивний, афективний компоненти.

Основою когнітивного компоненту є сприйняття, осмислення та уявлення про своє життя і відповідно задоволеності ним. Крім того, когнітивний компонент включає аутоперцепцію власного життя, а й сприйняття та уявлення окремих сфер життя, наприклад, професійної сфери, сфери здоров'я та сфери стосунків з іншими людьми [1].

Важливим аспектом формування високого рівня суб'єктивного благополуччя з огляду на когнітивний компонент є усвідомлення сенсу свого життя, своєї діяльності, а також відчуття, що життя проходить не дарма, і людина проживає його гідно.

Афективний (емоційний) компонент ґрунтується на емоційних реакціях на життєві події та афективне сприйняття себе і свого життєвого шляху. Отже, можна спостерігати високий рівень позитивного афекту (переживання позитивних емоцій – радість, гордість, надія тощо) у людей з високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Відповідно, рівень негативного впливу є низьким, тобто кількість неприємних емоцій (гнів, сум, розчарування, відраза тощо), які переживають люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, – мінімальна [3].

Слід звернути увагу, що на ауто перцепцію і рівень суб'єктивного благополуччя впливають і позитивні емоції та події, і негативні переживання, ситуації. Відповідно, ще одним важливим емоційними фактором високого рівня суб'єктивного благополуччя є баланс та рівновага між емоційними реакціями на життєві події.

Не зважаючи на те, що афективний аспект суб'єктивного благополуччя має значну вагу, це є просто переживання приємних емоцій, позитивна реакція на життєві події та гарне самопочуття. Суб'єктивне благополуччя є підґрунтям для самореалізації, розвитку та покращання фізичних, інтелектуальних, соціальних та психологічних ресурсів [6].

Отже, у психологічній літературі виділяють різні визначення та фактори впливу на сприйняття та рівень суб'єктивного благополуччя. Також існують різні підходи до визначення терміну та складових суб'єктивного благополуччя. Найпоширенішими у літературі є виділення двох (афективного і когнітивного) та трьох (позитивного афекту, негативного афекту, когнітивний компонент) складових.

Однак, аналіз суб'єктивного благополуччя потрібно робити з різних точок зору. Адже різні автори акцентують увагу на різні фактори формування, сприйняття та визначення рівня суб'єктивного благополуччя, тому більш доцільним є ознайомлення із різними моделями та теоріями.

Звернемо увагу на трикомпонентну теорію суб'єктивного благополуччя, у якій афективний компонент окремо поділяють на позитивний і негативний. І той, і інший мають міцний зв'язок з задоволеністю життям. Однак, оскільки вони полярні, цей зв'язок має різне значення.

У своїх ранніх дослідженнях Дж. Ліанг [55] виявив емпіричну значущість взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя з задоволеністю життям. На основі своїх досліджень він створив власну модель, у межах якої

описані вище компоненти є не тільки компонентами суб'єктивного благополуччя, але і факторами, що формують його.

Дж. Вітгерсо [66] виявив, що екстраверсія у поєднанні з контролем нейротизму має зв'язок позитивним афектом, й такий зв'язок відсутній з неприємним афектом. Не пов'язана екстраверсія також й із задоволеністю життям.

Таким чином, виявляються додаткові фактори впливу на формування та перцепцію суб'єктивного благополуччя, а також їх зв'язок та відмінність з основними факторами суб'єктивного благополуччя.

Згідно іншого підходу, суб'єктивне благополуччя – це система причинно пов'язаних між собою компонентів. Це означає, що задоволеність життям трактується результатом взаємодії позитивного та негативного афектів. Обидва компоненти мають однаковий вплив на рівень задоволеності життям та ауто перцепцію суб'єктивного благополуччя [9].

У концепції Н. Брадбурна [35] автор саме суб'єктивне благополуччя вважає результатом відносної сили протилежних факторів позитивного та негативного афектів. Іншими словами, переживання людиною переважно позитивних емоцій та ситуацій, аніж негативних, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

П. Коста та Р. МакКрай [41] запропонували ідею про те, що позитивні та негативні афективні переживання можуть врівноважуватися самою людиною, з метою досягнення повноти відчуття суб'єктивного благополуччя. Саме тому є важливим саме баланс між афективними переживаннями людини.

Дійсно, при переживанні позитивних емоцій та ситуацій рівень суб'єктивного благополуччя підвищується. Однак відсутність негативних емоцій не завжди свідчитиме про те, що рівень суб'єктивного благополуччя збільшуватиметься. Проживаючи різний спектр емоцій, завдяки їх контрасту

ми можемо розуміти цінність позитивного афекту над негативним, тим самим відчувати більшу задоволеність життям.

Як було зазначено раніше, особистісні характеристики відіграють значну роль при формуванні сприйняття суб'єктивного благополуччя. Однак, об'єктивні обставини або життєві обставини чи зміни можуть мати досить значний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя, особливо якщо брати до уваги, стресові довготривалі обставини та короткотривалі події високої емоційної інтенсивності. Ступінь впливу залежить від початкового рівня благополуччя, особистісних особливостей та характеристики самої події.

Менш кризові, але не менш суттєві, об'єктивні чинники можуть впливати на сприйняття власного благополуччя. Наприклад, зміна місця проживання, місця роботи або збільшення матеріального забезпечення також можуть зумовлювати зміни у перцепції суб'єктивного благополуччя. Однак подібні ситуації мають здебільшого короткотривалий ефект.

Е. Дінер та Р. Бісвас-Дінер [42] у своєму дослідженні виявили, що у випадках, коли рівень доходу перевищує необхідний для задоволення основних потреб (у харчуванні, помешканні тощо), ще більше зростання матеріального достатку та накопичення матеріальних благ не має сильного зв'язку зі збільшенням рівня суб'єктивного благополуччя.

Можна зробити висновок, що зовнішні фактори та об'єктивні життєві обставини в житті людини не грають вирішальну роль при формуванні суб'єктивного благополуччя. Їх вплив лише тимчасовий. В моменти задоволення потреб або отримання бажаного ці чинники підвищують рівень суб'єктивного благополуччя. Однак, коли афект від позитивної події минає, сприйняття суб'єктивного благополуччя повертається до початкового стану.

До факторів впливу можна віднести духовну сферу та сферу соціальних відносин, оскільки у цих сферах відбуваються сенсо-творчі процеси. Таким чином формується мотивація на розвиток та досягнення цілей.

Відчуття благополуччя не тільки сигналізує, про те що життя прекрасне і людина проживає його гідно, воно також є основою для впевненості у собі та у своїй діяльності, дарує свободу творчості.

Люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя є більш продуктивними, креативними у своїй діяльності, більше соціально-відкритими та орієнтовані на співпрацю з оточуючими. Такі люди більш орієнтовані на пошук стосунків, налаштовані на формування дружніх та тривалих взаємовідносин. Вони схильні до альтруїзму, допомоги іншим, тому такі люди частіше задіяні у формальних та неформальних стосунках, їх соціальні зв'язки більш успішні. Навіть неозброєним оком у таких осіб можна зафіксувати широке коло знайомих та друзів, на відміну від людей з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя [7].

С. Мішра вважає, що суб'єктивне благополуччя не тільки є основою для побудови успішніших соціальних взаємовідносин, але й формується за рахунок них. Соціальний аспект впливає як на афективний, так і на когнітивний аспект суб'єктивного благополуччя. Підтримка оточуючих, приналежність до групи, участь у соціальній взаємодії формують відчуття власної цінності, впевненість у собі та можливість самовираження [61].

Ще одним важливим чинником, який тісно взаємопов'язаний з суб'єктивним благополуччям є професійна діяльність та самореалізація у професійній сфері.

Оскільки професійна діяльність є ваговою частиною людського життя і вимагає значних ресурсних вкладень, особливості її організації та досягнення впливають на сприйняття суб'єктивного благополуччя [61].

Перш за все це відбувається за рахунок усвідомлення свідомого вибору, відчуття успіху, реалізованості, розвитку та набуття компетенції, досягнення певного статусу та авторитету на роботі, бути корисним оточуючим, а також можливість матеріально забезпечити себе і свою родину [21].

Перелічені фактори також відіграють роль і у формуванні особистості, її самооцінки та Я-концепції. Впевненість у собі, самоповага і усвідомлення своїх можливостей для досягнення поставлених цілей є одними із показників людей з високим рівнем суб'єктивного благополуччя [21].

Б. Робертс у своєму дослідженні виявив вищий рівень задоволеності роботою та, зокрема, робочим місцем, а також відчуття фінансової незалежності у собі з високим рівнем суб'єктивного благополуччя [62].

Загалом, у зарубіжній психологічній літературі можна зустріти 4 категорії теорій, що пов'язані із суб'єктивним благополуччям: теорії досягнень та прихильності, теорії особистої орієнтації, оцінні теорії та емоційні теорії. Згідно з цими теоріями, такі фактори, як особиста орієнтація, цілі, потреби, дії, оцінки або емоції є детермінантами суб'єктивного благополуччя.

Кожна категорія теорій фокусується на різних механізмах, в яких формується суб'єктивне благополуччя:

- Теорії досягнень та прихильності зосереджені на поясненні впливу цілей, потреб та дій на суб'єктивне благополуччя.

- Теорії особистісної орієнтації зосереджуються на поясненні впливу темпераменту на суб'єктивне благополуччя шляхом динамічного впливу на процес досягнень та прихильності, а також на те, як динамічний процес призводить до переналаштування особистісної орієнтації.

- Оціночні теорії зосереджуються на тому, як особисті оцінки життя (тобто когнітивний аспект суб'єктивного благополуччя) взаємопов'язані з процесом виховання, соціалізації та емоцій.

- Теорії емоцій зосереджені на тому, як переживання емоцій (афективний аспект суб'єктивного благополуччя) взаємопов'язане з процесом виховання, прихильності та оцінки.



Теорії досягнень та прихильності стверджують, що суб'єктивне благополуччя збільшується, коли певні потреби чи цілі задовольняються. Такі теорії висвітлені в роботах Маслоу [57-59] та Вілсона [68].

На думку Вілсона, задоволення потреб викликає відчуття щастя, і, навпаки, збереження незадоволених потреб викликає відчуття нещастя та незадоволеності [68].

Теорії досягнень та прихильності можуть бути засновані як на потребах, так і на цілях. Теорії, засновані на потребах, акцентують на певних вроджених чи набутих потребах, про які людина може знати або не знати, але задоволення яких призводить до відчуття суб'єктивного благополуччя.

Теорії, засновані на цілях, зосереджені на конкретних бажаннях, про які знає людина, та діях, що вживаються для їх задоволення; виконання цих бажань зрештою призводить до суб'єктивне благополуччя.

Теорії досягнень та прихильності фокусуються на тому, що емоції можуть бути як причинами, так і результатами суб'єктивного благополуччя. Ці теорії підкреслюють, що задоволення та біль часто пов'язані з потребою та досягненням мети.

Таким чином, задоволення і біль є пов'язаними поняттями, що ґрунтуються на психологічній взаємодії людини з метою чи потребою, яку вона хоче досягти. Чим більше бажання, тим більше задоволення, коли воно досягається, або незадоволеність, коли воно не досягається.

Також існують теорії досягнень та прихильності, які зосереджені не стільки на оцінках та емоціях, що виникають у результаті події, скільки на самому процесі події. Такі теорії сягають своїм корінням ще до часів Аристотеля. У межах цих теорій припускається, що суб'єктивне благополуччя є побічним продуктом людської діяльності, в якій більш глибока участь у задовільно виконуваний діяльності, що відповідає навичкам людини, призводить до більш високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Так, теорія потоку Чиксентміхай стверджує, що діяльність приносить більше задоволення, коли завдання діяльності вимагає глибокої прихильності і відповідає навичкам людини.

Однак, неадекватне зосередження на щасті та суб'єктивному благополуччі саме собою може призвести до розчарування. І, навпаки, дослідники припускають, що зосередження уваги діяльності, орієнтованої на досягнення мети чи потреби, призводить до того, що суб'єктивне благополуччя стає ненавмисним побічним продуктом [22].

Слід зазначити, що теорії досягнення та прихильності можуть бути використані для об'єднання двох пов'язаних, але часто несумісних концепцій суб'єктивного благополуччя: евдемонічної та гедонічної.

Як згадувалося раніше, гедоністичний погляд на суб'єктивне благополуччя фокусується на суб'єктивних почуттях та розумових станах, у той час як евдемонічний погляд наголошує на реалізації потенціалу людини та володінні певними бажаними якостями.

У психології залишається спірним питання про незалежність евдемонічного та гедонічного суб'єктивного благополуччя. Теорії досягнень та прихильності виявляють важливі збіги та подібності між цими двома концепціями.

Теорії особистої орієнтації. Хоча демографічні змінні, такі як здоров'я, дохід, рівень освіти та сімейний стан, широко розглядалися як детермінанти та замітники потреб, цілей та діяльності, дослідження цих демографічних змінних показує, що вони являють собою лише невеликі зміни у сприйнятті суб'єктивного благополуччя [22].

У межах теорій особистої орієнтації припускається, що суб'єктивне благополуччя насамперед визначається вродженими схильностями та задатками [23].

Теорії особистісної орієнтації припускають, що, хоча суб'єктивне благополуччя може бути пов'язане із задоволенням потреб або цілей,

відповідність особи та особистості навколишньому середовищу може бути однаково важливою.

Модель динамічної рівноваги припускає, що кожна людина має унікальний базовий рівень суб'єктивного благополуччя, що, в першу чергу, визначається його особистою орієнтацією. Обставини можуть викликати коливання вище або нижче цієї базової лінії, але всі зрештою повертаються до неї.

Так само теорія заданих значень також припускає, що вплив життєвих подій на суб'єктивне благополуччя носить тимчасовий характер і зрештою регресує до початкового рівня (за умовчанням), що визначається особистістю та генетикою [22].

Ґрунтуючись на дослідженнях, присвячених особистісним рисам «великої п'ятірки»: екстраверсії, поступливості, відкритості, сумлінності та нейротизму [33], двома найбільш важливими особистісними рисами щодо суб'єктивного благополуччя є екстраверсія та нейротизм. Нейротизм пов'язаний з більш високою частотою негативних емоцій, таких як тривога, страх, розчарування, гнів, самотність та депресія.

Екстраверсія асоціюється з комунікабельністю, товариськістю, прагненням до розваг. На основі теорії особистості Грея [51] та Ларсона [54] було припущено, що екстраверти більш чутливі до приємних емоційних стимулів, ніж інтроверти, і що невротичні люди більше реагують на неприємні емоційні стимули, ніж стабільні люди.

Роль особистої орієнтації важлива для суб'єктивного благополуччя, оскільки вона може визначати базове суб'єктивне благополуччя, відданість діяльності, події чи ситуації, які є у житті, і те, як вони переживаються.

Оціночні теорії розглядають суб'єктивне благополуччя як уявне порівняння життя, умов чи обставин людини з певним об'єктивним чи суб'єктивним стандартом [19].

Особисті умови, що перевищують цей стандарт, призводять до вищого суб'єктивного благополуччя, і навпаки. Ці порівняння та пов'язані з ними рівні суб'єктивного благополуччя можуть бути свідомими, як у оцінці життя, чи несвідомими, як в емоційних процесах. Таким чином, оцінні теорії розглядають оцінки як ключові результати та детермінанти суб'єктивного благополуччя.

Цікавою є теорія адаптації [59], оскільки вона пов'язана з особливостями формулюванням особистістю норм. Теорія стверджує, що існує індивідуальний базовий рівень для суб'єктивного благополуччя, який рухається вгору або вниз, залежно від умов життя, ситуацій та досвіду.

Таким чином, вона відрізняється як від моделі динамічної рівноваги, так і від згаданої вище теорії заданих значень, у яких основна увага приділяється особистості як детермінанті вихідного рівня.

Теорія адаптації передбачає, що коли події відбуваються вперше, вони можуть як позитивно, так і негативно впливати на суб'єктивне благополуччя. Проте згодом людина адаптується до таких подій, та його впливу, а суб'єктивне благополуччя зменшується [13].

Наприклад, якщо події особистого життя перевищують поточну норму, це покращить суб'єктивне благополуччя, але в міру продовження цих позитивних подій людина адаптується до них, і їх рівень підвищуватиметься, доки ці позитивні події не стануть новою нормою.

Теорії емоцій фокусуються на тому, що позитивні та негативні емоції є не лише результатами, але також проміжними та прямими детермінантами суб'єктивного благополуччя. Хоча цей набір теорій дещо перетинається з теоріями досягнень і прихильності, які зосереджені на відносинах між задоволенням та болем та задоволенням потреб та цілей, теорії емоцій є важливими розширеннями, що демонструють додаткові механізми, за допомогою яких емоції впливають на діяльність та підвищують рівень суб'єктивного благополуччя.

Однією з теорій емоцій є теорія розширення та конструювання позитивних емоцій Фредеріксона [49]. Теорія досліджує форму та функцію позитивних емоцій, які включають радість, інтерес, задоволення та любов. Теорія стверджує, що позитивні емоції впливають на думки та дії людини. Фредеріксон стверджував, що радість викликає бажання грати, а інтерес викликає бажання досліджувати.

Другий ключовий факт полягає у тому, що емоції залежать від стійких особистих ресурсів людини: від фізичних і інтелектуальних до соціальних і психологічних ресурсів [49]. Ці поновлювані ресурси та різноманітність видів діяльності ще більше зміцнюють суб'єктивне благополуччя та формують позитивний зворотний зв'язок між довгостроковим суб'єктивним благополуччям та короткостроковими емоціями.

До теорій емоцій також належать теорії, які розглядають афективні переживання через призму мереж асоціативної пам'яті. Позитивний досвід викликає позитивні спогади, що сприяють підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, ми бачимо вагому інтегрованість аутоперцепції суб'єктивного благополуччя у всі сфери життя людини та її особистість. Це є базовим поняттям, однак його багатовимірність та складність може викликати розбіжність у визначенні та інтерпретації, особливо при розгляді цього поняття у контексті стресових та кризових ситуацій.

## **1.2. Гендерні відмінності компонентів та чинників щастя**

Дослідження гендерних відмінностей у суб'єктивному рівні щастя є важливим аспектом для розуміння психологічного добробуту жінок та чоловіків. Гендерна приналежність може впливати на спосіб вираження та сприйняття щастя, оскільки індивіди з різних гендерних груп можуть мати різні підходи до життя та досвід щастя.

Дослідження показують, що жінки та чоловіки можуть відрізнитися у своєму суб'єктивному рівні щастя [31].

Деякі дослідження вказують на те, що жінки в цілому мають вищий рівень суб'єктивного щастя порівняно з чоловіками. Однак, інші дослідження свідчать про відсутність суттєвих різниць у суб'єктивному рівні щастя між статями. Ці відмінності у результатах можуть бути пояснені різними факторами, такими як культурні чинники, соціальні ролі, стереотипи, та індивідуальні особливості.

Одне з можливих пояснень різниці у суб'єктивному рівні щастя полягає у відмінностях у способах вираження та сприйняття емоцій. Деякі дослідження вказують на те, що жінки можуть бути більш емоційно виразними та вразливими, що може впливати на їхнє сприйняття щастя [32].

З іншого боку, чоловіки можуть бути більш схильними приховувати свої емоції та виражати їх менш інтенсивно, що також може відобразитися на їх суб'єктивному рівні щастя [32].

Крім того, гендерні ролі та очікування, які існують у суспільстві, можуть впливати на спосіб оцінювання власного щастя [47].

Наприклад, деякі дослідження показують, що жінкам частіше приписуються соціально-емоційні ролі, такі як догляд за іншими людьми та родинними обов'язками.

Ці ролі можуть спонукати жінок більше зосереджуватись на відносинах та емоційному благополуччі. З іншого боку, чоловікам можуть бути приписані ролі, пов'язані з фінансовими обов'язками та професійним успіхом, що може впливати на їхню оцінку щастя з позиції матеріального достатку та кар'єрного просування [47].

Попередні дослідження також вказують на те, що гендерні відмінності у суб'єктивному рівні щастя можуть бути модеровані культурними та контекстуальними факторами.

Наприклад, у культурах з вираженим колективізмом і акцентом на групові цінності може спостерігатись більша рівність у суб'єктивному рівні щастя між чоловіками та жінками, оскільки індивідуальне щастя може бути виміряне через задоволення взаєминами та гармонійність у соціальному оточенні.

У таких культурах акцент зазвичай ставиться на спільність цінностей, допомозі та співпереживанні, а це може зробити суб'єктивний рівень щастя більш подібним для обох статей [35].

Існують дослідження, що показують, що деякі жінки можуть виявляти більшу прихильність до внутрішнього саморозвитку та задоволення особистими досягненнями, тоді як інші жінки – більше цінують сімейні взаємини та соціальну підтримку [36].

Крім того, роль соціальних ролей і стереотипів також не може бути недооцінена. Суспільні очікування, які приписуються жінкам та чоловікам, можуть впливати на їхнє сприйняття та оцінку щастя. Наприклад, у деяких культурах жінкам може бути приписана роль головного доглядальника за дітьми та сім'єю, що може зробити сімейне щастя основним джерелом їхнього благополуччя.

У той же час, чоловікам можуть бути приписані ролі, пов'язані з фінансовими обов'язками та успіхом у кар'єрі, що може зробити матеріальне благополуччя та професійне просування ключовими елементами їхнього щастя [42].

Результати попередніх досліджень свідчать про наявність деяких гендерних різниць у сприйнятті та вираженні емоційного щастя. Наприклад, деякі дослідження показують, що жінки можуть бути більш схильними до вираження позитивних емоцій, таких як радість та задоволення, а також виявляти більшу чутливість до негативних емоцій, таких як сум і стрес.

З іншого боку, чоловіки можуть проявляти меншу схильність до вираження емоцій та демонстрації вразливості [41].

Емоційні аспекти щастя виявляються як важливі компоненти індивідуального добробуту. Дослідження гендерних відмінностей у емоційних аспектах щастя дозволяють краще розуміти, як самопочуття та емоційний досвід відрізняються між жінками і чоловіками.

Враховання гендерних відмінностей у емоційних аспектах щастя має важливе значення для розуміння психологічного добробуту жінок та чоловіків. Дослідження показують, що розуміння цих різниць може сприяти поліпшенню нашого суспільного розуміння щастя та сприяти розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки.

Негативні емоції також можуть відрізнитись за гендером. Деякі дослідження показують, що жінки можуть бути більш чутливими до негативних емоцій, таких як сум, стрес та тривога. Вони можуть мати більшу схильність до сприйняття та вираження цих емоцій.

У той же час, чоловіки можуть бути менш схильними до вираження своїх негативних емоцій та можуть прагнути приховувати їх, оскільки це відповідає соціокультурним очікуванням щодо чоловічої емоційності [51].

Вивчення впливу соціальних ролей та стереотипів на щастя жінок і чоловіків є актуальною темою в сучасній науці. Численні дослідження показують, що соціокультурні фактори грають значну роль у сприйнятті та досвіді щастя, відрізняючи жінок і чоловіків.

Дослідження, спрямовані на вивчення впливу сімейного середовища та відносин на рівень щастя у жінок і чоловіків, є важливими для розуміння ролі сімейного контексту у формуванні і вираженні щастя.

Численні дослідження показують, що якість сімейних відносин та підтримка соціальної підтримки впливають на рівень задоволення життям і загальне щастя [63].

Жінки і чоловіки, які мають позитивні та підтримуючі сімейні відносини, зазвичай відчують більше задоволення від своїх сімейних зв'язків та більше щастя в цілому. З іншого боку, конфлікти і недоліки у



сімейних відносинах можуть призвести до незадоволення та нижчого рівня щастя.

Дослідження також вказують на значення рівня комунікації та спільності між партнерами у сім'ї [63]. Жінки і чоловіки, які відчують високий рівень взаємодії, співпраці та підтримки зі своїми партнерами, мають більшу ймовірність відчувати задоволення і щастя у своїх сімейних відносинах.

Крім того, інші аспекти сімейного середовища, такі як розподіл домашніх обов'язків та ролі очікування, можуть мати вплив на рівень щастя. Дослідження показують, що більш рівномірний розподіл обов'язків у сім'ї сприяє вищому рівню задоволення життям у жінок і чоловіків [26].

Коли сімейні обов'язки та відповідальності розподілені більш рівномірно, це може зменшити стрес і навантаження, що позитивно впливає на загальне щастя.

Загалом, дослідження підтверджують, що сімейне середовище та якість взаємин впливають на рівень щастя у жінок і чоловіків.

Дослідження, спрямовані на вивчення психологічних механізмів формування щастя з гендерною специфікою, мають на меті розкриття ролі психологічних факторів у виявленні та досвіді щастя відповідно до статевої приналежності.

Одним з психологічних механізмів формування щастя є самооцінка і самоствердження. Жінки та чоловіки можуть відрізнитися у способах, якими вони оцінюють себе та отримують задоволення від своїх досягнень. Наприклад, жінки можуть переважно оцінювати свої успіхи у сфері міжособистісних відносин, тоді як чоловіки можуть більше зосереджуватися на своїх професійних досягненнях [45].

Водночас, деякі дослідження вказують на те, що чоловіки можуть бути менш виразними у вираженні своїх емоцій, особливо негативних. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями, які часто пропонують чоловікам

приховувати слабкість та позитивно сприймати себе як сильних та незалежних осіб [45].

Крім того, особистісні чинники також мають значення для рівня щастя з гендерної перспективи. Наприклад, деякі риси особистості, такі як оптимізм, самоефективність і самореалізація, можуть бути пов'язані з вищим рівнем щастя у жінок і чоловіків [45].

Крім того, самоствердження та самодостатність можуть відігравати важливу роль у формуванні і вираженні щастя у гендерних групах.

Узагальнюючи, варто зазначити, що дослідження психологічних механізмів формування щастя з гендерною специфікою свідчать про значимість стереотипів гендерних ролей, емоційного досвіду, особистісних чинників та соціального контексту у розумінні і вираженні щастя.

Розуміння цих механізмів може допомогти в розробці стратегій підтримки та покращення щастя в різних гендерних групах.

### **1.3. Психологічні чинники, що впливають на суб'єктивний рівень щастя у жінок**

Психологічні чинники впливають на суб'єктивний рівень щастя у жінок і є важливими для розуміння та покращення їхнього благополуччя. Численні дослідження на цю тему виявили різноманітні аспекти, що впливають на щастя жінок. Розглянемо приклади психологічних чинників, які можуть впливати на суб'єктивний рівень щастя у жінок далі.

#### **1. Самооцінка та самовизначення.**

Самооцінка впливає на суб'єктивний рівень щастя у жінок, оскільки позитивне сприйняття себе та власної вартості сприяє почуттю задоволеності життям. Жінки з високою самооцінкою та чітким самовизначенням, тобто з розумінням своїх цінностей, мети та ідентичності, зазвичай відчують більше щастя та задоволення в житті.

Дослідження показують, що жінки з вищою самооцінкою мають кращу психологічну стійкість та більшу задоволеність життям. Наприклад, розглянемо ситуацію, коли жінка відчуває себе компетентною та цінною в своїй професійній діяльності. Це може призвести до підвищення її самооцінки та почуття задоволеності життям.

## 2. Емоційний інтелект.

Емоційний інтелект, який включає вміння розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, також впливає на суб'єктивний рівень щастя у жінок. Жінки з вищим рівнем емоційного інтелекту здатні краще управляти стресом, мають більш розвинуті соціальні навички та здатність побудувати задовільні взаємини, що сприяє їхньому почуттю щастя.

Дослідження показують, що жінки з вищим рівнем емоційного інтелекту мають кращі міжособистісні відносини та вищий рівень самоприйняття. Жінка з розвиненим емоційним інтелектом може легше розуміти та керувати своїми емоціями в конфліктних ситуаціях, що призводить до зниження рівня стресу та більш здорових взаємин.

## 3. Стрес та депресія.

Стрес та депресія можуть негативно впливати на суб'єктивний рівень щастя у жінок. Жінки, які часто стикаються зі стресовими ситуаціями або мають схильність до депресії, можуть відчувати зниження настрою, втрату радості та задоволення від життя, що впливає на їх загальний рівень щастя.

Дослідження показують, що постійний стрес та депресія можуть призводити до зниження суб'єктивного рівня щастя у жінок. Жінка, яка постійно зазнає стресу на роботі та в особистому житті, може відчувати виснаженість, незадоволеність та зниження щастя.

## 4. Соціальна підтримка.

Соціальна підтримка грає важливу роль у формуванні суб'єктивного щастя у жінок. Наявність близьких друзів, партнерів, родини та соціальних

мереж, які надають підтримку, емоційну підтримку та почуття належності, сприяє почуттю задоволеності та щастя у жінок.

Дослідження показують, що наявність сильної соціальної підтримки впливає на збільшення суб'єктивного рівня щастя у жінок. Жінка, яка має розуміючих та підтримуючих друзів, родину або спільноту, може відчувати більшу радість та задоволення від життя завдяки підтримці, яку вона отримує.

#### 5. Саморозвиток та самореалізація.

Саморозвиток та самореалізація є важливими факторами для досягнення суб'єктивного щастя у жінок. Жінки, які працюють над особистим розвитком, втілюють свої потенціали, визначають та досягають своїх цілей та мрій, зазвичай відчують більшу задоволеність від життя та вищий рівень щастя.

Теорія самореалізації К. Роджерса стверджує, що розвиток своїх потенціалів та досягнення особистих цілей сприяють почуттю задоволеності життям та щастя. Жінка, яка займається саморозвитком, наприклад, через навчання нових навичок або розвиток хобі, може відчувати задоволення від процесу самореалізації та підвищення рівня щастя.

#### 6. Культурні впливи.

Культурні фактори також мають значення у формуванні суб'єктивного щастя у жінок. Стереотипи, соціальні очікування та рольові норми, які існують у конкретній культурі, можуть впливати на почуття задоволеності життям у жінок. Культурні контексти, що сприяють рівноправ'ю, самовизначенню та підтримці жіночих ролей, часто сприяють більшому щастю у жінок.

Концепція гендерної соціалізації показує, що культурні очікування та стереотипи, пов'язані з ролями жінок у суспільстві, можуть впливати на їхній суб'єктивний рівень щастя. У культурі, де жінки мають більші можливості

для самовизначення та рівноправної участі у суспільстві, зазвичай спостерігається більший рівень щастя серед жінок.

Отже, одним з ключових психологічних чинників, що впливають на щастя жінок, є самооцінка та самовизначення [45]. Жінки, які мають позитивне уявлення про себе і відчують гармонію між своїми цінностями та життєвими цілями, зазвичай відчують вищий рівень щастя.

Самоприйняття та задоволення власним «Я» є важливими компонентами для формування суб'єктивного щастя у жінок. Також значущим фактором є якість міжособистісних відносин. Жінки, які мають близькі й підтримуючі взаємини з родиною, друзями і партнерами, зазвичай відчують більше щастя [26].

Сприйняття соціальної підтримки і наявність підтримуючих зв'язків можуть позитивно впливати на їхнє самопочуття та задоволення життям.

Дослідження також вказують на значення психологічної гнучкості у формуванні щастя у жінок. Гнучкість розуміється як здатність адаптуватися до змін, переживати стрес та рухатися вперед навіть у складних ситуаціях. Жінки, які володіють високим рівнем гнучкості, часто відчують більшу емоційну стійкість і задоволення життям. Вони можуть краще справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями, зберігаючи свою емоційну рівновагу.

Крім того, саморозвиток та досягнення особистих цілей також є важливими факторами для щастя жінок. Жінки, які мають можливість здійснювати особисті та професійні досягнення, відчують більшу самореалізацію та задоволення від своїх досягнень, що сприяє підвищенню їхнього щастя.

Деякі дослідження також вказують на значення самопідтримки та самотурботи для щастя жінок. Жінки, які приділяють собі достатньо часу та уваги для власних потреб, зокрема фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та розвитку особистості, зазвичай відчують більше задоволення і щастя у своєму житті.

Важливим аспектом є також позитивна психологія та оптимізм. Жінки, які мають позитивне ставлення до життя та можуть бачити світлі сторони навіть у складних ситуаціях, частіше відчують щастя [28].

Віра у власні можливості та позитивний настрій можуть підтримувати їхнє психологічне благополуччя і сприяти формуванню щастя. Загалом, психологічні чинники, що впливають на суб'єктивний рівень щастя у жінок, включають самооцінку, якість міжособистісних відносин, психологічну гнучкість, саморозвиток, самопідтримку, позитивну психологію та оптимізм.

## Висновки до розділу I

У цьому розділі ми провели теоретичний аналіз психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок з урахуванням гендерних відмінностей та психологічних чинників, що впливають на цей рівень щастя.

Визначили, що у психологічній літературі існують розбіжності у чіткому формулюванні визначення цього терміну. Суб'єктивне благополуччя ставлять в один синонімічний ряд з такими поняттям як «щастя», «задоволеність життям», «психологічне благополуччя», «якість життя».

Однак «суб'єктивне благополуччя» акцентує увагу саме на суб'єктивних оцінках, уявленнях та переживаннях людини, які впливають на сприйняття та ставлення її до власного життя.

Вивчили гендерні відмінності у компонентах та чинниках щастя. Виявилось, що жінки можуть мати особливості у сприйнятті та вираженні емоцій, а також у взаєминах з оточуючими. Якість міжособистісних відносин та соціальна підтримка мають велике значення для щастя жінок.

З'ясували, що психологічні чинники, такі як самооцінка, саморозвиток, психологічна гнучкість, самопідтримка та позитивна психологія, мають важливе значення у формуванні суб'єктивного рівня щастя у жінок. Ці фактори впливають на самопочуття, задоволення життям та спроможність справлятися зі стресом та труднощами. Фактори, що впливають на сприйняття суб'єктивного благополуччя, можуть мати короткотривалий та довготривалий ефект.

Існує також безліч теорій суб'єктивного благополуччя, які мають різний фокус уваги на компоненти цього поняття та їх взаємозв'язок між собою. Головними компонентами у більшості теорій є афективна та когнітивна складові.

## РОЗДІЛ II

# МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО РІВНЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК

### 2.1. Організація дослідження та хід роботи

Теоретичний аналіз досліджень показує, що жінки часто стикаються з рольовими очікуваннями суспільства, що може впливати на їхнє самопочуття та рівень щастя. Наприклад, балансування між кар'єрою та сім'єю може ставити перед ними складні завдання і виклики, що можуть впливати на їхнє самозадоволення та загальний рівень щастя.

Крім того, соціальні норми і стереотипи щодо зовнішності та поведінки жінок можуть впливати на їхнє самопочуття. Негативні оцінки з боку оточуючих або відчуття нестачі відповідності стандартам краси та поведінки можуть призводити до зниження самооцінки та рівня щастя у жінок.

Також варто враховувати психологічні особливості жіночої природи, такі як емоційна вразливість та емоційне реагування. Жінки можуть бути більш схильними до депресії, тривоги та стресу, що може впливати на їхнє загальне самопочуття та рівень щастя.

Крім цього, роль сім'ї та соціальних відносин також важлива. Жінки зазвичай виконують різноманітні ролі, які можуть включати материнство, партнерство та догляд за іншими членами родини. Ці ролі можуть впливати на їхній статус, самоідентифікацію та відчуття досягнень, що в свою чергу може впливати на їхній рівень щастя.

Метою емпіричного етапу дослідження було з'ясувати психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок та його зв'язок із толерантністю до невизначеності та стресостійкістю, зокрема у жінок, які залишилися в Україні після початку повномасштабного вторгнення.



Завданнями емпіричного етапу стало:

- розробити загальну методологічну схему дослідження;
- дібрати релевантні поставленій меті методи дослідження;
- організувати збір даних;
- здійснити обробку отриманих результатів та проаналізувати психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок та його зв'язок із толерантністю до невизначеності та стресостійкістю.

Емпіричне дослідження складалось з наступних етапів:

*1. Підготовчий етап дослідження:* постановка цілей, завдань, уточнення предмету дослідження, розробка гіпотез.

Під час підготовчого етапу дослідження були сформульовані цілі та завдання дослідження, уточнено предмет дослідження і розроблено гіпотези. На цьому етапі визначалося, що основою дослідження буде вивчення психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок.

Цілі дослідження:

1. Вивчити психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні під час війни та тих, що виїхали закордон.
2. Визначити фактори, що впливають на суб'єктивний рівень щастя у цих груп жінок.
3. Розробити рекомендації та програми тренінгу для оптимізації рівня суб'єктивного щастя у жінок, які пережили військовий конфлікт.

Завдання дослідження:

1. Збір та аналіз наукової літератури щодо психологічних аспектів суб'єктивного рівня щастя та впливу військового конфлікту на жінок.
2. Розробка методик та інструментів для вимірювання суб'єктивного рівня щастя та інших психологічних факторів учасниць дослідження.
3. Проведення анкетування та інтерв'ю з жінками, які залишилися в Україні під час війни, для збору даних щодо їхнього суб'єктивного рівня щастя та ідентифікації факторів, що на нього впливають.

4. Аналіз зібраних даних та статистична обробка результатів для виявлення залежності між психологічними чинниками та суб'єктивним рівнем щастя у досліджуваних групах.

5. Формулювання рекомендацій та розробка програм тренінгу, спрямованих на підвищення суб'єктивного рівня щастя та психологічного благополуччя у жінок, що залишилися в Україні під час війни.

Предметом дослідження є психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок, які пережили військовий конфлікт.

Дослідження спрямоване на вивчення факторів, що впливають на щастя цих жінок, та розробку програм тренінгу для підтримки їхнього психологічного благополуччя під час та після воєнного конфлікту.

Розроблені гіпотези:

1) Жінки, які залишилися в Україні під час війни, можуть демонструвати нижчий суб'єктивний рівень щастя порівняно з жінками, які виїхали закордон.

2) Емоційна та соціальна підтримка є ключовими факторами, які позитивно впливають на суб'єктивний рівень щастя у жінок, які пережили військовий конфлікт.

3) Психологічні тренінги, спрямовані на підвищення рівня психологічної стійкості та позитивних емоцій, можуть покращити суб'єктивний рівень щастя у жінок, які зазнали воєнного стресу.

*II. Розробка моделі основного етапу дослідження.*

Для перевірки гіпотез та реалізації завдань емпіричного дослідження були використані різні методи дослідження, які включали:

1) «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової, який вимірює рівень толерантності до невизначеності у людей. Цей опитувальник може допомогти визначити, як рівень толерантності до невизначеності впливає на суб'єктивний рівень щастя у жінок.

2) «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory), який дозволяє виміряти рівень щастя у людей. Використання цього опитувальника дозволить отримати кількісні дані про суб'єктивний рівень щастя у жінок.

3) «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» Р.М. Шамілова, Т.В. Бескова, яка досліджує різні аспекти суб'єктивного благополуччя у людей. Цей інструмент може бути корисним для вивчення психологічних факторів, що впливають на суб'єктивний рівень щастя у жінок.

4) «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду, яка оцінює рівень суб'єктивного благополуччя у людей на основі різних показників. Використання цієї шкали дозволить оцінити суб'єктивний рівень щастя у жінок з точки зору їхнього загального благополуччя.

5) «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» у перекладі Я. Н. Воробейчика, який вимірює рівень стресостійкості у людей. Цей тест може допомогти вивчати зв'язок між стресостійкістю та суб'єктивним рівнем щастя у жінок під час військового конфлікту.

### *III. Проведення основного дослідження.*

На цьому етапі проводилося безпосереднє дослідження психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні після 24.02.2022, та тих, що виїхали.

Застосовувалися вищезгадані методика дослідження для збору даних та аналізу результатів. Результати дослідження були оброблені статистично та інтерпретовані для виявлення психологічних факторів, що впливають на суб'єктивний рівень щастя у жінок під час воєнного конфлікту.

Для дослідження було розроблено онлайн опитувальник. Проходження методик здійснювалося респондентами онлайн за один раз. Перед початком роботи з методиками досліджуваним також пропонувалося заповнити анкету з їх загальними особистими даними такими, як вік, стать рівень освіти.

Після ознайомлення з інструкціями до методик досліджувани оцінювали ступінь своєї згоди з певними твердженнями за допомогою різних шкал.

Цей етап дослідження дозволив зібрати цінні дані про психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні під час військового конфлікту.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм тренінгу та інтервенцій, спрямованих на оптимізацію рівня суб'єктивного щастя у цій групі жінок і підтримку їхнього психологічного благополуччя.

#### *IV. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.*

Підрахунок сирих балів здійснювався автоматично на онлайн сервісах.

Після проведення анкетування та збору даних щодо суб'єктивного рівня щастя у жінок, наступним кроком було аналізування та інтерпретація цих даних.

Спочатку було здійснено підрахунок сирих балів, отриманих від учасниць дослідження, за допомогою онлайн-сервісів, які забезпечували автоматичний розрахунок результатів. Цей підрахунок дозволив отримати кількісні дані, які були використані для подальшого аналізу.

Для обробки та аналізу статистичних даних було використано програму jamovi 16.0. Ця програма надала зручні та потужні інструменти для проведення статистичного аналізу, включаючи розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, кореляційних зв'язків та інших статистичних показників.

Аналіз даних здійснювався з орієнтацією на реалізацію таких завдань:

- збір первинних даних усієї вибірки та обробку цих даних за допомогою обчислювально-статистичної програми jamovi;
- аналіз показників обраних психологічних методик;

– проведення кореляційного аналізу для виявлення зв'язку суб'єктивного рівня щастя у жінок із толерантністю до невизначеності та стресостійкістю.

Були задіяні такі методи обробки даних:

- аналіз таблиць частот, описових статистик, таблиць спряженості;
- перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Колмагорова-Смірнова;
- кореляційний аналіз за критерієм Спірмена тощо.

Отримані дані були систематично аналізовані та інтерпретовані з метою виявлення залежностей та визначення факторів, що впливають на суб'єктивний рівень щастя у досліджуваній групі.

Результати були представлені у вигляді таблиць, діаграм та статистичних описів, що допомогли краще зрозуміти зв'язки між психологічними чинниками та суб'єктивним рівнем щастя.

Після аналізу та інтерпретації отриманих даних стало можливим зробити висновки щодо психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні під час військового конфлікту, а також розробити програму тренінгу з метою оптимізації їхнього суб'єктивного щастя.

## **2.2. Характеристика використаного методичного інструментарію**

*Методика А. Перуе-Бадю «Шкала суб'єктивного благополуччя» (в адаптації М.В. Соколової).*

Методика була розроблена французькими психологами Перуе-Бадю, Мендельсоном та Чіче та опублікували вперше в 1988 році.

Причиною створення шкали було розширення досліджень у галузі психології стресу та його впливу на здоров'я особистості. Вивчаючи вплив

хронічних захворювань на емоційний стан особистості, автори методології стикаються з необхідністю розробки методу скринінгу, що відображає оцінку власного емоційного стану особи.

Шкала складається з 17 балів, зміст яких пов'язаний з фактичним емоційним станом, соціальною поведінкою та деякими фізичними симптомами. Відповідно до вмісту, елементи поділяються на шість кластерів:

- 1) напруженість і чутливість:
  - суб'єктивний досвід тяжкості виконання робіт;
  - необхідність взаємодіяти з іншими;
  - необхідність самотності;
- 2) Особливості, що супроводжують основні психічні симптоми:
  - розлади сну;
  - суб'єктивне відчуття занепокоєння;
  - надмірна гострота реакції на незначні перешкоди та невдачі;
  - підвищення розсіяності;
- 3) зміни настрою:
  - погіршення настрою;
  - значне зниження оптимістичної модуляції сприйняття;
- 4) значення соціального середовища:
  - спільні вирішення проблеми,
  - відчуття самотності,
  - стосунки з родиною та друзями;
- 5) самооцінка здоров'я:
  - загальний досвід переживання здоров'я,
  - питання фізичної «форми»;
- 6) ступінь задоволеності повсякденною діяльністю:
  - досвід нудьги в повсякденній діяльності,
  - настрої вранці,
  - фактично задоволеність повсякденною діяльністю.

Результати, які отримані за даною методикою подано як у сирих балах, так і у стенах. Розподіляються отримані результати за такими групами:

- вкрай високі оцінки (10 стень) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт.

Для людей з цим результатом характерна можлива наявність комплексу неповноцінності, вони швидше всього, не задоволені собою та своїм становищем у суспільстві, позбавлені довіри до оточуючих та надії на майбутнє, відчувають труднощі у контролі своїх емоцій, постійно турбуються з приводу реальних та уявних неприємностей, консервативні;

- оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного неблагополуччя (8-9 стень), характерні для людей, схильних до депресії та переживання тривоги, песимістично налаштованих по відношенню до всіх життєвих ситуацій, замкнених і неконтактних, які погано переносять стресові ситуації;

- оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного благополуччя (4-7 стень), вказують на помірний емоційний комфорт. Це виявляється в тому, що люди досить впевнені у собі, активні, не відчувають серйозні емоційні проблеми, успішно взаємодіють з оточуючими, адекватно керують своєю поведінкою;

- низька вираженість якостей (2-3 стень): для людини характерно помірне суб'єктивне благополуччя; якісь серйозні психологічні проблеми відсутні, але й про повний емоційний комфорт говорити не можна;

- вкрай низькі оцінки (1 стень) вказують на повне емоційне благополуччя випробуваного та заперечення ним серйозних психологічних проблем. Для людини характерний прояв позитивної самооцінки, відсутність схильності висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістичний настрій, комунікабельність, ефективна дія в умовах стресу.

Таким чином, масштаб суб'єктивного благополуччя спрямований на визначення рівня суб'єктивного благополуччя респондентів. Залежно від даних, отриманих під час дослідження, можна розділити осіб на три групи

відповідно до результатів: особи з високим, середнім і низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

*Методика «Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory).*

Цей Оксфордський опитувальник був розроблений за аналогією з широко відомим опитувальником депресії Бека (Beck Depression Inventory–BDI) і спрямований на оцінку депресії. Деякі пункти другого були залишені, а якісь додані. Збереглися також 4 варіанти відповідей.

Опитувальник застосовувався в більшості досліджень, що проводилися в Оксфорді. Було встановлено, що він має більшу ретестову надійність, ніж Опитувальник депресії Бека (BDI). Дані, отримані за його допомогою, корелюють з оцінками особи, що їх дають друзі респондентів.

Також є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особистісними характеристиками, показниками стресу та соціальної підтримки.

У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя – єдиний фактор людського досвіду, проте воно складається принаймні з трьох, незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

*Методика Шамінова Р.М., Бескова Т.В. «Діагностика суб'єктивного благополуччя».*

Перший фактор включає 10 пунктів, що характеризують емоційний добробут особистості. Найбільш значущі факторні навантаження пунктів відображають радість, оптимізм, щастя, гарний настрій, наснагу.

До другого фактору включено 10 пунктів, які характеризують екзистенційно-діяльнісне благополуччя особистості. Він поєднує



характеристики докладених зусиль для досягнення благополуччя та їх результативність, а також дієво-сміслову насиченість життя.

Третій фактор об'єднує 5 пунктів, що відображають его-благополуччя: задоволеність собою, своїм характером, зовнішністю, впевненість у собі та самоузгодженість особистості.

Четвертий фактор включає найбільш значущі характеристики гедоністичного благополуччя та відображає ступінь задоволення базових потреб – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доході та екологічних умовах проживання (об'єднує 4 пункти).

П'ятий чинник поєднує 5 пунктів, що характеризують соціально-нормативне благополуччя: відповідність життя (дій, вчинків) соціальним нормам, моральним цінностям особистості у їх інтеріоризованому вигляді. Цей чинник відбиває соціальну узгодженість, конгруентність як окремий аспект суб'єктивного благополуччя особистості.

Виділені на основі факторного аналізу шкали відповідають уявленням про структуру суб'єктивного благополуччя, відображеним у науковій пресі, а також уявленням про дві основні сторони суб'єктивного благополуччя – гедоністичне та евдемоністичне.

Крім того, в структурі суб'єктивного благополуччя як окремий компонент виділяється екзистенційно-діяльнісне благополуччя, що відображає активний початок і смислово визначеність життя, що часто пов'язують з психологічним благополуччям.

*Методика «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової.*

Толерантність до невизначеності визначається як здатність людини приймати конфлікт і напругу, які виникають в ситуації подвійності,

протистояти незв'язаності і суперечливості інформації, приймати невідоме, не відчувати себе ніяково перед невизначеністю.

Толерантність отримала трактування в якості інтегральної особистісної характеристики, що вивчається в наступних основних ракурсах: психологічної стійкості, системи особистісних і групових цінностей, особистісних установок і сукупностей різнорівневих індивідуальних властивостей.

Як якість особистості, толерантність передбачає готовність до паритетного діалогу, пізнання нового «чужого», а також не виключає можливості зміни системи поглядів і уявлень індивіда.

В гіпотезі Т.В. Корнілової толерантність до невизначеності може розумітися як прояв латентної змінної «прийняття невизначеності», яка проявляється і на рівнях інших особистісних властивостей, в першу чергу, пов'язаних з особистісною регуляцією рішень та дій в умовах невизначеності – готовності до ризику і переваги інтуїтивного стилю в регуляції вибору.

Толерантність до невизначеності не зводиться до особистісних рис і не передбачається точними диспозиційними психодіагностичними шкалами, а залежить від змісту діяльності та ситуаційних чинників.

Інтолерантність до невизначеності – тенденція людини приходити до рішень по типу «чорне-біле», приймати поспішні рішення, часто не враховуючи реального стану справ, і прагнути до очевидного і безумовного прийняття або відторгнення у відносинах з іншими людьми.

Толерантна особистість описується, як людина, що приймає новизну і невизначеність ситуацій і здатна продуктивно діяти в них, а інтолерантна особистість – що не приймає новизну ситуацій і різноманіття світу, відчуває стрес при можливості множинної інтерпретації стимулів.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності на відміну від перших двох шкал НТН може розумітися, як більш специфічна (одновимірна в контексті сукупності використаних методик) особистісна властивість з

біполярними полюсами (прийняття-відкидання невизначеності в сферу міжособистісних стосунків).

В основу «Нового опитувальника толерантності до невизначеності» (НТН) лягла схема з'єднання А. Фурнхамом відомих раніше в зарубіжній літературі шкал. В опитувальнику НТН наявні три шкали:

- толерантності до невизначеності,
- інтолерантності до невизначеності
- міжособистісної інтолерантності до невизначеності.

Змістовна інтерпретація шкал є такою:

Толерантність до невизначеності слід розуміти як генералізовану особистісну властивість, що означає прагнення до змін, новизни і оригінальності, готовність йти невторованими шляхами і віддавати перевагу більш складним завданням, мати можливість самостійності і виходу за рамки прийнятих обмежень.

Інтолерантність до невизначеності фокусує прагнення до ясності, впорядкованості у всьому і неприйняття невизначеності, припущення про чільну роль правил і принципів, дихотомічний поділ правильних і неправильних способів, думок і цінностей.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності – добре інтерпретується як міжособистісна ІТН, тобто означає прагнення до ясності і контролю в міжособистісних відносинах, дискомфорт в разі невизначеності відносин з іншими.

В цілому, це відповідає критеріям нестійкості, монологічності, статичності в стосунках з іншими. Важко включається в розуміння міжособистісної інтолерантності тільки перший пункт (про те, що завдання має малу привабливість, якщо виглядає нерозв'язним).

Опитувальник складається з 33 пунктів, згрупованих в 3 шкали таким чином, що шкали не мають спільних пунктів. Відповіді формуються за 7-

бальною шкалою Ліккерта, більшість відповідей враховується в прямому значенні.

Обробка полягає в простому підсумовуванні набраних балів. При цьому кожному відповіді привласнюється від 1 і 7 балів ( «повністю не згоден» – 1 бал, «повністю згоден» – 7 балів); потрібно інвертувати (звернути) бали за наступними пунктами: 15, 24, 25.

– Фактор 1.

Толерантність до невизначеності (ТН): 6, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33 (Розкид балів: 12-35 – низький показник, 36-60 – середній, 61-84 – високий).

– Фактор 2.

Інтолерантність (ІТН): 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 14, 18, 21, 22, 23, 27 (Розкид балів: 13-38 – низький показник, 39-65 – середній, 66-91 – високий).

– Фактор 3.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності (МІТН): 7, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 26 (Розкид балів: 8-23 – низький показник, 24-40 – середній, 41-56 - високий).

*«Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» у перекладі Я. Н. Воробейчика.*

Методика «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена та Г.Вілліансона) є інструментом, розробленим для вимірювання рівня стресостійкості у людей. Цей тест дозволяє оцінити, наскільки ефективно особа впорається зі стресом та витримає негативні впливи на психологічний стан.

Тест самооцінки стресостійкості складається з ряду питань, на які учасник повинен відповісти, використовуючи бальну шкалу. Шкала має 5 рівнів, де 0 означає «ніколи», а найвищий рівень 4 означає «дуже часто».

Учасник повинен обрати той рівень, який найкраще відповідає його власним переконанням, ставленню або поведінці.

Питання, що використовуються в тесті, стосуються різних аспектів стресостійкості. Це можуть бути питання про сприйняття стресу, здатність до саморегуляції, психологічну стійкість, здатність швидко адаптуватися до змін тощо.

Нормативні дані для результатів цієї методики за Я.Н. Воробейчик (2004) подані в таблиці 2.1.

Табл. 2.1.

Нормативні дані за методикою «Тест самооцінки стресостійкості С.Коухена та Г. Вілліансона» у перекладі Я. Н. Воробейчика

| Оцінка стресостійкості | Віковий діапазон |             |             |             |
|------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|
|                        | 18-29 років      | 30-44 років | 45-54 років | 55-64 років |
| Висока                 | 0.5              | 2.0         | 1.8         | 1.3         |
| Підвищена              | 6.8              | 6.0         | 5.7         | 5.2         |
| Середня                | 14.2             | 13.0        | 12.6        | 11.9        |
| Знижена                | 24.2             | 23.3        | 22.6        | 21.9        |
| Низька                 | 34.2             | 33.0        | 23.3        | 31.8        |

Розрахунок проводиться сумуванням отриманих балів. Сума балів є показником самооцінки нестресостійкості.

### 2.3. Опис вибірки

Для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок була сформована вибірка, яка складається з 134 осіб. Вибірка включала жінок віком від 17 до 40 років, які перебували в Україні після початку бойових дій у лютому 2022 року та виїхали за кордон.

Для формування вибірки використовувалися різні джерела, такі як місцеві громадські організації, соціальні мережі та особисті контакти. Учасниці були запрошені добровільно прийняти участь у онлайн дослідженні та надати необхідну інформацію.

Загальний обсяг вибірки становив 134 особи, що дозволяє отримати репрезентативні дані про психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні після військового конфлікту та виїхали. Зауважимо, що учасниці дослідження представляли різні соціально-демографічні групи, що забезпечує більшу репрезентативність результатів.

Під час збору даних використовувалися стандартизовані психологічні тести та опитувальники, зокрема:

- «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової,
- «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory),
- «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» Р.М. Шамілова, Т.В. Бескова,
- «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду,
- «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» у перекладі Я.Н. Воробейчика.

Ці інструменти були відомими та широко застосовувалися для вимірювання психологічних характеристик, зокрема суб'єктивного рівня щастя.

Отримані дані були піддані обробці та аналізу за допомогою статистичного програмного забезпечення. Для обробки статистичних даних була використана програма jamovi 16.0, яка надає зручні інструменти для проведення статистичного аналізу.

Автоматичний підрахунок сирових балів здійснювався на онлайн-сервісах, що спрощувало процес обробки даних та забезпечувало точність результатів.

Аналіз та інтерпретація отриманих даних давала змогу отримати висновки щодо психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні після військового конфлікту, та порівняти їх з учасницями, які виїхали за кордон.

Загальний об'єм вибірки становить 134 осіб віком від 17 до 40 років. Середній вік по вибірці становить 25,86 років ( $M_B = 25,86$ ) зі стандартним відхиленням 4,05 ( $\sigma_B = 4,05$ ).

Розподіл вибірки за віком за критерієм Колмагорова-Смірнова є нормальним ( $p > 0,05$ ):

- 2 учасники є віком 17 років, що складає 2,3% від усієї вибірки;
- 2 учасники є віком 19 років, що складає 2,3% від усієї вибірки;
- 6 учасників є віком 20 років, що складає 6,9% від усієї вибірки;
- 10 учасників є віком 21 рік, що складає 11,5% від усієї вибірки;
- 10 учасників є віком 22 роки, що складає 11,5% від усієї вибірки;
- 4 учасники є віком 23 роки, що складає 4,6% від усієї вибірки;
- 12 учасників є віком 24 роки, що складає 13,8% від усієї вибірки;
- 16 учасників є віком 25 років, що складає 18,4% від усієї вибірки;
- 24 учасники є віком 26 років, що складає 27,6% від усієї вибірки;
- 10 учасників є віком 27 років, що складає 11,5% від усієї вибірки;
- 6 учасників є віком 28 років, що складає 6,9% від усієї вибірки;
- 8 учасників є віком 29 років, що складає 9,2% від усієї вибірки;
- 6 учасників є віком 30 років, що складає 6,9% від усієї вибірки;
- 10 учасників є віком 31 рік, що складає 11,5% від усієї вибірки;
- 4 учасники є віком 32 роки, що складає 4,6% від усієї вибірки;
- 2 учасники є віком 36 років, що складає 2,3% від усієї вибірки;

2 учасники є віком 40 років, що складає 2,3% від усієї вибірки (рис. 2.1).

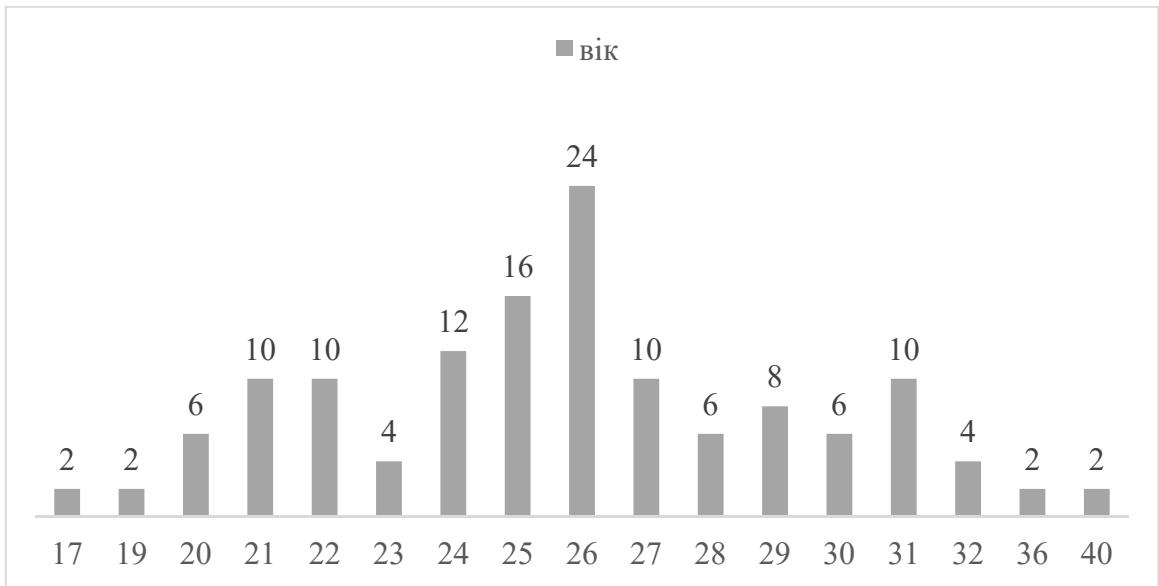


Рис.2.1. Розподіл вибірки за віком

Із загальної кількості 66 осіб (49% від загальної кількості учасників) є особами, що залишилися в Україні після початку бойових дій у лютому 2022 року, а 68 осіб (51% від загальної кількості) – виїхали за кордон (рис.2.2).

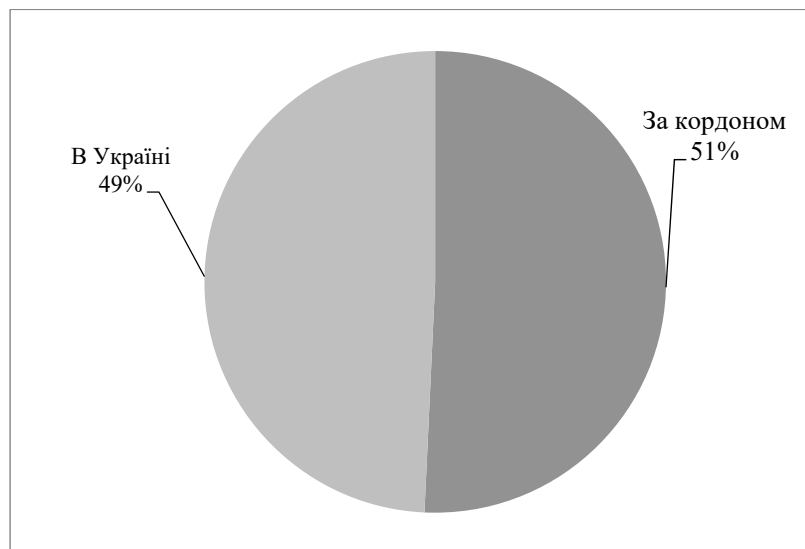
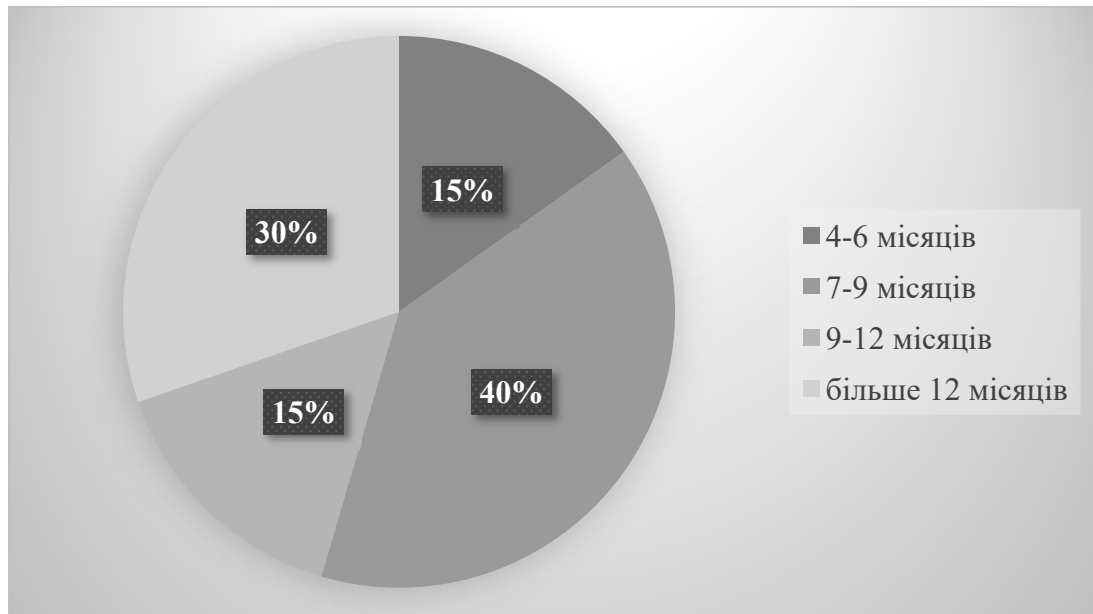


Рис.2.2. Розподіл вибірки за місцем перебування



Усі досліджувані, що виїхали за кордон перебувають там від 4 до 13 місяців на момент проведення дослідження.



*Рис.2.3.* Розподіл групи, що виїхала відповідно тривалості перебування за кордоном

Група осіб, які виїхали за кордон після початку повномасштабного вторгнення була поділена відповідно до терміну перебування за кордоном (рис. 2.3):

- До групи осіб, що перебувають за кордоном 1-3 місяці увійшло 0 досліджуваних, що складає 0% від усієї вибірки;
- До групи осіб, що перебувають за кордоном 4-6 місяців увійшло 11 досліджуваних, що складає 15% від усієї вибірки;
- До групи осіб, що перебувають за кордоном 7-9 місяців увійшли 25 досліджуваних, що складає 40% від усієї вибірки;
- До групи осіб, що перебувають за кордоном 9-12 місяців увійшли 10 досліджуваних, що складає 15% від усієї вибірки;

- До групи осіб, що перебувають за кордоном більше 12 місяців, увійшли 22 досліджуваних, що складає 30% від усієї вибірки.

Відповідно група осіб, що залишилася в Україні в цьому дослідженні є експериментальною групою, а група жінок, що виїхала за кордон – контрольною.

Таким чином, у даному дослідженні було зібрано вибірку, яка складається з 134 осіб віком від 17 до 40 років.

Середня вікова характеристика учасників дослідження складає 25,86 років ( $M_v = 25,86$ ) зі стандартним відхиленням 4,05 ( $\sigma_v = 4,05$ ).

Розподіл вибірки за віком був перевірений за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова і показав, що розподіл є нормальним ( $p > 0,05$ ), що дозволяє вважати дані репрезентативними для досліджуваної популяції.

Загальна кількість учасників дослідження складає 134 особи. З них 66 осіб (49% від загальної кількості учасників) є особами, які залишилися в Україні після початку бойових дій у лютому 2022 року.

Інші 68 осіб (51% від загальної кількості учасників) виїхали за кордон після початку бойових дій в Україні у той же період.

Учасники, які виїхали за кордон, перебувають там від 4 до 13 місяців на момент проведення дослідження. Це важлива інформація, оскільки тривалість перебування за кордоном може вплинути на їхнє суб'єктивне щастя та психологічний стан.

Ці дані про вибірку дозволяють уточнити профіль учасників дослідження та зробити більш точні висновки про психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні під час військового конфлікту, порівняно з тими, хто виїхав за кордон.

## Висновки до розділу II

На основі теоретичного аналізу була сформована модель нашого емпіричного дослідження. Метою емпіричного етапу дослідження було з'ясувати психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок та його зв'язок із толерантністю до невизначеності та стресостійкістю. Для цього були використані методики: «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової; «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory); «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» Р.М. Шамілова, Т.В. Бескова; «Тест самооцінки стресостійкості С.Коухена та Г.Вілліансона» у перекладі Я.Н. Воробейчика. Дані методики є валідними, надійними та релевантними меті дослідження.

Емпіричне дослідження складалось з наступних етапів: 1. Підготовчий етап дослідження. 2. Розробка моделі основного етапу дослідження. 3. Проведення основного дослідження. 4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних. Підрахунок сирих балів здійснювався автоматично на онлайн сервісах. Для обробки статистичних даних було використано програму jamovi.

Були задіяні такі методи обробки даних: аналіз таблиць частот, описових статистик; перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Колмагорова-Смірнова, порівняння середніх за допомогою t-критерію Стьюдента, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

У дослідженні взяли участь 134 жінок віком від 17 до 40 років. Середній вік по вибірці складає 25, 86 років ( $M_b = 25,86$ ) зі стандартним відхиленням 4,05 ( $\sigma_b = 4,05$ ). Із загальної кількості осіб 66 (49% від загальної кількості учасників) є особами, що залишилися в Україні після початку бойових дій у лютому 2022 року, а 68 осіб (51% від загальної кількості учасників) виїхали за кордон після початку бойових дій в Україні.

## РОЗДІЛ III

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО РІВНЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК

### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів

У цьому розділі наведена інформація про проведене емпіричне дослідження, представлені його результати та надана їх інтерпретація. Завдання дослідження були визначені наступним чином:

- Описати та проаналізувати суб'єктивне благополуччя жінок, що виїхали за кордон або залишилися в Україні після 24.02.2022;
- Визначити відмінності між сприйняттям особистісного благополуччя жінок, що виїхали за кордон або залишилися в Україні після 24.02.2022;
- Проаналізувати особливості цих відмінностей що виїхали за кордон або залишилися в Україні після 24.02.2022.

Для того, щоб дізнатися, чи є відмінності у змінних між двома групами використовуємо порівняння двох середніх арифметичних для двох незалежних груп за допомогою критерію Стьюдента (t-критерію), а також встановлюємо наявність відмінностей, використовуючи критерій Манна-Уїтні (u-критерію).

У разі застосування t-критерію для незалежних вибірок перевіряється достовірність відмінності двох вибірок за кількісною змінною, виміряною у представників цих двох вибірок. Для цих вибірок обчислюються середні значення кількісної змінної, потім за t-критерієм визначається статистична значимість відмінності середніх.

Результат порівняння середніх значень із застосуванням t-критерію оцінюється за рівнем значущості. Якщо дослідження показало, що р-рівень значущості відмінностей не перевищує 0,05, це означає, що з імовірністю не

більше 5%, різниця є випадковою. Зазвичай це є підставою для висновку про статистичну достовірність відмінностей. У протилежному випадку (якщо  $p > 0,05$ ) відмінність визнається статистично недостовірною і не підлягає змістовній інтерпретації.

Умовами використання критерію Стьюдента є:

- Кількість осіб 30-35 у кожній групі. Умова задовольняється.
- Представлення змінних у метричних шкалах. Умова задовольняється.
- Нормальний розподіл змінної у кожній з груп. Умова задовольняється для змінної «Рівень суб'єктивного благополуччя» за методикою А. Перуе-Баду. Нормальність розподілу для кожної групи окремо перевірялась за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова.
- Рівність дисперсії (перевіряється за критерієм Левіна). Умова для змінної «Шкала суб'єктивного благополуччя» за методикою А. Перуе-Баду задовольняється ( $p = 0,899$ ).

Для порівняння двох середніх, розподіл змінних яких не є нормальним («Рівень суб'єктивного благополуччя» за методикою «Оксфордський опитувальник щастя») або змінні яких є порядковими (шкали Шамілова Р.М., Бескова Т.В. «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості»), використовуємо критерій Манна-Уїтні.

Порівняння двох незалежних вибірок (критерій Манна-Уїтні) дозволяє встановити відмінності між двома незалежними вибірками за рівнем вираженості порядкової змінної. Критерій Манна-Уїтні (Mann-Whitney), або U-критерій, за призначенням аналогічний t-критерію для незалежних вибірок. Різниця полягає в тому, що t-критерії орієнтовані на нормальні і близькі до них розподіли, а критерій Манна-Уїтні – на розподіли, відмінні від нормальних. При реалізації методу програма спочатку ранжує всі об'єкти без урахування належності до порівнювальних груп, а потім обчислює середні

ранги для кожної з двох груп. Чим вище середній ранг групи, тим вище її успішність.

Умовами використання критерію Манна-Уїтні є:

- Мінімальна кількість осіб у кожній групі становить 5. Умова задовольняється.

- Представлення змінних у метричних або порядкових шкалах. Умова задовольняється.

Критерій Манна-Уїтні використовуємо для таких змінних: «Суб'єктивне благополуччя», «емоційне благополуччя», «екзистенційно-діяльне благополуччя», «его-благополуччя», «гедоністичне благополуччя», «соціально-нормативне благополуччя».

Для того, щоб з'ясувати, які саме відмінності є між групами, аналізуємо групові статистики та ранги. Порівнюємо середні значення за цими таблицями.

Для того, щоб з'ясувати, які рівні суб'єктивного благополуччя за методикою А. Перуе-Баду виражені найчастіше у досліджуваних, переводимо значення у Т-бали, запропоновані авторами.

Значення за методикою А. Перуе-Баду набуває таких балів:

- від 17 до 33 – 1 бал (повне суб'єктивне благополуччя);
- від 34 до 40 – 2 бали (сильно виражене суб'єктивне благополуччя);
- від 41 до 48 – 3 бали (сильно виражене суб'єктивне благополуччя);
- від 49 до 55 – 4 бали (помірно виражене суб'єктивне благополуччя);
- від 56 до 62 – 5 балів (помірно виражене суб'єктивне благополуччя);
- від 63 до 70 – 6 балів (помірно виражене суб'єктивне благополуччя);
- від 71 до 77 – 7 балів (помірно виражене суб'єктивне благополуччя);
- від 78 до 85 – 8 балів (виражене суб'єктивне неблагополуччя);
- від 86 до 92 – 9 балів (виражене суб'єктивне неблагополуччя);
- від 93 до 119 – 10 балів (сильно виражене суб'єктивне неблагополуччя).

Оскільки існує нерівномірність розподілу пунктів опитувальника за шкалами Р.М. Шамінова, Т.В. Бескова «Методика суб'єктивного благополуччя» (якщо шкали емоційного та екзистенційно-діяльного благополуччя містять по 10 пунктів, то шкали гедоністичного, соціально-нормативного та его-благополуччя по 4, 5, 5 пунктів відповідно), авторами рекомендовано при порівнянні рівня виразності компонентів суб'єктивного благополуччя мати справу не із сумами, а із середніми балами. Для кожного респондента вираженість кожної шкали оцінена від 1 до 5.

Отже, для цієї методики середні значення по кожній шкалі будуть трактуватися наступним чином:

- 1 – дуже низький рівень суб'єктивного благополуччя;
- 2 – низький рівень суб'єктивного благополуччя;
- 3 – середній рівень суб'єктивного благополуччя;
- 4 – високий рівень суб'єктивного благополуччя;
- 5 – дуже високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Для того, щоб отримати результати за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» необхідно скласти всі бали від 0 до 3, (а – 0 балів, б – 1 бал, в – 2 бали, г – 3 бали), які поставили за кожним твердженням. Набрану кількість балів потрібно розділити на 87 (максимальна кількість балів у разі вибору варіанту (варіанту г) – найвищого ступеню у кожному пункті з 29). Отримане число потрібно помножити на 100. Результат, що вийшов, означає рівень щастя особи у відсотковому співвідношенні від гіпотетичного максимуму.

Результати методики «Оксфордський опитувальник щастя» інтерпретуються наступним чином:

- 0 – 20 балів – низький показник щастя;
- 21 – 40 балів – занижений показник щастя;
- 41 – 60 балів – середній показник щастя;
- 61 – 80 балів – підвищений показник щастя;

– 81 – 100 балів – високий показник щастя.

Для порівняння підгруп експериментальної групи за тривалістю перебування за кордоном були використані тест «One-Way ANOVA» для змінних з нормальним розподілом та критерій Краскела-Уолліса як непараметричний метод.

Для того, щоб визначити, який метод використовувати до конкретної змінної, перевіряємо нормальність розподілу за критерієм Колмагорова-Смірнова для групи осіб, що залишилися в Україні.

За допомогою t-критерію з'ясували відмінність між групами за методикою А. Перуе-Баду ( $p < 0,05$ ).

Аналіз показав, що жінки, які виїхали за кордон мають виражений рівень суб'єктивного неблагополуччя ( $M_e = 77,06$ ;  $M_k = 63,79$ ). Переводячи середні арифметичні у стени отримуємо:

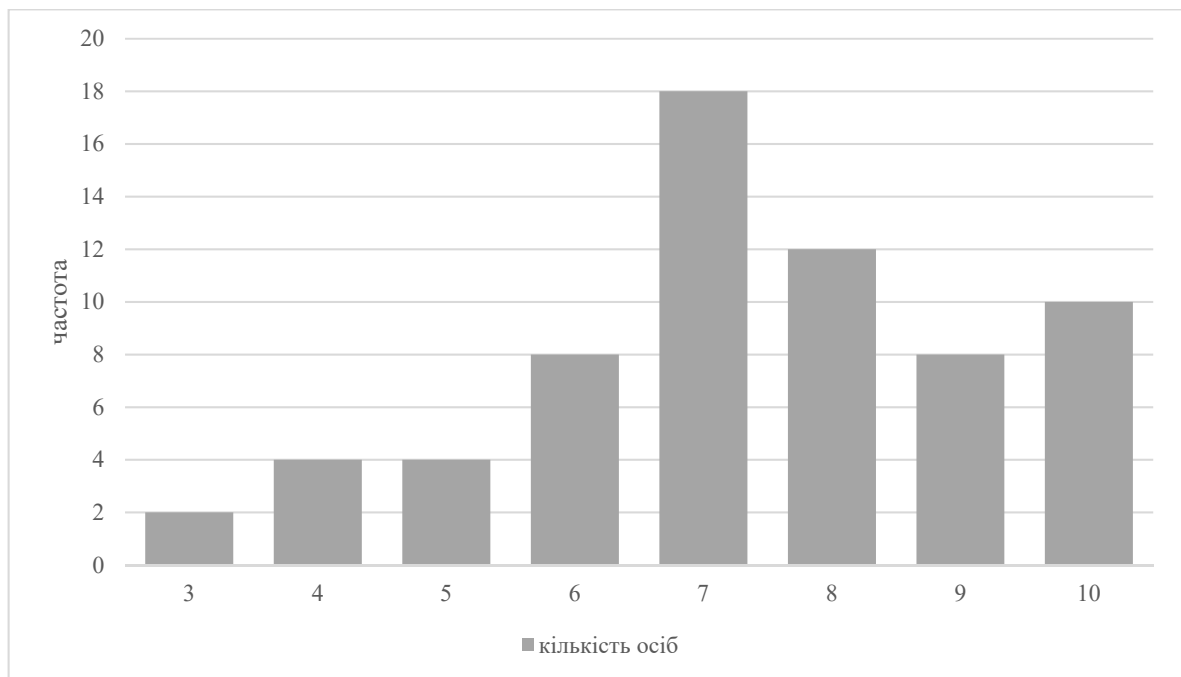
- жінки, які залишилися в Україні мають 7 балів, що відповідає помірно вираженому суб'єктивному благополуччю;
- жінки, які виїхали за кордон мають 6 балів, що також відповідає помірно вираженому суб'єктивному неблагополуччю.

Статистично значуща відмінність вказує, що жінки, які залишилися в Україні, мають більш наближений показник до суб'єктивного неблагополуччя.

У групі жінок, які залишились в Україні, наступне розподілення балів:

- 3 бали зустрічаються в 2 досліджуваного (3%),
- 4 бали – у 4 досліджуваних (6,1%),
- 5 балів – у 4 досліджуваних (6,1%),
- 6 балів – у 8 досліджуваних (12,1%),
- 7 балів – у 18 досліджуваних (27,3%),
- 8 балів – у 12 досліджуваних (18,2%),
- 9 балів – у 8 досліджуваних (12,1%),
- 10 балів – у 10 досліджуваних (15,2%) (рис. 3.1).

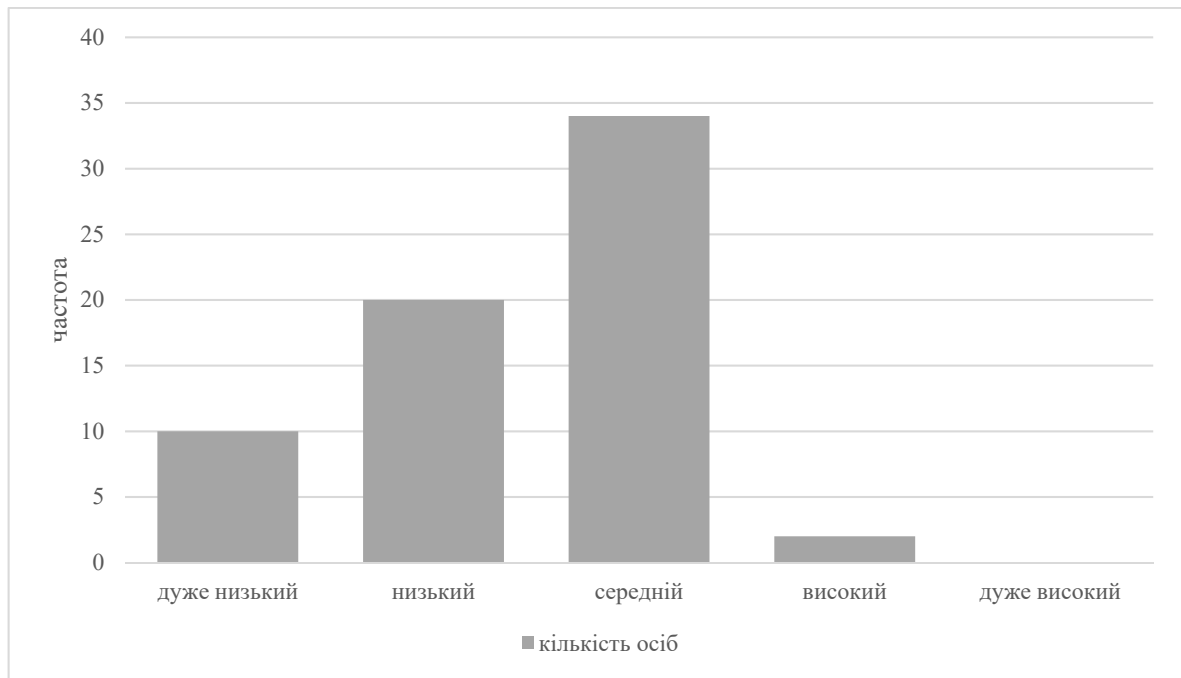




*Рис.3.1.* Діаграма частот Т-балів за методикою А. Перуе-Баду «Шкала суб'єктивного благополуччя» у групі жінок, які залишилися в Україні

Таким чином, в групі жінок, які залишилися в Україні, зустрічаються наступні рівні суб'єктивного благополуччя:

- дуже низький рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається у 10 учасників (15,2%),
- низький рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається у 20 учасників (30,3%),
- середній рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається у 34 учасників (41,7%),
- високий рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається у 2 учасників (3%),
- дуже високий рівень суб'єктивного благополуччя не спостерігається в учасників групи (рис. 3.2).



*Рис.3.2.* Діаграма частот рівнів суб'єктивного благополуччя за методикою А.Перуе-Баду «Шкала суб'єктивного благополуччя» у жінок, які залишилися в Україні

Результати учасників дослідження, що залишилися в Україні, та тих, хто виїхав за кордон, мають однакову інтерпретацію. Вони мають помірний емоційний комфорт. Це виявляється в тому, що люди досить впевнені у собі, успішно взаємодіють з оточуючими, адекватно керують своєю поведінкою. Вони мають відносно стабільний емоційний фон та настроїв, налаштовані на позитивні взаємини з сім'єю, друзями та оточуючими людьми. Вони мають позитивну самооцінку здоров'я та поточного самопочуття. Ми інтерпретуємо, що дещо ближчі до суб'єктивного неблагополуччя показники для групи, що залишилася в Україні можуть виникнути в результаті хронічного стресу, що викликаний подіями війни.

З аналізу показників методики Р.М. Шамінова, Т.В. Бескова «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» за допомогою у-

критерію з'ясували, що відмінність між групами є у змінних «екзистенційно-діяльнісне благополуччя» та «соціально-нормативне благополуччя» ( $p < 0,05$ ).

Табл. 3.1.

Порівняння змінних між групами за методикою А. Перуе-Баду та Р.М. Шамінова, Т.В. Бескова

| Шкала /<br>Середнє<br>значення       | А. Перуе-Баду «Шкала<br>суб'єктивного<br>благополуччя» (в<br>адаптації М.В.<br>Соколової) |        | Шамілова Р.М., Бескова Т.В.<br>«Діагностика суб'єктивного<br>благополуччя особистості» |   |
|--------------------------------------|---|--------|--|---|
|                                      | Середнє<br>арифметичне  | Т-бали | екзистенційно-<br>діяльнісне<br>благополуччя<br>( $M_e$ )                              | соціально-<br>нормативне<br>благополуччя<br>( $M_e$ ) |
| Жінки, що<br>залишилися<br>в Україні | 77,06   | 7      | 4  | 4   |
| Жінки, що<br>виїхали<br>закордон     | 63,79   | 6      | 2,5  | 3   |
| Значущість<br>( $p$ )                | <0,05   | <0,05  | <0,05  | <0,05   |

Так, співставивши дані таблиці 3.1 з груповими статистиками та рангами, можемо побачити, що жінки, які залишилися в Україні, мають більше вираження «екзистенційно-діяльнісного благополуччя» ( $M_{e_e} = 4$ ;  $M_{e_k} = 2,5$ ) та «соціально-нормативного благополуччя» ( $M_{e_e} = 4$ ;  $M_{e_k} = 3$ ) (див. табл. 3.1). Це може свідчити про те, що вони більше схильні бачити зміст у своїй діяльності та отримувати задоволення від докладених зусиль.

Ми припускаємо, що особи, які залишилися в Україні, мають більше благополуччя за цим фактором, адже допомога іншим може бути однією з ключових цінностей.

Окрім того, така поведінка є бажаною та схвальною у суспільстві. Саме тому прояв соціально-нормативного благополуччя в учасників основної групи може бути сильніше виражене. Цей фактор вказує на відповідність дій та вчинків соціальним нормам. Цей чинник відбиває соціальну узгодженість, конгруентність як окремий аспект суб'єктивного благополуччя особистості.

За іншими шкалами методики «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» Р.М. Шамінова, Т.В. Бескова за  $u$ -критерієм між показниками осіб, що залишилися в Україні та учасників групи порівняння відмінності не були виявлені.

Респонденти експериментальної групи мають такі середні значення (медіана) шкал методики: «емоційне благополуччя»  $Me=3$ ; «его-благополуччя»  $Me=3$ ; «гедоністичне благополуччя»  $Me=3$  (рис. 3.3) (див. табл. 3.2).

Щоб детальніше розглянути особливості суб'єктивного благополуччя за методикою «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» Р.М. Шамінова, Т.В. Бескова, зобразимо на графіку результати шкал методики:

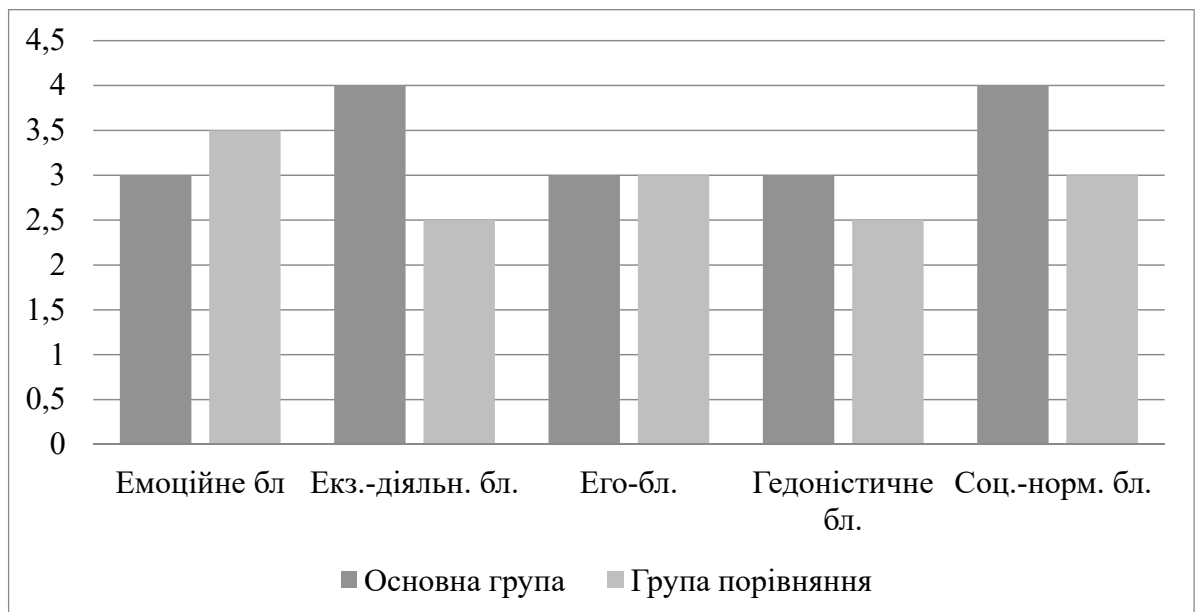


Рис.3.3. Рівень суб'єктивного благополуччя за шкалами методики Р.М. Шамінова, Т.В. Бескова «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості»

За аналізом таблиці частот для методики Р.М. Шамінова, Т.В. Бескова «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» у досліджуваній групі жінок, що залишилися в Україні, отримали наступні результати:

1. за шкалою емоційного благополуччя:

– дуже низький рівень цього аспекту благополуччя спостерігається у 14 учасниць (21,2%),

– низький рівень спостерігається у 10 учасниць (15,2%),

– середній рівень спостерігається у 12 учасниць (18,2%),

– високий рівень спостерігається у 18 учасниць (27,3%),

– дуже високий рівень спостерігається у 12 учасниць (18,2%);

2. за шкалою екзистенційно-діяльного благополуччя:

– дуже низький рівень цього аспекту благополуччя спостерігається у 4 учасниць (6,1%),

– низький рівень спостерігається у 8 учасниць (12,1%),

– середній рівень спостерігається у 14 учасниць (21,2%),

– високий рівень спостерігається у 30 учасниць (45,5%),

– дуже високий рівень спостерігається у 10 учасниць (15,2%);

3. за шкалою его-благополуччя:

– дуже низький рівень цього аспекту благополуччя спостерігається у 10 учасниць (15,2%),

– низький рівень спостерігається у 16 учасниць (24,2%),

– середній рівень спостерігається у 14 учасниць (21,2%),

– високий рівень спостерігається у 16 учасниць (24,2%),

– дуже високий рівень спостерігається у 10 учасниць (15,2%);

4. за шкалою гедоністичного благополуччя:

– дуже низький рівень цього аспекту благополуччя спостерігається у 18 учасниць (27,3%),

– низький рівень спостерігається у 12 учасниць (18,2%),

- середній рівень спостерігається у 12 учасниць (18,2%),
  - високий рівень спостерігається у 10 учасниць (15,2%),
  - дуже високий рівень спостерігається у 14 учасниць (21,2%);
5. за шкалою соціально-нормативного благополуччя:
- дуже низький рівень цього аспекту благополуччя спостерігається у 4 учасниць (6,1%),
  - низький рівень спостерігається у 6 учасниць (9,1%),
  - середній рівень спостерігається у 16 учасниць (24,2%),
  - високий рівень спостерігається у 30 учасниць (30,3%),
  - дуже високий рівень спостерігається у 20 учасниць (30,3%).

За методикою «Оксфордський опитувальник щастя» відмінності за критерієм за показниками щастя між жінками, що залишилися в Україні, та групою, що виїхала закордон, не були виявлені ( $p > 0,05$ ).

Досліджувані основної групи та групи порівняння мають таке середнє арифметичне значення за цією методикою:  $M = 56,22$  (див. табл.3.2), що відповідає середньому показнику щастя. Перекодувавши сирі бали у рівні визначаємо, що  $Me = 3$ , що також відповідає середньому рівню щастя.

Табл.3.2.

## Середні значення змінних учасників дослідження

| Показник щастя за «Оксфордським опитувальником щастя» ( $M$ ) | Рівень Шамінова Р.М., Бескова Т.В. «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» |                           |                                    |
|---|---|---------------------------|------------------------------------|
|   | Емоційне благополуччя ( $Me$ )  | Его-благополуччя ( $Me$ ) | Гедоністичне благополуччя ( $Me$ ) |
| 56,22   | 3   | 3                         | 3                                  |

Відмінності між групами відсутні.

Середній рівень суб'єктивного щастя швидше за все свідчить, що в цілому досліджуваних обох груп влаштує їхнє життя, проте в ньому є простір для покращення. Це може бути один або два глобальних аспекти, які вони хотіли б змінити досить кардинально (родина, робота, стосунки з друзями, питання самореалізації, житлове питання тощо), або ж більше аспектів, які, на їх погляд, треба змінити, але вони не вимагають значних покращень.

Оскільки розподіл за змінною не є нормальним, здійснюємо аналіз частот.

Найчастіше серед усіх досліджуваних зустрічається низький рівень щастя – у 31,3% випадків та високий рівень щастя у 28,4% випадків.

Для людей з низьким показником щастя характерним є зниження оптимістичного модусу сприйняття, погіршення настрою, зниження задоволеності повсякденною діяльністю, схильність до переживання самотності, суб'єктивне почуття безпредметного занепокоєння та незадовільна самооцінка здоров'я.

Для людей із високим показником характерні стабільний емоційний фон та переважання оптимістичних настроїв, висока задоволеність поточною повсякденною діяльністю, відсутність безпредметного почуття тривоги та занепокоєння, позитивна взаємодія з оточуючими при вирішенні проблемних ситуацій, що виникають, і позитивне прийняття власного соматичного та психологічного здоров'я.

Середній рівень щастя зустрічається у 20,9% випадків. Дуже високий рівень щастя зустрічається у 17,9% випадків, а дуже низький рівень – у 1,5% спостережень (рис. 3.4).

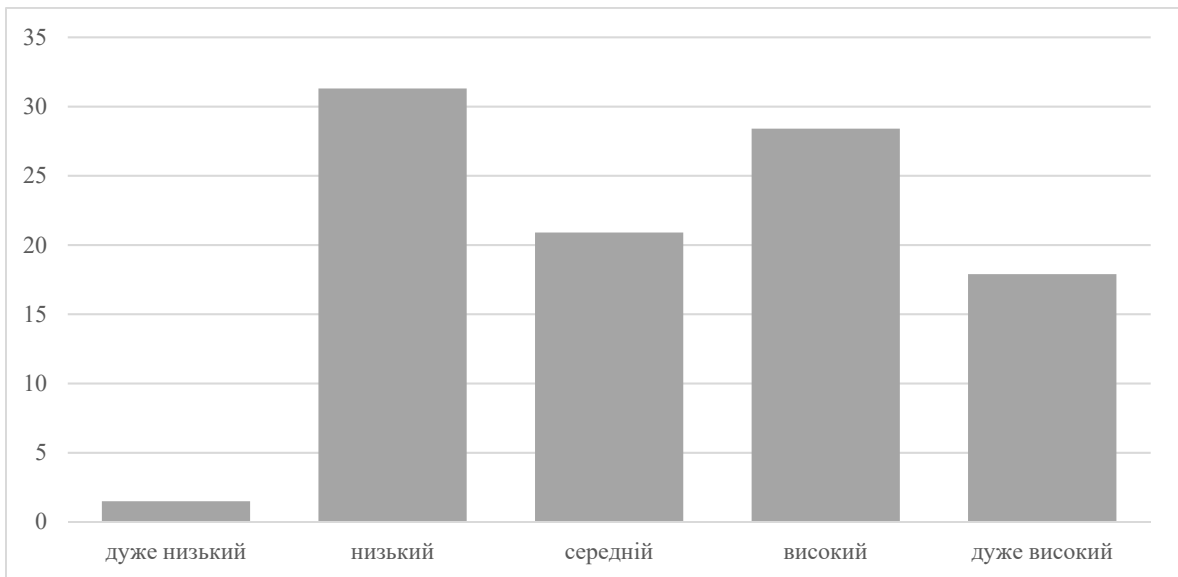


Рис.3.4. Діаграма частот рівнів суб'єктивного благополуччя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» усіх досліджуваних

Після здійснення перевірки нормальності розподілу змінних в основній підгрупі за критерієм Колмагорова-Смірнова ми з'ясували, що всі шкали мають ненормальний розподіл ( $p < 0,05$ ), окрім шкал «Оксфордський опитувальник щастя» та «Гедоністичне благополуччя» за методикою Шамінова-Бескова ( $p > 0,05$ ). Тому для порівняння підгруп жінок, які виїхали за кордон, за тривалістю перебування використовуємо критерії Краскела-Уолліса та однофакторний дисперсійний аналіз.

Аналіз показав відмінність між підгрупами ( $p < 0,05$ ) (табл. 3.3).

Табл. 3.3.

Порівняння середніх значень осіб, що мають різну тривалість перебування закордоном

|                     | «Оксфордський опитувальник щастя» |                     | Гедоністичне благополуччя (за методикою Шамінова-Бескова) |                   |
|---------------------|-----------------------------------|---------------------|---|-------------------|
|                     | Від 4 до 6 місяців                | Від 9 до 12 місяців | Від 4 до 6 місяців  | Більше 12 місяців |
| Середнє арифметичне | 25,9                              | 17,2                | 2,9   | 3,8               |
| Значущ. (p)         | <0,05                             | <0,05               | <0,05   | <0,05             |



Особи, що перебувають закордоном від 4 до 6 місяців, мають статистично значущі вищі показники суб'єктивного благополуччя за «Оксфордським опитувальником щастя» ( $M=25,9$ ;  $N=5$ ) порівняно з особами, що перебувають закордоном від 9 до 12 місяців ( $M=17,2$ ;  $N=5$ ).

Такі показники можуть вказувати на психологічну кризу, що може виникати від 9 до 12 місяців перебування в нових умовах. Вона виражається у втомі та зневірі.

Особи, що перебувають закордоном від 4 до 6 місяців мають статистично значущі нижчі показники суб'єктивного благополуччя за методикою Шамінова-Бескова по шкалі «Гедоністичне благополуччя» ( $M=2,9$ ;  $N=5$ ) порівняно з особами, що перебувають за кордоном від 12 місяців ( $M=3,8$ ;  $N=10$ ).

Для того, щоб проаналізувати результати за методикою «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової надамо сирим балам рівні по ключам.

Показники змінних з методики «НТН» набувають таких нових значень:

Толерантність до невизначеності:

- від 12 до 35 – 1 (низький рівень);
- від 36 до 60 – 2 (середній рівень);
- 61 до 84 – 3 (високий рівень).

Інтолерантність до невизначеності:

- від 13 до 38 – 1 (низький рівень);
- від 39 до 65 – 2 (середній рівень);
- від 66 до 91 – 3 (високий рівень).

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності:

- від 8 до 23 – 1 (низький рівень);
- від 24 до 40 – 2 (середній рівень);
- від 41 до 56 – 3 (високий рівень).

Для того, щоб дізнатися середні рівні заповнюємо таблицю частот та визначаємо медіану. Заповнюємо таблиці часто для змінних для кожної групи окремо, середні яких за t-критерієм та u-критерієм є відмінні. Так буде можливість порівняти, який у середньому рівень притаманний кожній групі.

Статистично значущих відмінностей за шкалами «толерантність до невизначеності», «інтолерантність до невизначеності», «міжособистісна інтолерантність до невизначеності» у дослідженні не виявлено.

Далі надано середні значення по цим шкалам для усієї вибірки.

Респонденти мають такі середні арифметичні значення шкал методики «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової: «толерантність до невизначеності»  $M = 61,63$ ; «інтолерантність до невизначеності»  $M = 55,62$ ; «міжособистісна інтолерантність до невизначеності»  $M = 34,34$  (табл.3.4).

Табл.3.4.

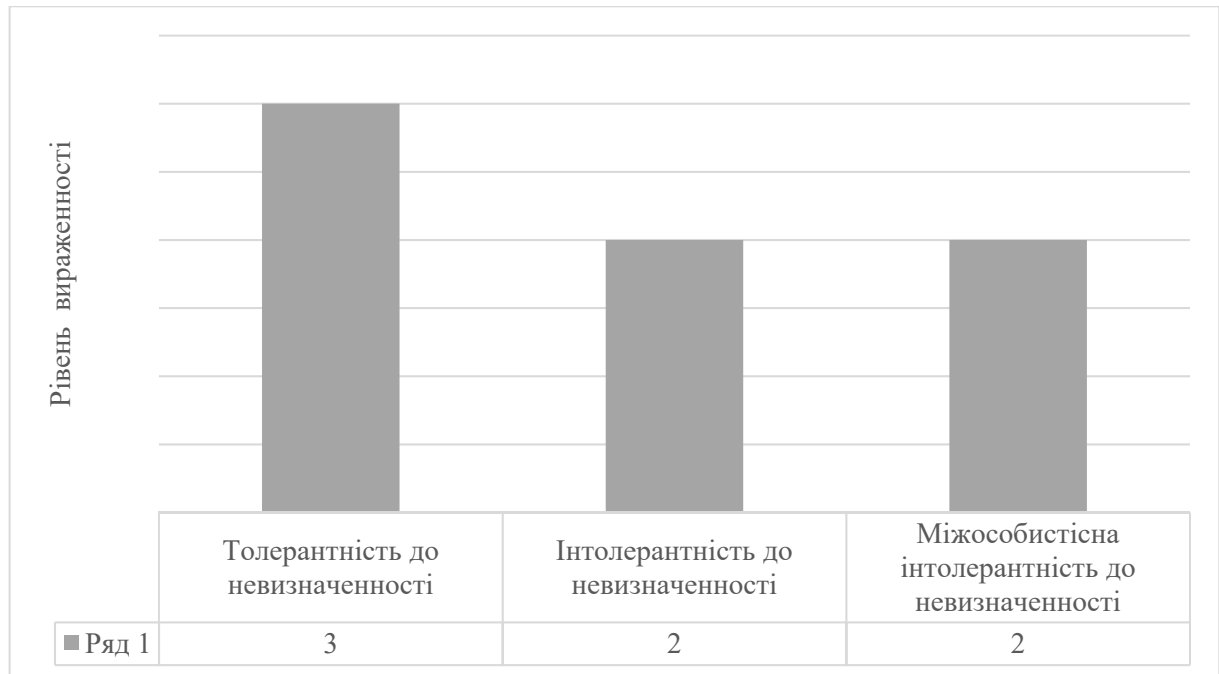
Середні значення змінних учасників дослідження методики «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової для усієї вибірки

| «толерантність до невизначеності»<br>ТН | «інтолерантність до невизначеності»<br>ІНТ | «міжособистісна інтолерантність до невизначеності»<br>МІТН |
|---|--|--|
| 61,6                                    | 55,6                                       | 34,3   |

Щоб детальніше розглянути особливості толерантності-інтолерантності до невизначеності проаналізуємо, які їх рівні вираженості найбільш характерні для респондентів.

У методиці «НТН» досліджуванні обох груп мають переважно такі рівні вираженості факторів (рис.3.5.):

- Високий рівень толерантності до невизначеності;
- Середній рівень інтолерантності до невизначеності;
- Середній рівень міжособистісної інтолерантності до невизначеності.



*Рис.3.5.* Рівень вираженості особистісних рис учасників дослідження  
(3 – високий рівень, 2 – середній рівень)

Високий рівень толерантності до невизначеності свідчить про прагнення респондентів до змін, новизни і оригінальності, готовність йти невторованими шляхами і віддавати перевагу більш складним завданням, мати можливість самостійності і виходу за рамки прийнятих обмежень.

Толерантність передбачає право особи на збереження її автономії. Як якість особистості, толерантність передбачає налаштованість на паритетний діалог, на пізнання нового «чужого», а також не виключає можливості зміни системи поглядів і уявлень індивіда. Такі люди здатні приймати конфлікт і напругу, які виникають в ситуації подвійності, протистояти незв'язаності і суперечливості інформації, приймати невідоме, не відчувати себе незатишно перед невизначеністю.

Незначне зростання тривоги в осіб з високим рівнем ТН призводить до мобілізації. Тому толерантність до невизначеності дозволяє людині працювати зі складною проблемою, залишати її відкритою, збільшуючи шанс знайти нове рішення при повторному виникненні обставини.

Середній рівень інтолерантності до невизначеності слід трактувати як те, що респонденти не мають постійного прагнення до ясності, впорядкованості у всьому і неприйняття невизначеності, припущення про чільну роль правил і принципів. Їм не притаманний дихотомічний поділ правильних і неправильних способів, думок і цінностей. Проте вони мають набір установок і принципів, які є відносно сталими для них.

Стосовно інтерпретації результатів за шкалою міжособистісної інтолерантності до невизначеності можна зазначити, що досліджувані не потребують постійної ясності і контролю в міжособистісних відносинах, не відчувають жорсткий дискомфорт в разі невизначеності відносин з іншими.

За результатами критерію Колмагорова-Смірнова розподіл за змінною «Відсутність стресостійкості» для експериментальної та контрольної групи є нормальним ( $p > 0,05$ ). Тому для порівняльного аналізу груп використовуємо критерій Манна-Уїтні.

За критерієм Манна-Уїтні існує статистично значуща відмінність у вираженні не стресостійкості в жінок, що виїхали за кордон та тих, які залишилися в Україні. У жінок, які залишилися в Україні рівень не стресостійкості нижчий ( $M=12,4$ ) порівняно з жінками, які виїхали закордон ( $M=22,1$ ). Співставляючи показники дослідження з нормативними даними методики, бачимо, що жінкам, які залишилися в Україні під час воєнних дій, переважно притаманний середній рівень стресостійкості, а жінкам, які виїхали закордон – занижений рівень стресостійкості.

Для того, що з'ясувати особливості щастя жінок, які виїхали за кордон та які залишилися в Україні, проводимо кореляційний аналіз окремо для кожної групи.

Кореляційний аналіз є статистичним методом, який використовується для вивчення ступеня взаємозв'язку між двома змінними. Він дозволяє визначити, наскільки сильно змінюється одна змінна при зміні іншої. Кореляційний аналіз допомагає виявити наявність і напрямок зв'язку між змінними, а також виміряти його силу.

Коефіцієнт кореляції – основний показник кореляційного аналізу. Він вимірює ступінь лінійного взаємозв'язку між двома змінними і приймає значення від -1 до +1. Коефіцієнт +1 вказує на повну позитивну кореляцію (обидві змінні зростають разом), -1 вказує на повну негативну кореляцію (одна змінна зростає, а інша зменшується), а значення близькі до 0 вказують на відсутність кореляції.

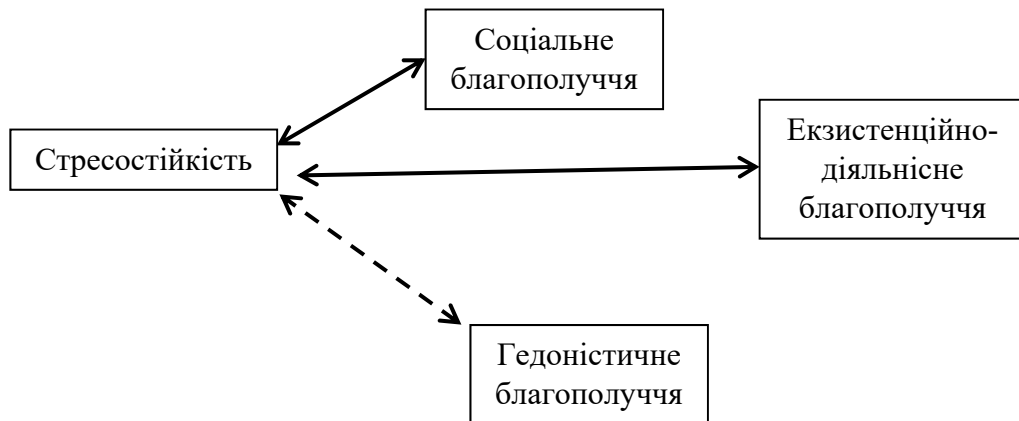
Оскільки не всі шкали методик мають нормальний розподіл, використовуємо коефіцієнт кореляції Спірмена.

У групі жінок, які залишилися в Україні існують прямі зв'язки між стресостійкістю та емоційно-діяльним благополуччям ( $r = 0,423$ ;  $p < 0,05$ ), між стресостійкістю та соціальним благополуччям ( $r = 0,315$ ;  $p < 0,05$ ). Чим більше в цих жінок виражена стресостійкість, тим більше виражені емоційно-діяльнісне благополуччя та соціальне благополуччя.

Можна зробити припущення, що стресостійкість може допомагати жінкам краще пристосовуватися до стресових ситуацій. Вони можуть мати більш розвинуті навички управління стресом, здатність швидше відновлюватися після стресу та зберігати емоційну стабільність. Це може сприяти їхньому емоційно-діяльному та соціальному благополуччю.

Існує обернений зв'язок між стресостійкістю та гедоністичним благополуччям ( $r = -0,488$ ;  $p < 0,05$ ) (рис. 3.6).

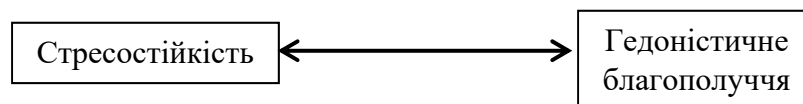
Чим більше виражена стресостійкість у таких жінок, тим менше виражене гедоністичне благополуччя.



*Рис.3.6.* Зв'язки шкал у групі жінок, які залишилися в Україні після початку війни

Це може бути пояснено тим, що люди з високою стресостійкістю можуть бути більш схильні до прагнення досягнення цілей, самореалізації та виконання обов'язків, ніж до моментального задоволення і задоволення потреб.

У групі жінок, які виїхали за кордон існує прямий зв'язок між стресостійкістю та гедоністичним благополуччям ( $r = 0,341$ ;  $p < 0,05$ ) (рис 3.7). Чим більше виражена стресостійкість у таких жінок, тим більше виражене гедоністичне благополуччя.



*Рис.3.7.* Зв'язки шкал у групі жінок, які виїхали за кордон після початку війни

Пояснення може полягати в тому, що гедоністичне благополуччя може виступати як стратегія впорядкування для жінок, які стикаються зі

стресовими ситуаціями. Заради збереження своєї психологічної та емоційної рівноваги, вони можуть намагатися знаходити радість і задоволення у приємних аспектах життя, забезпечуючи собі гедоністичні переживання та задоволення.

Таким чином, за результатами емпіричного етапу була перша гіпотеза дослідження про те, що існують відмінності у рівні щастя жінок, що виїхали закордон та тих, залишилися в Україні після 24.02.2022, підтвердилася.

Друга гіпотеза про те, що існують відмінності у особливостях та складових щастя у жінок, що виїхали закордон, та залишилися в Україні після 24.02.2022, підтвердилася.

Третя гіпотеза про те, що щастя у жінок пов'язано із стресостійкістю та вираженістю толерантності до невизначеності підтвердилася частково. Рівень щастя у жінок дійсно пов'язаний із стресостійкістю, але не було виявлено зв'язків із толерантністю до невизначеності.

### **3.2. Теоретичне обґрунтування програми тренінгу оптимізації суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні під час війни**

Дослідження показало, що жінки, які залишилися в Україні під час війни, перебувають у хронічному помірному стресі, що може впливати на їхнє суб'єктивне благополуччя. Вони зазнають психологічного навантаження, пов'язаного зі страхом, невизначеністю та небезпекою, які є постійними супутниками військового конфлікту. Ці емоційні та психологічні фактори можуть призвести до зниження рівня суб'єктивного благополуччя.

У групі жінок, які залишилися в Україні, було встановлено прями зв'язки між стресостійкістю та емоційно-діяльним благополуччям, а також між стресостійкістю та соціальним благополуччям. Це свідчить про те, що

більш виражена стресостійкість сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій та забезпечує більш високий рівень благополуччя.

Важливою умовою стресостійкості є наявність соціальної підтримки. Жінкам, які отримують підтримку від родини, друзів, співробітників або професійних спеціалістів, більш ймовірно вдається протистояти стресовим ситуаціям та зберігати своє психологічне благополуччя.

Участь у групових програмах психологічної підтримки та тренінгах з розвитку особистості може бути корисною для зміцнення стресостійкості та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Ці програми можуть надавати жінкам необхідні навички управління стресом, підвищувати самооцінку та допомагати знаходити позитивні способи справлятися з труднощами.

Оскільки було виявлено, що у жінок, які залишилися в Україні, стресостійкість обернено пов'язана з гедоністичним благополуччям, у програму тренінгу необхідно включити вправи та техніки, а також редуційний компонент, що спрямовані на підсилення гедоністичного аспекту щастя.

Також оскільки екзистенційно-діяльнісне благополуччя та соціальне благополуччя є основними компонентами, що підтримують рівень щастя жінок в Україні, необхідно зосередитись на вправах, техніках та освітніх матеріалах, що будуть сприяти підтримці відчуття соціального залучення та змісту в перебуванні в країні протягом війни.

Однак варто зазначити, що кожна жінка має свою індивідуальну реакцію на стрес та власні потреби щодо підтримки. Тому важливо, щоб програми підтримки були індивідуалізованими та враховували конкретні потреби та контекст учасниць.

Узагалі, розуміння впливу військового конфлікту на жінок, які залишилися в Україні та їхнє суб'єктивне благополуччя є важливим для розробки ефективних програм підтримки та інтервенцій.



Додаткові дослідження в цій сфері можуть сприяти розумінню проблем, з якими стикаються ці жінки, та розробці ефективних стратегій для поліпшення їхнього благополуччя та якості життя.

### **3.3. Програма тренінгу з оптимізації рівня суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні після 24.02.2022**

Нижче наведено приклад програми тренінгу, спрямованої на оптимізацію рівня суб'єктивного щастя у жінок, які залишилися в Україні після 24.02.2022. Ця програма базується на наукових дослідженнях та практичних підходах до психологічного благополуччя. Варто зауважити, що конкретні етапи та деталі програми можуть бути змінені або налаштовані відповідно до потреб і характеристик цільової групи.

Етап 1: Ознайомлення та оцінка потреб:

- Вступне заняття для представлення тренерів, постановки мети та цілей тренінгу.
- Збір інформації про учасниць, їхні потреби, особисті та контекстуальні фактори, що впливають на їхній рівень щастя.
- Оцінка суб'єктивного рівня щастя за допомогою опитувань, шкал та інших психологічних інструментів.

Етап 2: Розуміння психологічних факторів щастя:

- Теоретичні лекції та дискусії про психологічні чинники, що впливають на суб'єктивний рівень щастя у жінок, зокрема з урахуванням контексту після 24.02.2022.
- Розгляд тем, таких як самооцінка, емоційний інтелект, стрес та депресія, соціальна підтримка, саморозвиток та самореалізація, а також культурні впливи.
- Пояснення та демонстрація конкретних стратегій та практик для підвищення рівня щастя.

### Етап 3: Розвиток особистісних навичок та ресурсів:

- Тренування навичок самооцінки та самовизначення через практичні вправи, рефлексію та інтерактивні завдання.
- Розвиток емоційного інтелекту шляхом тренування навичок сприйняття, вираження та регулювання емоцій.
- Вивчення стратегій копіngu зі стресом та попередження депресії, включаючи релаксаційні техніки, медитацію та планування дозвілля.
- Розбір прикладів та вправ для покращення міжособистісних відносин та підтримки від родини, друзів та спільноти.
- Заохочення особистого розвитку та самореалізації через цілепокладання, планування та кроки до досягнення цілей.

### Етап 4: Супровід та підтримка:

- Індивідуальні консультації та групові дискусії для обговорення прогресу, вирішення проблем та відповіді на запитання.
- Розробка особистих планів дій для подальшого підтримання високого рівня щастя.
- Надання додаткових ресурсів та рекомендацій для самостійного навчання та подальшого самовдосконалення.

Ця програма тренінгу має на меті сприяти підвищенню суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні після 24.02.2022. Вона поєднує теоретичні знання з практичними вправами та стратегіями для розвитку особистісних навичок та ресурсів, які можуть позитивно впливати на щастя та благополуччя учасниць.

Складання програми тренінгу, спрямованої на оптимізацію рівня суб'єктивного щастя у жінок, які залишилися в Україні під час повномасштабної війни, вимагає особливого уваги до контексту та потреб цільової групи. Наведемо деякі особливості, які варто врахувати при складанні такої програми:

#### 1. Травматичний контекст.

Необхідно враховувати травматичні наслідки війни на психічне благополуччя жінок. Важливо розглянути можливість проведення сесій, спрямованих на опрацювання травматичного досвіду та зниження стресу. Потрібно створити безпечну та сприятливу атмосферу, щоб учасниці почувалися комфортно та захищено.

## 2. Створення емоційної підтримки.

Необхідно забезпечити можливість для учасниць поділитися своїми емоціями, досвідом та взаємною підтримкою. Варто розглянути використання групових дискусій, партнерської роботи та взаємо підтримки для створення спільності та солідарності серед учасниць.

3. Фокус на резильєнтності та самозахисті. Потрібно розвивати навички резильєнтності та стратегії самозахисту, що допоможуть жінкам управляти емоційними викликами та стресом, що виникають у зв'язку з війною. Необхідно надати інформацію про доступні ресурси та підтримку, такі як психологічна допомога, групи взаємо підтримки та правова підтримка.

## 4. Практичні стратегії для покращення рівня щастя.

Потрібно включати практичні вправи та стратегії, які сприяють збереженню та підвищенню рівня суб'єктивного щастя. Наприклад, це можуть бути вправи з медитації, планування та досягнення мети, позитивного мислення, глибокого прийняття та вдячності.

5. Гнучкість та індивідуалізація. Потрібно забезпечити гнучкий підхід до програми, дозволяючи учасницям вибрати ті аспекти, які найбільше відповідають їхнім потребам та інтересам. Необхідно надати можливість для індивідуальних консультацій та підтримки, щоб учасниці мали можливість обговорити особисті потреби та отримати індивідуальні рекомендації.

6. Посилання на ресурси та підтримку. Потрібно забезпечити учасницям інформацію про наявні ресурси та організації, які надають психологічну підтримку та допомогу у військових конфліктах. Варто підкреслити важливість звернення до професіоналів у разі потреби.

Урахування цих особливостей під час складання програми тренінгу з оптимізації рівня суб'єктивного щастя у жінок, які залишилися в Україні на час повномасштабної війни, допоможе створити контекстуально відповідну та ефективну програму, яка враховує особисті потреби та сприяє психологічному благополуччю учасниць.

На основі теоретичного та емпіричного етапів дослідження була створена програма, яка зосереджена, зокрема, на підтримці соціального та екзистенційно-діяльнісного аспектів щастя, а також розвитку гедоністичного аспекту щастя та стресостійкості. Програма включає 6 модулів та в загальному становить 18(20) годин.

Модуль 1 (2 години). «Самопізнання і самосвідомість»:

- Вправи для розуміння власних емоцій, потреб і цінностей.
- Рефлексивні вправи, спрямовані на осмислення власного життя, пошук сенсу та змісту. Виконується вправа «Лист до себе». Учасниці пишуть листи до себе, в яких розглядають свої потреби, цінності та цілі. Це допомагає розкрити власний внутрішній світ і зрозуміти, що є важливим для них. Після закінчення вправи учасники спільно обговорюють свої рефлексії стосовно неї.

Модуль 2 (2 години). «Стресори та стратегії управління стресом»:

- Редукційні матеріали про різні стресори, які впливають на жінок у контексті військового конфлікту.
- Техніки релаксації, дихальні практики, медитація та інші стратегії управління стресом. Виконується техніка «Глибоке дихання». Учасниці проводять кілька хвилин на усвідомленому глибокому диханні. Це допомагає знизити рівень стресу і покращити фізичний та емоційний стан.

Модуль 3 (2 години). «Підтримка гедоністичного благополуччя»:

- Вправи на розвиток позитивного мислення та градацію позитивних емоцій.

– Залучення до приємних діяльностей, хобі та інтересів, які сприяють відчуттю задоволення та насолоди. На домашнє завдання учасникам пропонується вправа «Щоденник позитивних моментів». Учасниці записують щодня позитивні моменти свого життя, такі як радісні події, досягнення або маленькі радощі. Це сприяє зосередженню на позитивних аспектах життя та підвищує рівень задоволення.

Модуль 4 (2 години). «Соціальна підтримка і залученість»:

– Розробка навичок комунікації та взаємодії зі значущими людьми.

– Вправи на підтримку соціальної залученості та створення супортувального середовища. На домашнє завдання учасникам пропонується «Список соціальної мережі»: Учасниці створюють список людей, які важливі для них і яким можна звернутися у разі потреби. Це сприяє почуттю підтримки та соціальної залученості.

Модуль 5 (2 години). «Планування та розвиток мети» (підтримка екзистенційно-діяльнісного благополуччя):

– Робота над визначенням особистих цілей та розвитком стратегій досягнення.

– Розвиток навичок планування та організації часу. Вправа «Мапування цілей». Учасниці використовують графічні методи, такі як майнд-мапи або карти цілей, щоб візуалізувати свої цілі та плани. Це допомагає усвідомити свої мрії та створити конкретний план дій для їх досягнення. Після закінчення вправи учасники спільно обговорюють свої рефлексії стосовно неї.

Модуль 6 (2 години). «Здоров'я та самообізнаність»:

– Інформування про важливість фізичного та психічного здоров'я.

– Вправи для збереження та покращення фізичного здоров'я, такі як фізичні вправи, здорове харчування, регулярний сон та відпочинок. Пропонується техніка «Прогулянка свідомості». Учасниці проводять коротку медитаційну практику, уявляючи себе на природі та усвідомлюючи свої

фізичні відчуття та емоції. Це допомагає зосередитись на моменті та зменшити напругу.

Запропонована програма тренінгів має допомогти оптимізувати рівень суб'єктивного рівня щастя у жінок, які залишилися в Україні після 24.02.2022.

### Висновки до розділу III

Ми виявили статистичну відмінність у рівні суб'єктивного благополуччя за методикою А. Перуе-Бадю «Шкала суб'єктивного благополуччя» між групою жінок, які виїхали за кордон, та групою, яка залишилася в Україні після 24.02.2022.

За результатами аналізу, у другої групи вищий показник суб'єктивного неблагополуччя. Однак, показники обох груп підпадають під середній рівень суб'єктивного благополуччя.

За методикою Р.М. Шамінова, Т.В. Бескова «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» під час аналізу нами знайдено відмінності за шкалами «екзистенційно-діяльнісне благополуччя» та «соціально-нормативне благополуччя». Ці показники вищі у групі жінок, що залишились в Україні.

За «Оксфордським опитувальником щастя» відмінності між групами не були встановлені. Середньою тенденцією серед досліджуваних є середній показник щастя. Це свідчить, що в цілому досліджуваних обох груп влаштовує їхнє життя, проте в ньому є простір для покращення.

За методикою «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової відмінностей по шкалам у експериментальній та контрольній групі виявлено не було.

Стосовно інтерпретації результатів за шкалою міжособистісної інтолерантності до невизначеності можна зазначити, що досліджувані не потребують постійної ясності і контролю в міжособистісних відносинах, не відчувають жорсткий дискомфорт в разі невизначеності відносин з іншими.

На основі теоретичного та емпіричного етапів дослідження була створена програма, яка зосереджена зокрема на підтримці соціального та

екзистенційно-діяльнісного аспектів щастя, а також розвитку гедоністичного аспекту щастя та стресостійкості.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження теоретичних та практичних аспектів психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок можна зробити наступні висновки.

У першому розділі ми провели теоретичний аналіз психологічних особливостей суб'єктивного рівня щастя у жінок з урахуванням гендерних відмінностей та психологічних чинників, що впливають на цей рівень щастя.

Поняття щастя і суб'єктивне благополуччя мають глибокий зв'язок і часто використовуються взаємозамінно, оскільки обидва терміни відображають особистий досвід та оцінку життя. Щастя можна розглядати як загальний стан благополуччя, задоволення та почуття задоволення життям. Це емоційний стан, коли людина відчуває радість, задоволення, задоволення своїми досягненнями та здатністю насолоджуватися моментом. Щастя є особистою інтерпретацією того, що робить життя смисловим та приємним для конкретної людини. З іншого боку, суб'єктивне благополуччя відображає оцінку індивідом свого власного стану, якість життя та загального самопочуття.

Визначили, що щастя можна розглядати як суб'єктивний феномен, який включає у себе почуття задоволення життям, задоволення власним "Я" та гармонію між цінностями та життєвими цілями.

Ми також вивчили гендерні відмінності у компонентах та чинниках щастя. З'ясували, що психологічні чинники, такі як самооцінка, саморозвиток, психологічна гнучкість, само підтримка та позитивна психологія мають важливе значення у формуванні суб'єктивного рівня щастя у жінок.



На основі теоретичного аналізу була сформована модель нашого емпіричного дослідження. Метою емпіричного етапу дослідження було з'ясувати психологічні особливості суб'єктивного рівня щастя у жінок та його зв'язок із толерантністю до невизначеності та стресостійкістю.

Для цього були використані методики: «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової, «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory), «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» Р.М. Шамілова, Т.В. Бескова, «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г.Вілліансона» у перекладі Я. Н. Воробейчика. У дослідженні взяли участь 134 жінки віком від 17 до 40 років. Середній вік по вибірці складає 25,86 років ( $M_B = 25,86$ ) зі стандартним відхиленням 4,05 ( $\sigma_B = 4,05$ ). Із загальної кількості осіб 49% є особами, що залишилися в Україні після початку бойових дій у лютому 2022 року, а 51% – виїхали за кордон після початку бойових дій в Україні після початку бойових дій у лютому 2022 року.

Ми виявили статистично значущу відмінність у рівні суб'єктивного благополуччя за методикою А. Перуе-Баду «Шкала суб'єктивного благополуччя» між групою жінок, які виїхали за кордон та групою, яка залишилася в Україні після 24.02.2022. За результатами аналізу, у другій групі вищий показник суб'єктивного неблагополуччя. Однак, показники обох груп підпадають під середній рівень суб'єктивного благополуччя. Ми інтерпретуємо, що показники для групи жінок, що залишилися в Україні є дещо ближчими до суб'єктивного неблагополуччя, тому що такі особи перебувають у хронічному помірному стресі від війни.

За методикою Р.М. Шамілова, Т.В. Бескова «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» під час аналізу нами знайдено відмінності за шкалами «екзистенційно-діяльнісне благополуччя» та «соціально-нормативне благополуччя». Ці показники вищі у групі жінок, що залишились в Україні.

За «Оксфордським опитувальником щастя» відмінності між групами не були встановлені. Середньою тенденцією серед досліджуваних є середній показник щастя. Це свідчить, що в цілому досліджуваних обох груп влаштовує їхнє життя, проте в ньому є простір для покращення.

За методикою «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової відмінностей по шкалам у експериментальній та контрольній групі виявлено не було. Досліджувані обох груп мають переважно такі рівні вираженості факторів: високий рівень толерантності до невизначеності, середній рівень інтолерантності до невизначеності, середній рівень міжособистісної інтолерантності до невизначеності. Існує також відмінність у показниках жінок, що мають різну тривалість перебування за кордоном. Особи, що перебувають за кордоном від 4 до 6 місяців року мають статистично значущі вищі показники суб'єктивного благополуччя за «Оксфордським опитувальником щастя» порівняно з особами, що перебувають за кордоном від 9 до 12 місяців. Особи, що перебувають за кордоном від 4 до 6 місяців мають статистично значущі нижчі показники суб'єктивного благополуччя за методикою Шамінова-Бескова по шкалі «Гедоністичне благополуччя» порівняно з особами, що перебувають за кордоном від 12 місяців.

У групі жінок, які залишилися в Україні, існують прямі зв'язки між стресостійкістю та емоційно-діяльним благополуччям, між стресостійкістю та соціальним благополуччям. Чим більше в цих жінок виражена стресостійкість, тим більше виражені емоційно-діяльне благополуччя та соціальне благополуччя. Існує обернений зв'язок між стресостійкістю та гедоністичним благополуччям. Чи більше виражена стресостійкість у таких жінок, тим менше виражене гедоністичне благополуччя.

На основі теоретичного та емпіричного етапів дослідження у розділі 3 була створена програма, яка зосереджена зокрема на підтримці соціального

та екзистенційно-діяльнісного аспектів щастя, а також розвитку гедоністичного аспекту щастя та стресостійкості у жінок. Програма складається з 6 модулів, що включають такі теми: «Самопізнання і самосвідомість», «Стресори та стратегії управління стресом», «Підтримка гедоністичного благополуччя», «Соціальна підтримка і залученість», «Планування та розвиток мети», «Здоров'я та самообізнаність». Загальна тривалість тренінгу – 20 годин.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання // Психологія: реальність і перспективи // Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2018. №11, С.10-17.
2. Аршава І.Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 134 с.
3. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти // Вісник ДНУ. 2012. Вип.18, Т.20, №9/1. С. 3-10. (Серія: Педагогіка і психологія).
4. Вашкулат І. Благополуччя як психологічна проблема // Освіта і наука. №1. 2021. URL: <https://e-journals.npu.edu.ua/index.php/on/article/view/620/533>
5. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
6. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції// Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки», 2018. №1(1), С.50-62.
7. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Психологія обдарованості, 2019. 148 с.
8. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис... канд. психол. н.: 19.00.05. Львів, 2016. 205 с.
9. Данильченко Т.В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя / Т.В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2015. Вип. 126. С. 57-62.

10. Данильченко Т.В. Місце поняття «особистісне благополуччя» в системі категорій позитивної психології //Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. №2, 2020. С.5.
11. Дворнікова К.Г., Васильченко О.М. Суб'єктивне благополуччя особистості // Уманський державний педагогічний університет ім. Павла, Київський нац. університет технологій та дизайну, 2020. №12. С.102-109.
12. Джаббарова Л., Заруба, Д. Психологічне благополуччя особистості // Матеріали конференцій МЦНД, 2020. С.44-46.
13. Завацький В., Завацький Ю. Методичні засади вивчення феноменів «якість життя» та «суб'єктивне благополуччя особистості» в структурі її життєвої антиципації //Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World, 2018. №49.
14. Зелінська С.Ф. Співвідношення показників суб'єктивного благополуччя особистості з типами її самовідношення / С.Ф. Зелінська // Вісник ОНУ ім. І. Мечнікова. 2012. Т.17, №8(20). С. 83-90. (Серія: Психологія).
15. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.М. Знанецька. Київ, 2010. 22 с.
16. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості // Doctoral dissertation, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського. 2018. 270 с.
17. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації // Практична психологія і соціальна робота. 2011. № 1. С. 1-10.
18. Кирпенко Т.М. Сучасний стан та перспективи вивчення взаємозв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія, 2019. №47(7), С.166-176.

19. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура // Гуманітарний корпус, 2018. №16, С.80-83.
20. Кузьменко С.А. Сучасні діагностичні критерії вигорання та залученості в роботу. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів (22 квіт. 2021 р., м. Херсон) / ред. С. І. Бабатіна та ін. Херсон: ФОП Вишемирський, 2021. С. 225-229.
21. Курова А.В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям / А.В. Курова // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2013. Т. 18, Вип. 23. С. 158-164.
22. Москалець В.П. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ, 2013. 416 с.
23. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф». URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_ryff/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/)
24. Паліативна та хоспісна допомога: підручник / [Вороненко Ю. В. та ін.]; за ред. акад. НАМН України Ю. В. Вороненка, чл.-кор. НАМН України Ю.І. Губського; Нац. мед. акад. післядиплом. освіти ім. П.Л. Шупика. Вінниця: Нова Книга, 2017. 385 с.
25. Рівень суб'єктивного сексуального благополуччя у жінок – Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська, 2021). URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1282/810>
26. Тестопитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОHI, Oxford Happiness Inventory), URL: <https://psycabi.net/testy/1076-obnovlennuj-oksfordskij-oprosnik-schastya-ohi-oxford-happiness-inventory-i-pervonachalnoj-variant-metodiki-testy-dlya-diaagnostiki-urovnya-schastya>
27. Чайка Г.В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2018. №17(11), С.244-262.

28. Чорна В.В. Мотивація і працездатність медичних працівників сфери охорони психічного здоров'я як предиктор їхнього психологічного благополуччя. Довкілля та здоров'я. 2020, №4 (97), С.53-62.

29. Шамне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України / // Технології розвитку інтелекту. 2014. Т.1, №7. URL: [http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/138](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/138).

30. Яворовська Л.М. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості // Вісник Харківського національного університету. 2014. № 1110. С. 56-59. (Серія: Психологія).

31. Aldous J., Ganey R. F. Family life and the pursuit of happiness: The influence of gender and race. *Journal of Family Issues*, №20 (2), 1999. Pp.155-180.

32. Anglim J., Horwood S., Smillie L. D., Marrero R. J., Wood J. K. (). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, №146 (4), 2020. Pp. 279.

33. Arrosa M.L., Gandelman N. Happiness decomposition: Female optimism. *Journal of Happiness Studies*, № 17, 2016. Pp.731-756.

34. Bassi M., Cilia S., Falautano M., Grobberio M., Negri L., Niccolai C., Delle Fave A. The caring experience in multiple sclerosis: Caregiving tasks, coping strategies and psychological well-being. *Health & Social Care in the Community*, №28 (1), 2020. Pp.236-246.

35. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Oxford, England: Aldine.1969.

36. Brakus J.J., Chen W., Schmitt B., Zarantonello L. Experiences and happiness: The role of gender. *Psychology & Marketing*, №39 (8), 2022. Pp.1646-1659.

37. Brebner J. Gender and emotions. *Personality and individual differences*, №34 (3), 2003. Pp.387-394.

38. Brickman P., Campbell D.T. Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium*. New York: Academic Press. 1971. Pp. 287-302.
39. Choi S., Seo J. Analysis of caregiver burden in palliative care: An integrated review. In *Nursing forum* Vol. 54, No. 2, 2019, April. pp. 280-290.
40. Chui W.H., Wong M.Y. Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, №125, 2016. Pp.1035-1051.
41. Costa P.T., McCrae R. R. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, №38, 1980. Pp. 668-678.
42. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, №57, 2002. Pp. 119-169.
43. Diener E., Lucas R.E. Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of a hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation. 1999. pp. 213-229.
44. Diener E., Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. № 55, 2000. Pp.34-43.
45. Diener E., Lucas R.E., Oishi S., Hall N., Donnellan M. B. Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, №4 (1). 2018.
46. Donges U. S., Kersting A., Suslow T. Women's greater ability to perceive happy facial emotion. 2012.
47. Fabes R.A., Martin C.L. Gender and age stereotypes of emotionality. *Personality and social psychology bulletin*, №17 (5), 1991. Pp.532-540.
48. Foley G. The supportive relationship between palliative patients and family caregivers. *BMJ Supportive & Palliative Care*, №8 (2), 2018. Pp.184-186.



49. Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*. № 56, 2001. Pp.218-226.
50. Gentile B., Grabe S., Dolan-Pascoe B., Twenge J.M., Wells B.E., Maitino A. Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, №13 (1), 2009. Pp.34-45.
51. Gray J.A. The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour research and therapy*, №8 (3), 1970. Pp.249-266.
52. Haley W. E., Roth D. L., Sheehan O. C., Rhodes J. D., Huang J., Blinka M. D., Howard V. J. Effects of transitions to family caregiving on well-being: a longitudinal population-based study. *Journal of the American Geriatrics Society*, №68 (12), 2020. Pp. 2839-2846.
53. Hori M., Kamo Y. Gender differences in happiness: The effects of marriage, social roles, and social support in East Asia. *Applied Research in Quality of Life*, №13, 2018. Pp.839-857
54. Larson E. Psychological well-being and meaning-making when caregiving for children with disabilities: Growth through difficult times or sinking inward. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, №30 (2), 2010. Pp.78-86. Doi:10.3928/15394492-20100325-03
55. Liang J. A structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A. *Journal of Gerontology*, №40, 1985. Pp.552-561.
56. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, №9 (2), 2005. Pp.111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
57. Maslow A.H. A theory of human motivation. *Psychological Review*, №50 (4), 1943. Pp.370-396.
58. Maslow A.H. *Toward a psychology of being*. Van Nostrand Reinhold: New York. 1968.

59. Maslow A., Lewis K.J. Maslow's hierarchy of needs. Salenger Incorporated, №14 (17), 1987. Pp.987-990.
60. McLean C. P., Asnaani A., Litz B. T., Hofmann S. G. Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of psychiatric research*, № 45(8), 2011. Pp.1027-1035.
61. Mishra S., Leisure activities and life satisfaction in old age: a case study of retired government employees living in urban areas. *Activities, Adaptation & Aging*. № 16 (4), 1992. Pp.7-26.
62. Roberts B.W., Caspi A., Moffitt T.E., Work experiences and personality development in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*. №84, 2003. Pp. 582-593.
63. Seligman M.E. P., Peterson C. Positive clinical psychology. In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. 2003, pp. 305-317. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-021>
64. Solomon R.L. The opponent-process theory of acquired motivation: the costs of pleasure and the benefits of pain. *American psychologist*, №35 (8), 1980. P.691.
65. Tov W. Well-being concepts and components. 2018.
66. Vitterso J. Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, №31, 2001. Pp.903-914.
67. Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski P., Sacco P. L., VanderWeele T. J., McNeely E. Well-being in life and well-being at work: Which comes first? Evidence from a longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, №8, 2020. 103 p.
68. Wilson W. R. An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone. Northwestern University. 1960.
69. Xin Z. C. L. The relationship between happiness and social support. *Acta Psychologica Sinica*, №33 (05), 2001.

70. Zajonc R.B. Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American psychologist*, 35(2), 1980. 151 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової

Інструкція. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними нижче твердженнями.

| Твердження   | Повністю не згоден | Не згоден | Подекуди не згоден | Ні те, ні інше | Подекуди згоден | Згоден | Повністю згоден |
|--|--------------------|-----------|--------------------|----------------|-----------------|--------|-----------------|
| 1. Будь-яку справу можна зробити правильними шляхами.  |                    |           |                    |                |                 |        |                 |
| 2. Визначеність у діях завжди краща за нерішучість.  |                    |           |                    |                |                 |        |                 |
| 3. У найкращих керівників вказівки настільки точні, що підлеглим нема про що турбуватися.                              |                    |           |                    |                |                 |        |                 |
| 4. Розумна людина впорядковує своє життя таким чином, щоб не хвилюватися весь час через дрібниці.                      |                    |           |                    |                |                 |        |                 |
| 5. Краще вже дотримуватися обраного методу ведення справ, ніж змінювати його, оскільки це може призвести до плутанини. |                    |           |                    |                |                 |        |                 |
| 6. Краще спробувати (скористатися нагодою) і зазнати невдачі, ніж іти все життя втровоною стежкою.                     |                    |           |                    |                |                 |        |                 |
| 7. Завдання для мене малопривабливе, якщо я не вважаю його вирішуваним.  |                    |           |                    |                |                 |        |                 |
| 8. Я відчуваю дискомфорт у стосунках із людьми доти, доки не зрозумію їхню поведінку.                                  |                    |           |                    |                |                 |        |                 |
| 9. Я починаю досить сильно хвилюватися, якщо опиняюся в ситуації, яку не можу контролювати.                            |                    |           |                    |                |                 |        |                 |

## Продовження додатку А

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 10. Практично кожна проблема має якийсь рішення.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Мене бентежить, якщо я не можу слідувати за ходом думок іншої людини.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Я завжди відчував, що існують чіткі відмінності між правильним і неправильним.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. Мене турбує, якщо я не знаю, як інші люди реагують на мене.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. Якщо не дотримуватися принципів, ніщо в цьому світі не буде доведено до кінця.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. Невизначені та імпресіоністські картини насправді ніщо в мені не зачіпають.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. Іноді мені приносить задоволення порушити правило і зробити те, чого я сам від себе не очікував.                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. Я люблю занурюватися в нові ідеї, навіть якщо пізніше виявиться, що я просто втратив час.                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. Бездоганна гармонія – сутність кожної гарної композиції.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. У довготривалій перспективі домогтися більшого можливо, розв'язуючи маленькі та прості проблеми, ніж великі та складні. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. Людина, яка веде рівне, розмірене життя (без особливих сюрпризів і несподіванок), насправді має бути вдячна долі.       |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. Фахівець, який не може дати чітку відповідь, можливо, не надто багато знає.   |  |  |  |  |  |  |  |

## Продовження додатку А

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 22. Немає такого явища, як проблема, яку не можна вирішити.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. Хороша робота – це та, на якій завжди зрозуміло, що і як це потрібно робити.                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. Звичне завжди краще за незнайоме.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. Людина, яка веде рівне, розмірене життя (без сюрпризів і несподіванок) насправді має бути вдячна долі.     |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, де більшість людей мені зовсім незнайомі.              |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. Що швидше ми прийдемо до єдиних цінностей та ідеалів, то краще.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. Я хотів би пожити якийсь час у новій для мене країні.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. Люди, які підпорядкували своє життя розкладу, можливо позбавляють себе більшості радощів життя.            |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. Часто найцікавіші люди, які заводять інших, - це ті, хто не боїться бути оригінальним і несхожим на інших. |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. Учителі та наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу й оригінальність.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. Хороший учитель – це той, хто змушує тебе розмірковувати про твій погляд на життя.                         |  |  |  |  |  |  |  |

## Додаток Б

### «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)

Інструкція. Нижче ви бачите групи тверджень, що стосуються особистого щастя. Прочитайте, будь ласка, всі 4 твердження в кожній групі й потім визначте, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема й сьогодні. Обведіть у кружечок літеру (а, б, в або г) навпроти обраного вами твердження.

Тестовий матеріал.

1. (а) я не почуваюся щасливим; (б) я почуваюся досить щасливим; (в) я дуже щасливий; (г) я неймовірно щасливий

2. (а) я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму; (б) я дивлюся в майбутнє з оптимізмом; (в) мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого; (г) я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями і перспективами

3. (а) ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє; (б) деякі речі в житті мене задовольняють; (в) мене задовольняє багато чого в моєму житті; (г) я повністю задоволений усім у своєму житті

4. (а) я не відчуваю, що в житті будь-що реально перебуває в моїй владі; (б) я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні - частково; (в) я відчуваю, що в основному контролюю своє життя; (г) я відчуваю, що цілком контролюю всі сторони свого життя

5. (а) я не відчуваю, що життя винагороджує мене по заслугах; (б) я відчуваю, що в житті мені віддається по заслугах; (в) я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене; (г) я відчуваю, що життя переповнене подарунками

6. (а) я не відчуваю жодної задоволеності життям; (б) я задоволений тим, як я живу; (в) я дуже задоволений тим, як я живу; (г) я в захваті від свого життя

### Продовження додатку Б

7. (а) я ніколи не можу вплинути на події в потрібному мені напрямі; (б) ніколи я здатен вплинути на події в потрібному мені напрямі; (в) я часто впливаю на події в потрібному мені напрямі; (г) я завжди впливаю на події в потрібному мені напрямі

8. (а) у житті я просто виживаю; (б) життя - хороша річ; (в) життя - чудова річ; (г) я обожнюю життя

9. (а) у мене втрачено будь-який інтерес до інших людей; (б) інші люди цікаві мені частково; (в) інші люди мене дуже цікавлять; (г) мене надзвичайно цікавлять інші люди

10. (а) мені важко ухвалювати рішення; (б) я досить легко ухвалюю деякі рішення; (в) мені досить просто ухвалювати більшість рішень; (г) я з легкістю ухвалюю будь-які рішення

11. (а) мені важко розпочати будь-яку справу; (б) мені досить просто щонебудь почати; (в) я без зусиль беруся за будь-яку справу; (г) я здатний взятися за будь-яку справу

12. (а) після сну я рідко відчуваюся відпочивши; (б) іноді я прокидаюся відпочивши; (в) після сну я зазвичай відчуваюся відпочивши; (г) я завжди прокидаюся відпочивши

13. (а) я відчуваюся зовсім без сил; (б) я відчуваюся доволі енергійним; (в) я відчуваюся дуже енергійним; (г) я відчуваюся так, ніби енергія в мені б'є через край

14. (а) я не бачу в речах, що оточують мене, особливої краси; (б) я знаходжу красу в деяких речах; (в) я знаходжу красу в більшості речей; (г) увесь світ видається мені прекрасним.

15. (а) я не відчуваю себе кмітливим; (б) я відчуваю, що частково тьмуций; (в) я значною мірою відчуваю в собі жвавність розуму; (г) я відчуваю, що мені притаманна досконала жвавність розуму



### Продовження додатку Б

16. (а) я не відчуваю себе особливо здоровим; (б) я відчуваю себе достатньо здоровим; (в) я відчуваю себе абсолютно здоровим; (г) я відчуваю себе здоровим на 100%

17. (а) я не відчуваю особливо теплих почуттів по відношенню до інших; (б) я відчуваю певні теплі почуття по відношенню до інших; (в) я відчуваю дуже теплі почуття по відношенню до інших; (г) я люблю всіх людей

18. (а) у мене практично немає щасливих спогадів; (б) у мене є окремі щасливі спогади; (в) більшість подій, що сталися зі мною, здаються мені щасливими; (г) усе, що сталося, здається мені надзвичайно щасливим

19. (а) я ніколи не буваю в радісному або піднесеному настрої; (б) іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої; (в) я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої; (г) я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої

20. (а) між тим, що я хотів би зробити, і тим, що зробив, - велика різниця; (б) дещо з бажаного я зробив; (в) я зробив багато чого з того, що хотів; (г) я зробив усе, чого коли-небудь бажав

21. (а) я не здатний добре організувати свій час; (б) я органіжую свій час досить добре; (в) я дуже добре органіжую свій час; (г) мені вдається встигнути все, що я хочу зробити

22. (а) мені не буває весело в компанії інших людей; (б) іноді мені буває весело з іншими людьми; (в) мені часто буває весело з іншими людьми; (г) мені завжди весело в оточенні людей

23. (а) я ніколи не підбадьорюю оточуючих; (б) іноді я підбадьорюю оточуючих; (в) я часто підбадьорюю оточуючих; (г) я завжди підбадьорюю оточуючих

24. (а) у мене немає відчуття осмисленості та мети в житті; (б) у мене є відчуття сенсу та мети в житті; (в) у мене ясне відчуття сенсу та мети в житті; (г) моє життя сповнене сенсу та має мету

**Продовження додатку Б**

25. (а) я не відчуваю особливої прив'язаності до інших і співпричетності; (б) іноді я відчуваю прив'язаність до людей і співпричетність; (в) я часто відчуваю прив'язаність і співпричетність; (г) я завжди відчуваю прив'язаність і співпричетність

26. (а) не думаю, що світ - це варте уваги місце; (б) думаю, що світ - доволі гарне місце; (в) думаю, що світ - це чудове місце; (г) по-моєму, світ - це чудове місце

27. (а) я рідко сміюся; (б) я сміюся досить часто; (в) я багато сміюся; (г) я дуже часто сміюся

28. (а) я думаю, що виглядаю непривабливо; (б) я думаю, що виглядаю досить привабливо; (в) я думаю, що виглядаю привабливо; (г) я думаю, що виглядаю дуже привабливо

29. (а) я не знаходжу навколо нічого кумедного та цікавого; (б) деякі речі я знаходжу кумедними; (в) більшість речей здаються мені кумедними; (г) мені все здається кумедним і цікавим

## Додаток В

### «Діагностика суб'єктивного благополуччя особистості» Р.М.

Шамілова, Т.В. Бескова

1. Я знаходжу у своєму житті більше радісних подій, ніж тривожних або сумних
2. Я роблю, як мені здається, все можливе, щоб досягти благополуччя
3. Я задоволений тим, як я виглядаю (зовнішність, фігура)
4. Я задоволений умовами безпеки в місці мого проживання
5. Здебільшого мої вчинки узгоджуються з моїми життєвими орієнтирами
6. Я вважаю, що життя дуже прихильне до мене
7. Я задоволений своїми успіхами і досягненнями
8. Усе, що трапляється в моєму житті, я сприймаю спокійно
9. Я задоволений рівнем свого доходу
10. Я прагну чинити так, щоб не відчувати докорів сумління
11. зазвичай я перебуваю в гарному настрої
12. мені здається, я роблю все для того, щоб бути щасливим
13. Можна сказати, що я впевнена людина
14. Я задоволений своїми житловими умовами
15. Я задоволений тим, якою мірою люди, що оточують мене, шанобливо ставляться до мене
16. Можна сказати, що за великим рахунком я щасливий
17. Моє життя насичене цікавими подіями
18. Я живу в злагоді та гармонії із самим собою
19. Мене задовольняють екологічні умови життя в моєму мікрорайоні
20. Мої дії та вчинки не суперечать моїм моральним цінностям
21. Я з оптимізмом дивлюся на своє життя
22. Я завжди чиню відповідно до своїх цілей
23. Загалом, мені подобається мій характер

### Продовження додатку В

24. Я намагаюся будувати своє життя виходячи зі своїх уявлень про щасливе і благополучне життя
25. Я намагаюся знаходити позитивне в найрізноманітніших життєвих ситуаціях
26. Я докладую великих зусиль для того, щоб зробити своє життя кращим
27. Я часто буваю веселий
28. Можна сказати, що я успішно працюю над собою
29. Багато що в моєму житті радує мене
30. Те, що я роблю останнім часом, мене надихає
31. Я сповнений сил та енергії
32. Зазвичай я чиню так, щоб бути собою задоволеним
33. Те, що відбувається в моєму житті, надихає мене
34. Я відчуваю задоволеність від того, що моє життя сповнене сенсом і цілями.

## Додаток Г

### «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» у перекладі Я. Н. Воробейчика

Прочитайте запитання та оберіть найбільш відповідний варіант відповіді.

1. Наскільки часто несподівані неприємності виводять вас із рівноваги?

Ніколи - 0. Майже ніколи - 1. Іноді - 2. Досить часто - 3. Дуже часто - 4.

2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?

Ніколи - 0. Майже ніколи - 1. Іноді - 2. Досить часто - 3. Дуже часто - 4.

3. Як часто ви почуваетесь «знервованим», пригніченим?

Ніколи - 0. Майже ніколи - 1. Іноді - 2. Досить часто - 3. Дуже часто - 4.

4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи - 4. Майже ніколи - 3. Іноді - 2. Досить часто - 1. Дуже часто - 0.

5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете? Ніколи - 4. Майже ніколи - 3. Іноді - 2. Досить часто - 1. Дуже часто - 0.

6. Як часто ви в змозі контролювати роздратування?

Ніколи - 4. Майже ніколи - 3. Іноді - 2. Досить часто - 1. Дуже часто - 0.

7. Наскільки часто у вас виникає відчуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?

Ніколи - 0. Майже ніколи - 1. Іноді - 2. Досить часто - 3. Дуже часто - 4.

8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?

Ніколи - 4. Майже ніколи - 3. Іноді - 2. Досить часто - 1. Дуже часто - 0.

9. Як часто ви злитеся з приводу речей, які ви не можете контролювати?

Ніколи - 0. Майже ніколи - 1. Іноді - 2. Досить часто - 3. Дуже часто - 4.

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Ніколи - 0. Майже ніколи - 1. Іноді - 2. Досить часто - 3. Дуже часто - 4.

## Додаток Д

### А. Перуе-Баду «Шкала суб'єктивного благополуччя» (в адаптації М.В. Соколової)

#### ІНСТРУКЦІЯ

Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього наступну шкалу: 1 – повністю згоден; 2 – згоден; 3 – більш-менш згоден; 4 – важко відповісти; 5 – більш-менш не згоден; 6 – не згоден; 7 – повністю не згоден.

#### Тестовий матеріал

1. Останнім часом я був у хорошому настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю себе самотнім.
7. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати і працювати.
11. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реауюю на незначні перешкоди і невдачі.
15. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.
16. Я все більше відчуваю потреба в самоті.
17. Останнім часом я був дуже неуважний.