

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Кафедра клінічної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Взаємозв'язок між типом мислення та рівнем благополуччя**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 213  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна психологія  
Пузанова Олена Сергіївна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

К.ПСИХОЛ.Н.  
(наукова ступінь, вчене звання)

Крайлюк Анна Ігорівна  
(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**

<b>ЗМІСТ</b>	<b>2</b>
<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. Мислення зростання та фіксоване мислення</b>	<b>10</b>
<b>1.1. Мислення. Типи мислення</b>	<b>10</b>
<b>1.2. Навчена безпорадність</b>	<b>24</b>
<b>1.3. Хобі</b>	<b>34</b>
<b>1.4. Обмежувальні переконання</b>	<b>37</b>
<b>1.5. Творчість і пошук роботи</b>	<b>40</b>
<b>1.6. Висновки до Розділу 1</b>	<b>46</b>
<b>РОЗДІЛ II. Результати дослідження та їх обговорення</b>	<b>47</b>
<b>РОЗДІЛ III. Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик</b>	<b>53</b>
<b>РОЗДІЛ IV. Рекомендації та Програми корекції</b>	<b>66</b>
<b>ВИСНОВКИ ЗАГАЛЬНІ</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	<b>73</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>76</b>

# Взаємозв'язок між типом мислення та рівнем благополуччя

## ВСТУП

### **1. Актуальність і доцільність роботи; значимість досліджуваної проблеми**

*Від чого залежить щастя, здоров'я та довголіття, задоволеність життям, стосунки з собою та оточуючими, рівень матеріального благополуччя, релігійні переконання або схильність порушувати правила? Звичайно, можна дискутувати та давати різні відповіді на це питання, але в даній роботі ми хочемо дослідити, як саме тип мислення впливає на життя людини в найрізноманітніших аспектах і показати взаємозв'язок.*

Можна стверджувати, що мислення людини (mindset) – це фундамент, на якому цеглинка за цеглинкою поступово будується вся особистість. Хоча якщо поглянути на будівельну метафору більш уважно, то тип мислення скоріше нагадує цемент, який скріплює між собою всі елементи та забезпечує стійкість та необхідну витривалість цілій конструкції. Можна народитись у забезпеченій родині, і нічого не досягти в житті, а можна все дитинство гратись палками й камінням, знайденими на узбіччі, а в дорослому віці винайти ліки від важкої хвороби, що врятують мільйони життів. В залежності від того, який тип мислення має людина, вона робить повсякденний вибір та закладає напрямок для подальшого руху. Також тип мислення визначає те, як людина переживає травму та складний досвід, наприклад, автомобільну катастрофу та інвалідізацію. Людина з фіксованим мисленням звинувачує трагедію у своїх невдачах, та фокусується на негативному. Людина з мисленням зростання здатна не тільки подолати труднощі, але й стати сильнішою та перетворити цей досвід

у мудрість. Ми знаємо багато всесвітньо-відомих лідерів думок, які змогли стати на ноги та заробити славу й популярність після жахливих подій: Хел Елрод (автор бестселера «Магія ранку» ледь не загинув у автокатастрофі та був змушений заново вчитися ходити), Тоні Роббінс (видатний лайф-коуч, який багато років страждав від депресії), Сйми Пюрді (атлетка світового рівня, що втратила обидві ноги та обидві нирки в результаті сепсису, та ледве вижила, після чого стала всесвітньо-відомим лідером думок та першою в світі біонічною сноубортисткою) та багато інших особистостей, які вразили світ своєю здатністю долати складнощі. Але ми не знаємо імен мільйонів тих, хто зламався, хто назавжди зник з радарів або банально здався після того, як зіткнувся з труднощами. «Ця катастрофа зламала моє життя», «Я залишилась сама з трьома дітьми, коли чоловік покинув мене, моє життя закінчилось, бо я нічого не вмю», «Штучний Інтелект замінив мою професію, тому у мене немає майбутнього», «Через локдаун збанкрутіла моя компанія, і я вже не зможу створити новий успішний бізнес, бо часи вже не ті»... Хел Елрод або Тоні Робінс не народились з якимось надзвичайними можливостями або видатним інтелектом, але вони справді мали певну «супер-силу» - мислення зростання, що допомогло їм перемагти обставини у скрутну мить, і навіть використати їх на свою користь.

Наукові дослідження довели взаємозв'язок між типом мислення та готовністю братися за більш складні завдання в студентів та резистентністю до стресу (1) тощо, що корелює з рівнем благополуччя в житті. Країни, де на рівні суспільства заохочується мислення зростання, є значно більш успішними (2) ніж ті, де пропагується фіксоване мислення.

**Об'єкт дослідження – тип мислення.**

**Предмет дослідження** – взаємозв’язок між типом мислення та рівнем благополуччя.

**Мета** – встановити, чи існує кореляція між мисленням зростання та рівнем благополуччя.

### **Завдання роботи:**

1. Дослідити, чи впливає тип мислення на рівень задоволеності життям та параметри благополуччя
2. Встановити наявність або відсутність взаємозалежності між типом мислення та матеріальним благополуччям
3. Відстежити кореляцію між типом мислення та якістю стосунків з оточуючими
4. Встановити, чи корелює мислення зростання з вірою у зміну соціального статусу
5. Проаналізувати, чи впливає тип мислення на фізичне здоров’я

### **Методи досліджування:**

1. Опитування за методикою Тип Мислення Керол Двек
2. Опитування за методикою Благополуччя та задоволеності життям Карен Рифф
3. Опитування за методикою Психоемоційне та фізичне здоров’я Всесвітньої Організації Охорони Здоров’я
4. Опитування за методикою Віра в зміну соціального статусу
5. Анкетні дані
6. Кореляційний аналіз

**Характеристика дослідницької вибірки** – ми провели опитування серед жінок, діти яких навчаються у приватних міжнародних школах. Таким чином, усі респонденти мають дітей, рівень матеріального благополуччя, що дозволяє оплачувати навчання. При чому респонденти можуть бути одруженими або ні, працювати або ні, мати вищу освіту або ні, тощо.

**Теоретична значущість роботи** полягає в тому, щоб проаналізувати фактори благополуччя в дорослих людей і те, як вони пов'язані з типом мислення. Більшість існуючих досліджень вивчали короткострокові ефекти від психоедукації досліджуваних. Нас цікавило, який тип мислення мають люди з досить високим рівнем матеріального благополуччя, щоб навчати дітей в приватних школах, які власне мають дітей шкільного віку, та які з певних причин зацікавлені в освіті за міжнародними стандартами, що може вказувати на мислення зростання.

**Практична значущість даної роботи** полягає в тому, щоб привернути увагу до цієї надважливої теми, оскільки в найближчі кілька років на Україну чекають випробування, пов'язані з розвитком. І хоча зараз вони сприймаються як менш актуальні, ніж війна, насправді значення формування зростаючого світогляду в населення пост-тоталітарної пост-воєнної країни важко переоцінити.

## Розділ I. Мислення зростання та фіксоване мислення

**Мислення (або mindset)** можна визначити як унікальну та індивідуальну когнітивну орієнтацію (4), яка охоплює наші переконання, ставлення та знання. Він служить ментальною лінзою, через яку ми сприймаємо та інтерпретуємо світ, впливаючи на наші рішення, дії та загальну поведінку. Тип Мислення переходить за межі просто думок та вірувань - він встановлює межі того, що ми вважаємо можливим, і визначає, як ми взаємодіємо з викликами, можливостями та постійно змінюваними динаміками життя. Таким чином, він відіграє вирішальну роль у визначенні нашої стійкості, пристосовуваності, здатності адаптуватися до змін та життєвих викликів, та спроможності до росту та навчання.

В межах даної роботи ми розглядаємо Мислення зростання (Growth mindset) та його протилежність Зафіксоване або статичне мислення (Fixed mindset) і те, як вони взаємопов'язані з рівнем благополуччя дорослих успішних людей.

Протягом тисячоліть людство було переконане, що в дорослому віці процес навчання є неможливим, і що приблизно після 25 років особистість набуває своїх остаточних рис (3), які буде збережено до кінця життя людини. Це переконання знаходило підтвердження й віддзеркалення у таких значимих суспільних явищах як релігія, традиції, культура та міжособистісні відносини. Зафіксований тип мислення – це віра в те, що розумові здібності, рівень інтелекту, таланти та риси характеру є вродженими і не підлягають значній зміні протягом життя. Є багато зацікавлених сторін в тому, щоб підтримувати таку думку в суспільстві. Людьми з фіксованим мисленням легше управляти, керувати, маніпулювати, порушувати їх права, примушувати виконувати певні функції та задачі. На підтримці зафіксованого мислення зростають такі явища як расизм та інші форми внутрішньовидової ненависті, мізогінія,

релігійний та інші форми фанатизму. Фіксований тип мислення на рівні суспільства робить його гомогенним, перетворює на «стадо», стираючи індивідуальність, та нав'язуючи певні стандарти мислення та *правильного відношення* до певних аспектів життя замість свободи. Для створення фіксованого мислення автократії використовують релігію, засоби масової інформації, систему освіти та соціальні інститути (наприклад, КомСоМол). Зафіксоване мислення формулює в особистості явище *навченої безпомічності* (3), про яке ми поговоримо згодом.

Мислення зростання – це віра в те, що людина здатна до навчання, розвитку, оволодіння новими вміннями, якостями та навичками протягом усього життя. Перші серйозні дослідження в сфері Fixed and Growth Mindset зробила видатна американська психологиня професорка Стенфордського університету Керол Двек. Вона разом з колегами довели в результаті досліджень, що на мислення можна впливати і змінювати його, і що мислення впливає на подальший вибір і вчинки особистості. Неймовірно, але однієї години психоедукації в межах експерименту було достатньо, щоб змінити тип мислення студентів з фіксованого на зростаюче!

Завдяки науковим дослідженням, багато людей по всьому світу почали розвиватись, та сама ідея постійної роботи над собою стала певною модою для еліт, але більшість все одно залишається у болотистому мороку переконання, що старого собаку не навчити нових трюків, і де родився – там і пригодився, і взагалі – не в свої сани не сідай.

Попри те, що вже півстоліття науковці знають та не піддають сумніву, що людина здатна розвиватись і змінюватись (і власне, не здатна НЕ змінюватись) протягом усього життя, на рівні суспільства все ще існує шкідливий зафіксований тип мислення.



Ця робота створюється в трагічний і драматичний період в історії України – під час повномасштабної війни, яку проти нас розв’явала авторитарна країна з фіксованим мисленням на рівні суспільства. Після нашої Перемоги на Україну чекають непрості часи відбудови та повернення до мирного життя, і дуже важливо, щоб в українців сформувався новий сучасний тип мислення зростання. Цей тип мислення необхідно запроваджувати в сфері освіти для формування майбутніх поколінь українців, у культурній сфері для інтеграції в європейську сім’ю і повного розриву з радянським минулим, в релігійну, соціальну, економічну, політичну та всі інші важливі сфери життя. Після закінчення війни у нас буде великий історичний шанс на революційне зростання, відрив від важкої й нещасної радянської спадщини.

До того ж, й поза війною, ми живемо в епоху великих змін. Лише протягом останніх років світ сколихнула пандемія та локдауни, дистанційне навчання, штучний інтелект перестав бути фантастикою, і було зроблено кілька важливих відкриттів, які потенційно зможуть продовжити людське життя до 150 років, з’явився рух *50 is the new 30* (5), тобто світ вимагає від сучасних людей залишатись молодими, активними та рухатись в ногу з часом довше. Неймовірно, якого рівня розвитку та реалізації власного потенціалу змогла би досягти людина, якби продовжувала навчатись, оволодівати новими навичками та розвиватись і при тому зберігати здоров’я та активність після 80-90 років! Звичайно, поки що довголіття залишається футуристичною мрією, але час готуватись до майбутнього настав.

Мислення зростання у наш час – це такий самий must-have як 40 років назад загальна середня освіта.

Тема Мислення зростання та Фіксованого мислення протягом десятиліть активно вивчається та досліджується в США, але в українському просторі поки що вона не є всебічно висвітленою, тому актуальність даної роботи – в першу чергу, привернути увагу до неї.

Тема мислення є важливою для багатьох аспектів людського життя: стосунки, виховання, освіта, робота, щастя, здоров'я, довголіття тощо, тому в межах даного дослідження ми торкнемося багатьох різних аспектів благополуччя.

Оскільки в таких функціях як виховання, стосунки, освіта, здоровий спосіб життя жінки здебільшого є більш активними, ніж чоловіки (знову-таки, здебільшого через фіксовані соціальні установки), ми зосередили свою увагу на мисленні жінок, діти яких навчаються у приватних міжнародних школах, що вказує на високий економічний достаток і також певне спрямування на розвиток. Нам було цікаво дослідити, як їх тип мислення корелює з задоволеністю в різних сферах життя.

В рамках даної роботи робиться спроба проаналізувати, як тип мислення дорослих реалізованих успішних людей корелює з їх досягненнями.

Динамічний тип мислення (growth mindset) або мислення зростання можна визначити як сприяючу саморозвитку когнітивну перспективу, що характеризується основною вірою в те, що особисті здібності, інтелект та таланти можуть розвиватися та покращуватися з часом через постійні зусилля, навчання та стійкість у випадку викликів. Особи з динамічним мисленням сприймають помилки як можливості для навчання та бачать виклики як каталізатори росту, а не як перешкоди. Ця перспектива породжує пристрасть до позитивного навчання, стійкість перед невдачами

та здатність бачити зусилля як шлях до майстерності. Також такий тип мислення програмує особистість на пошук рішення, тобто запобігає формуванню навченої беспорядності.

Статичний тип мислення або зафіксоване мислення (5) можна визначити як когнітивну перспективу, що характеризується переконанням, що особисті здібності, інтелект та таланти є статичними та незмінними. Особи зі статичним мисленням часто сприймають свої здібності як вроджені та незмінні, що обмежує їх потенціал для росту та розвитку. Вони, як правило, розглядають невдачі або помилки як безпосереднє відображення їх власної цінності, що призводить до уникання викликів, страху робити помилки та уникання ситуацій поза зоною комфорту.

Статичний мислення може бути шкідливим з кількох причин:

1. **Стійкість до змін та навчання:** Особи зі статичним мисленням можуть протистояти можливостям вчитися або розвиватися, тому що вони бояться, що помилки або невдачі можуть викрити їх суб'єктивні недоліки.
2. **Відсутність стійкості:** Люди зі статичним мисленням часто важко відновлюються після несподіваних ударів, оскільки вони схильні трактувати невдачі як недостатність здібностей, а не як тимчасову затримку або частину процесу навчання.
3. **Обмежений потенціал:** Статичний тип мислення може обмежувати потенціал людини, оскільки він уникає ризику та дослідження нових ідей чи можливостей.
4. **Знижена мотивація та задоволення:** Переконавання, що таланти або інтелект є статичними, може призвести до зниження мотивації та задоволення від завдань, оскільки такі особи приділяють основну увагу результату, а не процесу навчання та розвитку.

Протягом тисячоліть переважаючою була віра в те, що люди не можуть вчитися або розвиватися інтелектуально, досягнувши дорослого віку. Цей тип мислення, який випливає з уявлення про мозок як про статичний та незмінний орган (6), слугував основою для системи освіти (стереотип, що навчати потрібно тільки дітей та молодь, а не дорослих), особистісного розвитку та суспільної структури, значно обмежуючи людський потенціал. На ньому будувалася соціальна ієрархія, система освіти, розподіл ролей між чоловіками та жінками та власне гендерні особливості, виховання дітей тощо.

1. **Обмеження в освіті:** Припущення про зменшення здатності до навчання з віком сильно вплинуло на освітні системи (6). Це призвело до того, що основний акцент було зроблено на молодість як основний час для навчання, а дорослим, як правило, не надавали освітніх можливостей. Через це значна кількість дорослих залишалася неграмотною або не мала необхідних навичок, які могли б бути здобуті завдяки продовженню навчання.
2. **Обмеження в кар'єрі:** Віра в те, що здібності людини є незмінними, часто призводила до обмеження кар'єрних перспектив. Дорослих обмежували в їх обраних професіях та відмовляли від вступу в нові області. В результаті люди часто залишалися в роботі, яка їм більше не приносила задоволення, або на посадах, де вони не могли повноцінно використовувати свої навички та таланти.
3. **Суспільні нерівності:** Цей статичний тип мислення посилював соціальні нерівності (7). Ті, хто народився в привілейованих обставинах, з доступом до кращої освіти та ресурсів, часто прогресували, тоді як тим, хто походив з менш привілейованих

середовищ, відмовляли в можливості рости та покращувати своє становище. Віра в незмінність інтелекту та набору навичок закріплювала суспільні ієрархії та обмежувала соціальну мобільність, особливо в правах жінок.

4. **Гальмування інновацій:** Цей тип мислення також мав наслідки для інновацій та технологічного прогресу. Якщо особи, особливо дорослі, вважалися неспроможними вчити нові концепції або навички, менше зусиль було вкладено в інновації та постійну освіту. Віра в статичний мозок, ймовірно, уповільнювала темпи суспільного прогресу.
5. **Особистісний розвиток та самооцінка:** На індивідуальному рівні статичний мислення міг призвести до низької самооцінки та стагнації в особистісному розвитку. Люди часто залишалися з почуттям жалю або незадоволення, відчуваючи, що вони пропустили своє «вікно можливостей» для навчання та росту. Це могло призвести до низького задоволення життям та відсутності мотивації до переживання нових досвідів або пошуку можливостей через страх перед невдачею або відхиленням.

Роздумуючи над цією історичною системою вірувань, стає зрозумілим, наскільки суттєво розвинулося наше розуміння мозку та людського потенціалу. Відкриття та прийняття мислення росту кардинально змінило те, як ми сприймаємо нашу здатність до позитивного навчання та росту.

У сучасному швидко змінюваному та все більш складному світі значення мислення росту не можна переоцінити. Нашу епоху визначає хвиля технологічних прогресів, цифризація та потреба в навчанні на протязі життя та пристосуванні. Здатність рости, вчитися та адаптуватися вже не є розкошшю, але необхідністю для виживання та успіху.

1. **Технології та інновації:** Технологічні прориви перебудовують кожен аспект нашого життя, від способу нашої комунікації, роботи, покупок, і навіть мислення. Мислення росту має ключове значення для людей, щоб йти в ногу з цими змінами, постійно вчитися новим навичкам та пристосовуватися до нових технологій.
2. **Економічні зміни:** Глобальна економіка переходить до економіки, заснованої на знаннях, яка високо цінує інтелектуальні можливості та гнучкість навчання. Статичний тип мислення може утримувати людей у цій новій економіці, оскільки він обмежує їх здатність вчитися, адаптуватися та інновувати.
3. **Навчання протягом життя (8):** У сучасному світі навчання - це безперервний процес. Люди з мисленням зростання сприймають виклики як можливості для навчання та росту, а не як непереборні перешкоди. Це особливо важливо в світі, де термін життя навичок швидко скорочується. Технологічний прогрес знецінює цілі кластери професій і ніхто не знає, чия спеціальність виявиться некорисною завтра.
4. **Глобальні виклики:** Світ стикається з безліччю проблем від змін клімату, здоров'я, пандемій, політичної нестабільності до соціальних нерівностей. Для навігації цих складностей та внесення вкладу в рішення ключове значення має мислення росту. Він сприяє відкритості, розв'язанню проблем та здатності вчитися на помилках.
5. **Особисте задоволення:** На особистому рівні, мислення росту може призвести до більшого задоволення та щастя. Він дозволяє людям прагнути до свого потенціалу, сприяючи стійкості, цікавості та пристрасності до навчання. Цей тип мислення дозволяє людям формувати своє власне життя, а не бути пасивно формованими обставинами.

Таким чином, перехід від статичного до мислення росту це не лише індивідуальний шлях, але й соціальна необхідність. Він створює основу для процвітання у нашому світі XXI століття, розблоковуючи людський потенціал, сприяючи інноваціям та всебічного розвитку суспільства, що постійно вчиться та вдосконалюється.

Доктор Керол Двек, першопрохідниця в галузі досліджень мислення, провела значні дослідження (8), що демонструють вплив втручання в мислення на академічну поведінку та вибір студентів.

У одному з провідних досліджень Двек і її колеги працювали з групою студентів, які продемонстрували статичний тип мислення - тобто вони вважали, що їх інтелект є незмінною рисою, яку не можна розвинути або покращити. Дослідники мали на меті змінити мислення цих студентів на мислення росту за допомогою цільового втручання.

Втручання включало серію семінарів, на яких студентам розповідали про пластичність мозку та концепцію нейропластичності - тобто здатність мозку формувати нові нейронні зв'язки відповідно до навчання та досвіду. Їм показували докази, що інтелект не є статичною рисою, але є чимось, що можна розвивати за допомогою зусиль, наполегливості та стратегічного навчання.

Ці уроки не тільки стосувалися когнітивних навичок; вони також підкреслювали важливість робити помилки, виконувати складні завдання та бути витривалими в складних ситуаціях. Метою було допомогти студентам зрозуміти, що боротьба та зусилля є невід'ємною частиною процесу навчання, і що їх інтелектуальні можливості можуть бути культивовані та покращені.

Після втручання Двек і її колеги виявили значну зміну у мисленні студентів. Багато студентів, які спочатку продемонстрували статичний тип мислення, почали приймати мислення росту, розглядаючи інтелект як змінювану рису.

Більше того, ця зміна мислення відображалася в академічній поведінці студентів. Вони стали більш готові до виконання складних завдань, розглядаючи їх як можливості для росту та навчання, а не як загрози для їх самооцінки. Коли вони стикалися з труднощами, вони були більш схильні до наполегливості, використовуючи різні стратегії та шукаючи допомогу при необхідності.

Це дослідження Двек та її колег підкреслює трансформуючу силу втручання в мислення росту. Воно свідчить, що, змінивши віру дорослих людей у свої здібності, ми можемо надихнути їх прийняти виклики, витривати в складних ситуаціях і, врешті решт, покращити їх досягнення в житті в будь-якому віці.

Звичайно, чим раніше в житті люди сформувати мислення зростання, тим більше користі це принесе, але важливо розуміти, що у мислення зростання немає терміну придатності.

Мислення росту стосується не тільки наших інтелектуальних здібностей; воно також може впливати на наші особисті риси та міжособистісні відносини. Обираючи мислення росту в цих сферах, ми можемо розвивати успішні відносини та покращувати наше загальне благополуччя. Ось як:

1. **Підвищена емоційна інтелігентність:** Емоційна інтелігентність є важливим компонентом успішних відносин. Ті, хто має мислення росту, розуміють, що їх емоційні навички можуть розвиватися та



вдосконалюватися з часом, що призводить до покращення самоусвідомлення, емпатії та соціальних навичок.

2. **Розв'язання конфліктів:** Особи з мисленням росту бачать конфлікти як можливості для росту, а не як непереборні проблеми. Вони більш схильні підходити до розбіжностей з відкритим розумом та бажанням зрозуміти позицію іншої сторони, що призводить до здорового вирішення конфліктів.
3. **Стійкість:** Ті, хто має мислення росту, розуміють, що невдачі та прегради є частиною життя. Цей тип мислення допомагає розвивати стійкість, дозволяючи особам подолати виклики та невдачі в відносинах та житті.
4. **Самовдосконалення:** Мислення росту сприяє постійному бажанню самовдосконалення. Розуміючи, що особисті риси та навички можуть покращуватися, люди більш схильні до саморефлексії та кроків на шляху до покращення себе. Це може включати пошук відгуків, залучення до терапії або коучингу, або внесення змін у свій спосіб життя або поведінку. Цікаво, що простий розвиток навички концентрувати увагу в дорослому житті (mindfulness) може швидко і значною мірою впливати на розвиток та зміну характеру дорослої людини (9).
5. **Більша задоволеність від відносин:** Дослідження показують, що ті, хто має світогляд росту, зазвичай отримують більше задоволення від своїх відносин. Вони розуміють, що відносини вимагають зусиль та роботи, і вони готові докласти необхідні зусилля для розвитку та підтримки успішних відносин.
6. **Рейтинг розлучень:** хоча конфлікти та суперечки є неминучими, пари з мисленням зростання частіше приймають рішення залишатись разом та долати життєві негаразди, ніж ті, хто фіксується на проблемах та нездатен прощати.

7. **Краще фізичне та психічне здоров'я:** Мислення росту також може сприяти кращому фізичному та психічному здоров'ю. Розуміючи, що їх поведінка та звички можуть змінюватися та покращуватися, люди більш схильні прийняти здоровіші звички, що призводить до покращення здоров'я та благополуччя.
8. **Батьки з мисленням зростання** виховують такі ж установки у своїх дітей (10).

Підсумовуючи, мислення росту може значно сприяти особистісному розвитку, що призводить до більш задовільних і успішних відносин та життя. Розуміючи, що наші особисті риси та здібності не є статичними, а можуть розвиватися та покращуватися, ми можемо стати активними учасниками нашого особистого росту та успіху в житті.

Фіксований тип мислення може зробити особу більш поступливими до маніпуляцій та покірними (11). Ось чому:

1. **Страх перед змінами:** Ті, хто має сталий тип мислення, часто бояться змін, оскільки вони вважають, що їхні здібності незмінні. Вони схильні притримуватися знайомого та комфортного, що робить їх легкими цілями для маніпуляторів, які можуть обіцяти стабільність і уникнути змін, які можуть викликати незручності.
2. **Чутливість до критики:** Особи зі сталим мисленням зазвичай дуже чутливі до критики, сприймаючи її як особисту образу, а не як конструктивний зворотний зв'язок. Маніпулятори можуть використовувати цю чутливість на свою користь, використовуючи негативні коментарі або несхвалення для впливу на поведінку та емоційного шантажу.
3. **Залежність від схвалення:** Людина зі сталим типом мислення часто шукає зовнішнього підтвердження та схвалення, що робить її

схильною до тих, хто може експлуатувати цю потребу задля своєї вигоди. Забезпечуючи або утримуючи від підтвердження, маніпулятори можуть контролювати таких осіб.

4. **Перфекціонізм:** Ті, хто має сталий тип мислення, часто є перфекціоністами, вважаючи, що їм потрібно відмінно справлятися з усім, чим вони займаються. Маніпулятори можуть використовувати цю рису на свою користь, встановлюючи надмірно високі стандарти та змушуючи особу відчувати свою недостатність, якщо вона не відповідає цим очікуванням.
5. **Недостатній впевненості у своїх силах:** Люди зі сталим мисленням часто борються з самоефективністю, або вірою у свою здатність до успіху. Маніпулятори можуть нападати на цей недостаток впевненості, виступаючи як єдиний шлях до успіху, сприяючи залежності та контролю.

Важливо зазначити, що наявність сталого мислення автоматично не робить людину ціллю для маніпуляцій, але це створює вразливості, які можна використати. Розпізнавання цих ризиків може бути важливим кроком у сприянні мисленню росту, який підтримує автономію, стійкість та здорову самооцінку. Ці якості можуть служити потужними захистами від маніпуляцій.

Популяризація та нав'язування сталого типу мислення у поєднанні з репресіями проти вільнодумців можуть бути корисними для авторитарних режимів та диктатур, оскільки вони обмежують вільне мислення та протидіють змінам. Це відіграє значну роль у тому, як диктатури утримують контроль над своїми населеннями. Ось як:

1. **Обмежена інновація:** Зі сталим мисленням люди вважають, що їх здібності та інтелект є статичними. Ця ментальність протидіє

інноваціям та творчому вирішенню проблем, що може призвести до нових ідей, які б викликали існуючий статус-кво.

2. **Спротив змінам:** Сталий тип мислення сприяє опору змінам, оскільки він закладає віру, що здібності є незмінними. Це може завадити людям прагнути змінити свої обставини, і тому зберігає існуючий порядок.
3. **Страх провалу:** Люди із сталим мисленням часто бояться провалу, що може відлякувати їх від ризику або виклику владі. Цей страх допомагає підтримувати статус-кво та підкреслює силу диктатури.
4. **Залежність від влади:** Особи зі сталим типом мислення можуть створювати залежність від авторитетних осіб для підтвердження та затвердження. Цю залежність можуть використовувати диктатори для контролю над своїм населенням та для протидії непокорі або повстанню.
5. **Заперечення критичного мислення:** Сталий тип мислення може протидіяти критичному мисленню, навичці, яка є життєво важливою для запитань до влади та вимоги змін. Вирощуючи сталий тип мислення у своїх громадян, диктатури можуть обмежити потенціал для повстання та зберегти контроль.

Розуміючи потенціал для маніпуляцій, властивий сталим мисленням, ми можемо краще зрозуміти, як диктатури зберігають владу та контроль. Це підкреслює важливість поширення мислення у росту для сприяння інноваціям, виклику влади та сприянню змін.

Вплив сталого мислення сягає далеко за межі індивідуального рівня, проникаючи у багато аспектів суспільства і формуючи основу звичайного мислення та поведінки. Ось як:

1. **Освіта:** Традиційні освітні системи часто посилюють сталий тип мислення, надмірно акцентуючи увагу на оцінках і результатах тестів як показниках інтелекту. Це викликає страх провалу і зневажає навчання заради навчання.
2. **Робоче місце:** Багато корпоративних культур цінують і винагороджують природний таланти на відміну від важкої праці та розвитку. Це поширює сталий тип мислення, гальмує професійний ріст і пригнічує інновації.
3. **Суспільні очікування:** Суспільство часто мітить людей і призначає їм певним ролям на основі сприйнятих здібностей. Ці стереотипи підсилюють сталий тип мислення і покірність своїм сприйнятим обмеженням.
4. **Особисті відносини:** У відносинах сталий тип мислення може пригнічувати особистість, ріст та зв'язок. Вони можуть призвести до тенденції пояснювати конфлікти та провали властивостями характеру, а не діями або поведінкою, які можуть бути змінені.
5. **Здоров'я та благополуччя:** Сталий тип мислення може навіть впливати на підхід особи до здоров'я та благополуччя. Ті, хто має сталий тип мислення, можуть розглядати свої фізичні здібності або стан здоров'я як незмінні, що перешкоджає проактивній поведінці в галузі здоров'я.

Визнавши всеосяжний вплив сталого мислення в суспільстві, ми можемо почати викликати його домінування та сприяти прийняттю мислення росту.

Недавні дослідження почали вивчати зв'язок між мисленням та довголіттям. Основна ідея полягає в тому, що наші переконання та

ставлення до старіння можуть фактично впливати на те, скільки ми живемо, та на якість нашого життя у пізні роки.

1. **Позитивне ставлення до старіння:** Дослідження свідчать, що особи з більш позитивним ставленням до старіння, як правило, живуть довше та насолоджуються кращим здоров'ям порівняно з тими, у кого негативні погляди. Вони менш схильні до деменції, менш схильні до госпіталізації та швидше відновлюються після проблем із здоров'ям. Вони також більш схильні до здорових звичок, як-от регулярні фізичні вправи та збалансоване харчування.
2. **Мислення росту та старіння:** Мислення росту також може впливати на довголіття. Віра в те, що людина може продовжувати вчитися та розвиватися, незважаючи на вік, може привести до збільшення рівня активності, кращих звичок у сфері здоров'я та покращення когнітивної функції.
3. **Мислення і стрес:** Мислення також може впливати на те, як ми справляємося із стресом. Ті, хто має сталий тип мислення, можуть сприймати стресові ситуації як загрози, що призводить до негативних фізіологічних реакцій, які можуть шкодити здоров'ю з часом. З іншого боку, ті, хто має мислення росту, схильні сприймати стрес як виклик, що має бути подоланий, що може призвести до більш позитивних фізіологічних реакцій і потенційно сприяти довголіттю.

Ці висновки підкреслюють важливість підтримки позитивного ставлення до старіння та мислення росту, щоб потенційно продовжити довголіття та покращити якість життя у пізні роки. Стоячи на порозі трансформаційної ери, що формується під впливом штучного інтелекту (AI) та збільшення тривалості життя людини, значення мислення росту стає все більш глибоким.

1. **Пожиттєве навчання:** У суспільстві, де люди живуть довше, кар'єра може тривати кілька десятиліть, навіть перевищуючи поточний вік виходу на пенсію. У цьому контексті мислення росту - віра в те, що здібності та інтелект можуть розвиватися - сприяє пожиттєвому навчанню. Це дозволяє людям адаптуватися до нових ролей, обов'язків і галузей, багато з яких можуть ще не існувати. Ця здатність до адаптації є важливою в швидко змінюваному, постійно розвиваючомуся робочому місці. Таким чином людина здатна накопичувати протягом життя безцінний досвід, який буде завжди корисним та актуальним.
2. **Технологічна еволюція:** З розгоном розвитку ШІ, природа роботи та повсякденного життя радикально змінюється. Робота стає більш складною, вимагаючи постійного навчання та адаптації. Тут мислення росту служить інструментом для прийняття змін, а не їх протидії. Він надає людям змогу вчити нові навички, технології та способи мислення, щоб бути в курсі змін, які визначає ШІ.
3. **Особистий розвиток та благополуччя:** Мислення росту може сприяти психічному та емоційному благополуччю в суспільстві, яке старіє. Він сприяє розвитку стійкості, позитивного ставлення до особистих викликів та змін, які приходять з віком. Він заохочує здорове ставлення до самого процесу старіння, що потенційно може поліпшити довголіття та якість життя.
4. **Суспільний прогрес:** На суспільному рівні, мислення росту може стимулювати інновації, прогрес та вирішення проблем. Він сприяє відкритості, креативності та здатності переборювати традиційні межі, які є необхідними якостями у вирішенні складних викликів, що виникають внаслідок ШІ та демографічних змін.

Отже, мислення росту - це не просто корисний особистий атрибут в нашу сучасну епоху, але і критична суспільна потреба. Перебуваючи перед подвійним викликом - старіючим суспільством і швидким технологічним прогресом, підтримка мислення росту може бути ключем до нашої колективної стійкості і процвітання.

### **Навчена безпорадність**

Протягом декількох десятиліть психологи цікавилися явищем, відомим як "навчена безпорадність"(12), станом, у якому люди перестають діяти, щоб покращити свої обставини, через постійне зіткнення з неконтрольованими подіями. Цей концепт, введений психологами Мартіном Селігманом та Стівеном Маєром у кінці 1960-х, з того часу був застосований для пояснення певних поведінок у різних контекстах, від освіти і робочих місць до психічних захворювань, таких як депресія.

#### **Початок навченої безпорадності**

Навчена безпорадність виникла з серії експериментів, проведених над собаками Селігманом та Маєром (13). Вони з'ясували, що собаки, які були виставлені на безвихідні електричні удари, пізніше проявляли пасивну поведінку, не намагаючись утекти, навіть коли вихід був доступний. Здавалося, що вони навчилися бути безпорадними в зміні своїх обставин, отже, термін "навчена безпорадність" означає певний злам у мисленні, коли особа перестає шукати шляхи для подолання своїх страждань.

У людей навчена безпорадність (14) може проявлятися різними способами. Наприклад, студенти, які постійно мають проблеми в школі, можуть перестати намагатися поліпшити свої навички, вважаючи, що вони не мають здатності робити це краще. Подібно до цього, співробітники, які відчувають себе затиснутими в токсичному робочому середовищі, можуть



втратити мотивацію шукати нові можливості, переконані, що їх ситуація незмінна. У своїй найекстремальнішій формі навчена безпорадність може привести до депресії та інших психічних проблем, оскільки людина сприймає, що вона не має контролю над своїм щастям або благополуччям.

### Антидот від мислення росту

Незважаючи на сумне зображення, намальоване навченою безпорадністю, є потужний антидот: мислення росту. Розроблений психологом Керол Двек, цей концепт говорить про те, що наші здібності та інтелект можуть розвиватися завдяки наполегливості та важкій праці. Це основна віра в силу навчання, стійкості та особистого росту. При цьому ми можемо навчатися не тільки новим навичкам, але і новим рисам характеру, розвиваючи сміливість, стійкість, винахідливість, хитрість тощо.

Через цю призму, невдачі та затримки не є тупиками, а скоріше цінними можливостями для навчання. Люди зі мисленням росту розуміють, що зусилля є необхідним компонентом успіху. Вони більш схильні витривати в обличчі невдачі і, що найважливіше, викликати відчуття безпорадності, яке могло настати через постійні невдачі або розчарування.

Надання можливості людям перейти від фіксованого до мислення росту може мати трансформуючий ефект. Студенти можуть знову зайнятися складними для них предметами, виявивши, що вони можуть поліпшитися за допомогою настійливості та правильних стратегій. Співробітники можуть знову зайнятися своїми кар'єрними амбіціями, усвідомивши, що вони не застрягли, і що вони можуть розвивати необхідні навички для продвигання або переходу в нову роль. Письменники або художники можуть повернутись до творчості, якщо повірять, що їх шедевр іще чекає на них попереду. Оскільки ми продовжуємо вчитись та розвиватись усе

життя, у нас завжди зберігається шанс на щось гарне й нове попереду, якщо ми маємо мислення зростання. Але з іншого боку, ми ніколи не досягнемо того, у що не віримо.

Навчена безпорадність – це потужний засіб, який пояснює, чому люди можуть відчувати себе блокованими або застряглими в своєму житті(15), до того ж, за результатами досліджень це одна з причин депресії (16). Але знаючи, що існує антидот - мислення росту, ми можемо допомогти людям розвиватися та долати ці відчуття безпорадності. Це не лише справа особистого благополуччя, але і ключ до створення здоровішої, більш співпрацюючої та більш ефективної нації та суспільства.

Створення мислення росту в суспільстві - це довгостроковий процес, що включає різних зацікавлених сторін, таких як освітяни, батьки, політики та бізнес-лідери. Ось деякі стратегії поширення мислення росту на суспільному рівні:

1. **Реформування освітньої системи:** Освітня система відіграє важливу роль у формуванні мислення у молодих людей. Включення принципів мислення росту до навчальних програм може допомогти учням усвідомити, що інтелект та здібності можуть розвиватися за допомогою зусиль та наполегливості, і в шкільному, і в студентському, і в подальшому житті.
2. **Підготовка освітян:** Вчителі є впливовими особами у поширенні мислення росту. Надання їм достатньої підготовки з питань викладання та посилення мислення росту може призвести до його широкого впровадження серед учнів.
3. **Батьківські програми:** Батьки також відіграють критичну роль у формуванні мислення у дитини. Пропонування програм, які

освічують батьків про важливість та впровадження мислення росту, може привести до більш підтримуючого домашнього середовища.

4. **Зміна культури на робочому місці:** Керівники бізнесу можуть моделювати мислення росту та інтегрувати його принципи в культуру своєї компанії. Заохочення навчання, сприйняття невдач як можливості для навчання та акцентування уваги на зусиллях замість вродженого таланту може сприяти культивуванню мислення росту серед співробітників.
5. **Державні політики:** Політики можуть створювати законодавство, що підтримує навчання протягом життя, заохочує стійкість у протистоянні труднощам і сприяє культурі зусиль і наполегливості.
6. **Громадські кампанії:** Громадські кампанії по освіті можуть поширювати повідомлення про мислення росту на більш широку аудиторію. Вони можуть використовувати різні медіаплатформи для досягнення різних демографічних груп, і можуть демонструвати історії людей, які проявили мислення росту в своєму житті.
7. **Громадські програми:** Громадські програми можуть надавати ресурси та можливості для людей практикувати та розвивати мислення росту. Це можуть бути програми наставництва, семінари та заходи, спрямовані на теми стійкості, наполегливості та навчання протягом життя.

Мислення росту - це не тільки про індивідуальну зміну; це про культурну зміну. Колективно примножуючи принципи мислення росту, суспільства можуть створювати середовища, де людей заохочують до навчання, росту та досягнення їх повного потенціалу.

**Роль жінок у формуванні мислення у майбутніх поколінь є невід'ємною** завдяки їх ключовій ролі у вихованні дітей (17). Жінки, у багатьох суспільствах, виконують роль основних опікунів і тому мають значний

вплив на когнітивний та емоційний розвиток своїх дітей. Цей вплив поширюється і на формування мислення у дитини, де встановлюються початкові рамки сприйняття, ставлення та вірування.

Тип Мислення, який жінки вирощують в собі, часто безпосередньо впливає на їхніх дітей. Коли жінка проявляє мислення росту - переконання, що здібності та інтелект можуть розвиватися - вона більш схильна передавати ці вірування своєму потомству. Ця передача відбувається не тільки через пряме вчення, але й через спостереження та наслідування.

Коли жінка втілює мислення росту, вона заохочує своїх дітей сприймати виклики як можливості для навчання, а не як перешкоди, яких треба боятися. Вона підкреслює зусилля як шлях до оволодіння та акцентує важливість наполегливості у випадках труднощів. Таке середовище може сприяти розвитку стійкості у дітей, дозволяючи їм підходити до життя з вірою в свою здатність рости та адаптуватися.

Більше того, коли жінка має мислення росту, вона більш схильна до власного особистого та професійного розвитку, стаючи прикладом для своїх дітей. Вона показує, що можна вчитися і розвиватися протягом життя, таким чином вирощуючи в своїх дітях віру в постійне навчання.

З цих причин вирощування мислення росту в жінок не просто корисне для жінок; це важливо для мислення майбутніх поколінь на рівні суспільства (17). Як основні вихователі в багатьох контекстах, жінки мають унікальну можливість формувати мислення наступного покоління. Тому підтримка розвитку мислення у росту в жінок може мати глибокий, далекосяжний вплив на суспільство.

У найбільш розвинених суспільствах світу помітний акцент робиться на гендерну рівність та права жінок (18). Ці суспільства часто стимулюють

жінок до особистого росту та професійного просування, надаючи їм можливості та ресурси для формування мислення росту. Цей підхід до гендерної рівності часто корелює з процвітанням суспільства, оскільки жінки значно сприяють соціально-економічному розвитку країни.

Однак у багатьох менш розвинених регіонах права жінок часто порушуються. Вони опиняються на периферії, їх потенціал недооцінюється, і їм часто відмовляють у можливості розвивати мислення росту. Вони часто обмежені традиційними гендерними ролями, які обмежують їх можливості для особистого та професійного розвитку. Ця реальність може не тільки завадити особистому росту жінок, але також гальмувати розвиток суспільства.

Роль жінок у вихованні дітей універсально визнана, і тип мислення, який вони втілюють та передають своїм дітям, значно впливає на майбутні покоління. У суспільствах, де жінок заохочують мати мислення росту, вони більш схильні вирощувати такий самий тип мислення у своїх дітей, сприяючи культурі навчання, стійкості та адаптації. Навпаки, у суспільствах, де жінки обмежені та відокремлені, потенціал для формування мислення росту в наступному поколінні значно знижується.

Підсумовуючи, існує потенційна кореляція між суспільним ставленням до жінок, типом мислення, який вони приймають та вкладають у своїх дітей, та загальним функціонуванням суспільства. Наголошення на правах жінок і стимулювання їх для формування мислення росту може мати значні наслідки для розвитку та прогресу суспільства. Це підкреслює необхідність пропагувати права жінок та їх доступ до можливостей, які сприяють формуванню мислення росту в усіх суспільствах.

Мислення особи, особливо мислення росту, має значний вплив на її особисте щастя та загальний добробут. Цей концепт є особливо важливим,

коли ми говоримо про жінок, які часто стикаються з унікальними стресами та викликами в суспільстві.

Наукові дослідження підтримують ідею, що мислення росту може сприяти більшому щастю (20). Особи, які вірять, що вони можуть рости та змінюватися, більш схильні стикатися з викликами зі стійкістю, розглядати невдачі як можливості для навчання та відчувати себе здатними робити вибір, що відповідає їх особистим цілям та цінностям. Ці підходи сприяють позитивному погляду на життя та просуванню відчуття виконання та задоволення, що сприяє вищому рівню щастя.

Навпаки, постійний стрес та негативність, які часто є продуктами зафіксованого мислення, можуть заважати здатності людини творчо мислити та стримувати цікавість. Стрес переводить мозок у режим "боротьба або втеча", обмежуючи вищі когнітивні функції, такі як критичне мислення, вирішення проблем та інноваційне мислення. Більше того, хронічний стрес пов'язаний з рядом проблем зі здоров'ям, як фізичних, так і психічних, які можуть ще більше погіршувати якість життя та щастя людини.

З іншого боку, особи зі мисленням росту часто проявляють вищий ступінь цікавості, яка є драйвером наукових досліджень та відкриттів. Цікавість сприяє бажанню досліджувати, вчитися та розуміти, що є важливими компонентами наукового прогресу. Вона дозволяє особам ставити питання про світ навколо них та шукати відповіді, що спонукає до інновацій та відкриттів.

Більше того, мислення росту заохочує вдячність, потужний спосіб досягнення щастя (21). Шануючи свій прогрес і визнаючи ріст, особи

сприяють позитивному мисленню і протидіють шкідливим ефектам стресу та негативності.

Висновок такий, що розвиток мислення росту у жінок може значно сприяти їхньому щастю та позитивно вплинути на їхню здатність до цікавості, вдячності та внеску в науковий прогрес. Це інвестиція, яка приносить багатогранні переваги для особистостей та суспільств.

Крім того, якби жінки отримали такий самий доступ до освіти та перспектив кар'єрного розвитку в залежності від їх особистих якостей, як чоловіки, це автоматично подвоїло б потенціал людства щодо розвитку та прогресу.

Мислення росту має глибокі наслідки для особистого та громадського здоров'я, впливаючи на все від індивідуальної поведінки до систем охорони здоров'я.

На особистому рівні, наявність мислення росту може призвести до здоровіших поведінкових паттернів і ставлень. Люди з таким мисленням часто сприймають свої здібності як змінні, а не зафіксовані, що означає, що вони більш схильні прийняти здорові звички, оскільки вони вірять, що можуть покращити свій стан здоров'я через свої дії. Вони можуть бути більш мотивовані зберігати здоровий раціон харчування, займатися регулярною фізичною активністю, ефективно управляти стресом і утримуватися від шкідливих поведінкових паттернів, таких як куріння або вживання алкоголю в надмірних кількостях.

Більше того, мислення росту може сприяти кращому психічному здоров'ю (25). Він сприяє стійкості та позитивному погляду на життя, дозволяючи людям більш ефективно справлятися з життєвими викликами та стресами. Це може допомогти запобігти або зменшити психічні проблеми, такі як депресія та тривога.

На рівні громадського здоров'я, виховання мислення росту у спільнотах та населенні може призвести до безлічі переваг. Наприклад, освітні кампанії, які пропагують ідею, що у кожного є потенціал покращити своє здоров'я, можуть мотивувати позитивні зміни поведінки на більш великому масштабі. Це могло б знизити навантаження на систему охорони здоров'я: при тому, що одночасно покращило би стан здоров'я населення, зназивши статистику серцево-судинних захворювань, діабету другого типу та деяких типів раку, та інших хвороб, викликаних неправильними звичками.

У системі охорони здоров'я (26), професіонали зі мисленням росту можуть надавати кращий догляд за пацієнтами. Вони, швидше за все, будуть більш відкритими до постійного навчання та інновацій, що призводить до покращення діагностичних та лікувальних стратегій. Більше того, вони можуть бути краще підготовлені до підтримки пацієнтів у внесенні позитивних змін в здоров'я, оскільки вони вірять у здатність своїх пацієнтів до росту та зміни.

В цілому, пропаганда мислення росту може значно сприяти поліпшенню результатів у здоров'ї на індивідуальному та суспільному рівнях. Вона сприяє здоровішим поведінковим паттернам, сприяє стійкості та може стимулювати інновації в наданні медичної допомоги. Тому формування мислення росту має бути важливим компонентом стратегій, спрямованих на поліпшення особистого та громадського здоров'я.

Мислення росту відіграє значну роль у вирішенні проблем здоров'я, таких як ожиріння. Ожиріння - це складний стан, який часто вимагає використання кількох стратегій, включаючи зміни в харчових звичках і фізичній активності, емоційному здоров'ї та способу життя. Мислення росту є невід'ємним для внесення та підтримання цих змін.



Мислення росту - це переконання, що здібності, інтелект та інші особистісні якості можна розвивати за допомогою важкої праці, стратегій та зворотного зв'язку від інших. У контексті здоров'я та ожиріння це означає визнання того, що можна внести зміни для покращення здоров'я, незалежно від вихідної точки.

Для людини, що бореться з ожирінням, прийняття мислення росту може означати віру в те, що вона може навчитися робити більш здорові вибори їжі, займатися фізичною активністю та ефективно керувати стресом. В свою чергу, ця віра може мотивувати їх до внесення та підтримання цих змін.

Навпаки, зафіксований тип мислення - переконання, що здібності не змінюються - може призвести до почуттів безнадії або поразки, особливо у випадку зустрічі з труднощами. Якщо людина вірить, що вона неспроможна змінювати свої звички або схуднути, вона менш схильна до спроб цього робити, і більш схильна до відмови від своїх зусиль, якщо вона не бачить негайних результатів.

Більше того, дослідження показують, що наявність мислення росту може покращити саморегуляцію, важливе вміння для підтримки втрати ваги. Цей тип мислення заохочує людей розглядати труднощі як можливості для навчання та корекції своїх стратегій, а не як провали.

Отже, формування мислення росту може бути корисним компонентом втручань для попередження та лікування ожиріння. Він може оснастити людей психологічними інструментами, які їм потрібні для внесення значних змін у спосіб життя та підтримки їх у довгостроковій перспективі.

## **Хобі**

Хобі, або цілеспрямовані та приємні заняття, якими людина займається поза роботою, є важливою частиною психічного благополуччя,

особливо для старших осіб (30). Мислення людини може значно вплинути на роль хобі у сприянні психічному здоров'ю та загальному задоволенню життям.

Мислення росту, що передбачає віру в свою здатність вчитися та вдосконалюватися, може призвести до готовності спробувати нові хобі та заняття. Старша особа із мисленням росту може сприймати пенсію як можливість займатися інтересами, на які вона не мала часу під час робочих років. Вони можуть розглядати цей період як час особистого зростання та відкриття, спробувавши такі заняття як живопис, садівництво чи вивчення нової мови. Ці заняття пропонують психічну стимуляцію, можливість соціальної взаємодії та відчуття досягнення, що сприяє психічному благополуччю.

Більше того, мислення росту може допомогти особам упоратися з труднощами, пов'язаними з їх хобі. Навчання новому вмінню або вдосконалення хобі може бути важким, особливо для старших людей, які можуть мати фізичні обмеження або проблеми зі здоров'ям. Однак мислення росту може мотивувати їх адаптуватися та знайти стратегії для подолання цих перешкод, що може призвести до підвищення самооцінки та задоволення.

Натомість зафіксований тип мислення може обмежувати участь старшої особи у хобі. Віра в те, що здібності не змінюються, може відлякувати їх від спроби нових видів діяльності або продовжувати займатися хобі при зіткненні з труднощами.

Отже, прийняття мислення росту може покращити роль хобі у сприянні психічного благополуччя для старших осіб (32 ). Воно сприяє навчанню протягом життя та прагненню до занять, які приносять задоволення та

дають почуття цілісності. Це особливо важливо у пізнішому житті, оскільки зайнятість значущими видами діяльності може покращити настрій, зменшити ризик когнітивного спаду та сприяти вищій якості життя.

Мислення особи відіграє ключову роль у відновленні після травми та впорядкуванні з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Мислення розвитку може значно вплинути на те, як людина реагує на травматичні події, обробляє їх та відновлюється після них.

Цей тип мислення характеризується вірою в те, що здібності та механізми справляння можуть бути розвинуті та вдосконалені через працелюбство та наполегливість. Ця перспектива сприяє стійкості, оскільки заохочує особу сприймати негаразди як можливість для зростання та навчання, а не як руйнівну подію, яка їх визначає.

У контексті травми та ПТСР, розвитковий тип мислення може посилити ефективність терапевтичних втручань. Він може заохочувати особу активно залучатися до терапії, пробувати різні стратегії справляння та віддаватися процесу відновлення, навіть коли це відчувається як виклик або незручно. Він також може допомогти їм переосмислити травматичний досвід таким чином, що сприяє відновленню та особистому зростанню.

З іншого боку, зафіксований тип мислення, характеризується вірою в те, що здібності та механізми справляння є статичними та незмінними, може заважати відновленню від травми та ПТСР. Це може призвести до почуттів безпорадності та безнадії, відсутності мотивації для залучення до терапевтичних втручань та схильності до уникнення викликаючих ситуацій, всі які можуть посилити симптоми ПТСР.

В кінцевому рахунку, розвиток такого мислення може бути потужним інструментом у подорожі відновлення після травми та впорядкуванні з ПТСР. Він підтримує процес відновлення, сприяючи стійкості, заохочуючи активну участь в терапії та сприяючи переосмисленню травматичних досвідів таким чином, що сприяє особистому зростанню та відновленню.

Мислення відіграє вирішальну роль у креативності, штучному інтелекті (ШІ) та адаптації до швидко змінюваного світу. В контексті війни (35) мислення зростання є вкрай важливим елементом для пост-травматичного розвитку. Звичайно, до нашої перемоги говорити про це зарано, але одразу після війни ця проблема набуде першочергової актуальності.

### **Обмежувальні переконання**

Також тип світогляду пов'язаний з таким явищем як обмежувальні переконання. Людина, яка має мислення зростання буде менш схильною до створення таких упереджень, оскільки вірить, що може змінюватись та розвиватись.

Обмежувальні переконання - це вкорінені у нас переконання або сценарії, що обмежують нас якимось чином. Вони, по суті, є обмежувальними думками або відчуттями, які ми маємо щодо себе, інших або світу, що стримують наш потенціал та заважають нам досягати наших цілей. Вони часто є підсвідомими, формуються з часом через особистий досвід та соціальне виховання. Дуже часто джерелом обмежувальних переконань стають батьки, прагнучи захистити дитину від певних небезпек, але оскільки дитина є чутливою до того, що кажуть батьки, вона некритично сприймає такі сигнали. Наприклад, батьки можуть формувати переконання: «Дівчата - слабкі» або «Чоловіки розумніші за жінок», або «Чесним шляхом неможливо заробити багато грошей» тощо, і людина може пронести такі упередження через усе життя. Причому трагедія полягає в

тому, що ці упередження могли бути справжніми або корисними на момент формування, але з часом втратили свою актуальність, наприклад, за часів авторитарного радянського минулого заробити великі гроші чесною працею було неможливо, але в наш час це вже неактуально, оскільки ситуація повністю змінилась. Проте наявність такого упередження на рівні суспільства створює як мінімум дві очевидні проблеми: демотивує багатьох навіть пробувати заробити гроші, а також маргіналізує та таврує як «нечесних» усіх, хто зумів це зробити. Як наслідок, це уповільнює розвиток економіки, оскільки багато здібних та порядних людей відмовляються від спроби реалізувати свій потенціал, що знижує кількість сплачуваних податків до бюджету, кількість робочих місць, та загальний кешфлоу. І таких прикладів можна наводити безліч.

Обмежувальні переконання (40) можуть проявлятися у багатьох формах, включаючи думки типу "Я недостатньо хороший", "Я занадто старий, щоб починати щось нове", "Я ніколи не стану багатим", "Я недостатньо розумний" або "Люди, як я, не досягають успіху". Ці переконання зазвичай виникають в результаті минулих негативних досвідів або повідомлень від інших, які ми інтерналізуємо і дозволяємо їм керувати нашими теперішніми та майбутніми діями.

Вплив цих переконань може бути глибоким. Вони можуть впливати на кожен сферу життя, від кар'єри та фінансового успіху до здоров'я та відносин. Наприклад, якщо хтось вірить, що він недостатньо розумний, щоб досягти успіху в певній області, він може уникати прагнення до кар'єри в цій області, або навіть саботувати свої шанси, якщо виникають можливості.

На жаль, оскільки обмежувальні переконання часто діють на підсвідомому рівні, їх може бути складно виявити та змінити. Однак, через самосвідомість, самоаналіз та працю, люди можуть впізнати та викликати

ці переконання, замінюючи їх на стимулюючі переконання, які сприяють росту та досягненню успіху. Методи зміни обмежувальних переконань можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, нейро-лінгвістичне програмування, коучинг та практику усвідомленості.

Підсумовуючи, обмежувальні переконання можуть значно стримувати потенціал особистості, але впізнання та заміна цих переконань на позитивні, спрямовані на розвиток, може відкрити нові можливості для особистісного розвитку та успіху.

Обмежувальні переконання тісно пов'язані з фіксованим становищем, оскільки обидва поняття ґрунтуються на ідеї, що наші здібності, потенціал та можливості є незмінними та незмінними. Коли людина має фіксоване становище, вона схильна сильніше триматися обмежувальних переконань.

У фіксованому становищі люди вважають, що їх базові якості, такі як інтелект чи талант, є просто фіксованими рисами. Вони схильні думати, що вони народилися з певною кількістю здібностей і це все. В результаті, вони часто підходять до викликів або перешкод з переконанням, що якщо вони зазнають невдачі, це відображає недостаток здібностей з їхнього боку, що підсилює обмежувальні переконання про себе.

Обмежувальні переконання в цьому контексті можуть включати ідеї, такі як "Я не вмію в математиці", "Я не можу стати письменником, бо ніколи не був хорошим в мові", або "Я не можу розпочати власний бізнес, бо у мене немає таланту для цього". Ці вірування можуть заважати людям спробувати щось нове, розвивати нові навички або наслідувати свої пристрасті.

Однак, якщо культивувати становище росту, ці обмежувальні переконання можуть бути викликані та замінені. Становище росту сприяє вірі, що здібності та інтелект можуть бути розвинені з часом через присвяченість,

важку працю та любов до навчання. Люди зі становищем росту розуміють, що вони завжди можуть поліпшити себе, незалежно від того, звідки вони починають, і вони більш схильні пробиватися у разі збоїв. Таким чином, вони більш схильні викликати свої обмежувальні переконання, перетворюючи їх на мобілізуючі переконання замість цього (45).

Отже, виклик обмежувальних переконань є невід'ємною частиною переходу від фіксованого становища до становища росту. Запитуючи ці переконання, люди можуть відкрити себе для можливості зміни та поліпшення, сприяючи особистому та професійному росту.

### **Творчість та пошук роботи**

В контексті креативності, розвитковий тип мислення дозволяє мати гнучку та відкриту перспективу. Люди з таким мисленням більш схильні до ризику, експериментування з новими ідеями та сприймання невдач як можливостей для навчання. Вони також більш схильні бачити кілька рішень однієї проблеми, що сприяє інноваційному мисленню.

В міру того, як ШІ продовжує еволюціонувати та стає невід'ємною частиною нашого світу, наявність розвиткового мислення стає ще важливішою. ШІ представляє нові можливості та виклики, що вимагає від людей та суспільств неперервного навчання та адаптації. Розвитковий тип мислення заохочує до неперервного навчання та адаптації в умовах змін.

У сфері ШІ зафіксований тип мислення може обмежувати здатність людини адаптуватися до нових технологій, сприймати їх потенціал або приймати зміни, які вони приносять. Ті, хто має розвитковий тип мислення, більш схильні до прийняття ШІ, бачення його потенціальних переваг та адаптації, по мірі його розвитку.

У міру того, як наш світ стає більш технологічно розвиненим, важливість мати розвитковий тип мислення стає все більш очевидною. Він дозволяє адаптуватися в світі, де *зміна - єдина постійна річ*. Він допомагає людям готуватися до змін і приймати їх, розуміти та використовувати нові технології, і з впевненістю та оптимізмом рухатися в невизначене майбутнє.

В цілому, розвитковий тип мислення вирішально важливий для креативності, розуміння та інтеграції ІІІ, та процвітання в швидко змінюваному світі. Він дозволяє людям бачити потенціал, адаптуватися до змін та створювати інноваційні рішення, тим самим сприяючи особистому та суспільному росту.

Ми дійсно живемо в часи глибоких змін. Реальність штучного інтелекту переосмислює нашу роботу, життя та взаємодію з оточуючим світом. У контексті цієї технологічної революції, Україна змушена впоратися зі складностями війни, мільйони її людей переселені і шукають притулку в Європі.

Ці трансформації змушують нас переглянути наші соціальні структури, цінності та амбіції. Розробляючи шлях через ці важкі часи, прийняття розвиткового мислення стає критично важливим. Цей тип мислення дозволяє нам підходити до цих змін не як до загроз, а як до можливостей для навчання, росту та вдосконалення (47).

У контексті ІІІ ми маємо шанс використати його потужність для створення більш ефективних систем, розв'язання складних проблем та підвищення якості нашого життя. Приймаючи розвитковий мислення, ми можемо стимулювати інновації, сприяти навчанню протягом усього життя та гарантувати, що ми не просто виживемо, а процвітаємо в майбутньому, домінованому ІІІ.



Війна та соціальна криза представляють більш безпосередню загрозу. Вони перевіряють нашу стійкість, нашу солідарність та нашу здатність адаптуватися до швидко змінюваних обставин. І тут розвитковий тип мислення також може служити нам добре. Він може спонукати нас дивитися поза труднощами і визнавати потенціал для особистого та соціального росту навіть у випадках протистояння.

Цей тип мислення дозволяє нам зрозуміти, що хоча ми не можемо змінити обставини, в яких ми опинилися, ми можемо контролювати свою реакцію на них, і головне – обирати, що робити з цими даними. Він спонукає нас підтримувати надію, продовжувати навчання і спільно працювати заради миру, відродження та створення нового, більш інклюзивного суспільства.

При відбудові нашого суспільства акцент має бути на вихованні культури росту, навчання та адаптованості. У школах, на роботі, в домах ми повинні виховувати мислення, яке цінує цікавість, стійкість і віру в нашу здатність рости. Це не тільки дозволить нам адаптуватися до нашого змінюваного світу, але й допоможе створити суспільство, яке більш стійке, інноваційне та готове до майбутнього.

Отже, розробляючи свій шлях через ці перетворюючі часи, розвитковий тип мислення стає необхідним інструментом. Обіймаючи зміни, сприяючи навчанню і наполягаючи в світі труднощів, ми можемо створити майбутнє, яке не тільки вирішує проблеми сьогодення, але також стійке і підготовлене до проблем завтрашнього дня.

Штучний інтелект має велику перспективу кардинально перетворити багато галузей та професій, особливо в тих галузях, де люди виконують нескладні інтелектуальні задачі. Деякі роботи, що найбільше можуть бути затронуті, включають:

1. **Виробництво та складське господарство:** Роботи зі штучним інтелектом все більш вправно виконують завдання, пов'язані зі складанням, упаковкою та сортуванням. В багатьох випадках вони можуть працювати швидше та точніше, ніж люди, і вони не потребують перерв.
2. **Транспорт:** З появою автомобілів з автопілотом ШІ має потенціал замінити роботу в транспортній галузі, включаючи водіїв вантажівок, таксистів та кур'єрів.
3. **Обслуговування клієнтів:** Чат-боти ШІ стають все більш розумними та можуть виконувати все більше завдань з обслуговування клієнтів, що потенційно зменшує потребу в людських представниках обслуговування клієнтів.
4. **Введення та аналіз даних:** Продвинуті алгоритми ШІ здатні виконувати задачі по введенню даних та аналізувати великі набори даних набагато швидше та точніше, ніж людські оператори.
5. **Діагностика в охороні здоров'я:** ШІ використовується для інтерпретації медичних зображень та діагностування захворювань, що може вплинути на роботи в медичній діагностиці.

Вплив ШІ не обмежується втратою роботи. ШІ також може створювати нові робочі місця та можливості, особливо в галузях, пов'язаних з розробкою та обслуговуванням ШІ, аналізом даних та галузями, які вимагають людської креативності, критичного мислення або міжособистісних навичок. Ці якості також напрямую пов'язані з типом мислення, і слугують не на користь людей із фіксованим мисленням. Важливо пам'ятати, що хоча ШІ може автоматизувати певні завдання, є аспекти людської інтелектуальної та професійної діяльності, які ШІ не може відтворити.

Навігуючи цей перехід, важливо мати розвинене мислення. Обіймаючи розвинене мислення, люди можуть зосередитися на

пожиттєвому навчанні та підвищенні кваліфікації, залишаючись пристосовувальними та стійкими в умовах змін. У швидко змінюваному ринку праці здатність вчитися та адаптуватися, швидше за все, буде однією з найцінніших навичок, якою може володіти особа.

Особи зі статичним мисленням часто сприймають якості та здібності як незмінні, вважаючи, що їх не можна змінити з часом. Цей погляд може значно вплинути на динаміку відносин.

1. **Уникнення конфліктів:** Ті, хто має статичне мислення, можуть уникати конфліктів або складних розмов, оскільки вони можуть відчувати загрозу через виклики та незгоди, вважаючи, що вони свідчать про фундаментальний дефект у їх відносинах.
2. **Сталість проблем:** Люди зі статичним мисленням також можуть сприймати проблеми у своїх відносинах як постійні та незмінні, що може призвести до відчаю та бездіяльності, коли виникають перешкоди. Це може перешкоджати комунікації, вирішенню проблем і спільному росту.
3. **Чутливість до критики:** Оскільки особи зі статичним мисленням часто пов'язують свою самооцінку зі своїми досягненнями, вони можуть стати оборончливими або засмученими через конструктивну критику, що може завадити особистому росту та розвитку здорової, підтримуючої динаміки відносин.
4. **Умовна любов та прийняття:** У статичному мисленні існує тенденція залежати від прийняття або любові від певних умов. Потреба в постійній валідації може призвести до невпевненості та надмірної залежності від партнера.
5. **Статичні погляди на здібності партнера:** Особи зі статичним мисленням також можуть недооцінювати потенціал свого партнера до росту та змін. Вони можуть мати передчасні уявлення про здібності

або особливості характеру свого партнера, що призводить до зменшення підтримки цілей та прагнень свого партнера.

Дуже важливо розвивати відносини з ростучим мисленням, сприяючи розумінню, співчуттю та пристосованості. В мисленні росту обидва партнери розуміють, що вони можуть розвиватися та покращуватися, що виклики є можливостями для росту, а зусилля є важливою складовою успіху. Це мислення дозволяє здоровішим, більш підтримуючим відносинам, де обидва партнери можуть рости та розвиватися разом.

## Висновок до розділу I

Таким чином, ми побачили лише декілька прикладів того, що тип мислення має надзвичайну важливість як для благополуччя кожної окремої особи, так і для процвітання суспільства в цілому. Від типу мислення залежить щастя, здоров'я, тривалість життя, рівень насильства, статистика розлучень, злочинність та безліч інших важливих елементів нашого світу. Окремо ми торкнулись того, як важливо популяризувати мислення розвитку для майбутнього благополуччя України і те, що тип мислення жінок відіграє ключову роль у типі мислення на рівні всього суспільства.

Підбиваючи підсумок усьому, про що йшлося раніше, можна сказати, що мислення зростання це *правильне* мислення, а фіксоване мислення – *хибне*, оскільки насправді людина продовжує вчитися протягом усього життя, а процес навчання є важливим елементом адаптації до змін (47).

## РОЗДІЛ II

### 2.1 Результати емпіричного дослідження та їх обговорення

#### 2.1 Вибірка, описові статистики та перевірка розподілів на нормальність

Вибірка складається з 60 жінок віком від 22 до 55 років, діти яких навчаються у приватних міжнародних школах.

Анкета, котру заповнювали досліджувані, містили низку питань, зв'язок яких з мисленням зростання нам цікаво було дослідити. Розподіл досліджуваних за варіантами відповідей на ці питання представлено на кругових діаграмах на рисунках 2.1. – 2.8.

Збираючи інформацію щодо поїздок досліджуваних закордон ми отримали відповіді, що більшість вибірки 24 особи (40%) подорожують тричі на рік, 15 осіб (25%) - двічі на рік, 7 осіб (13.3%) - раз на рік, і решта – 4 рази та більше.

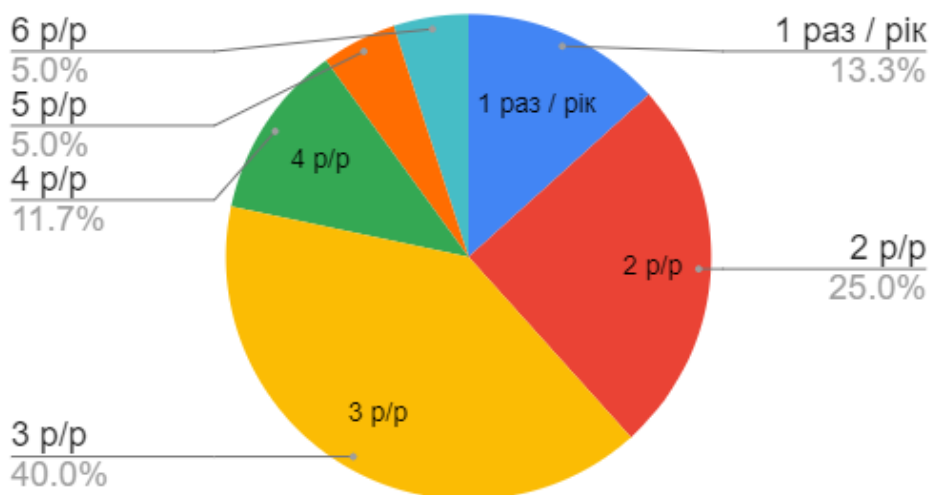


Рис.2.1. – Розподіл досліджуваних за к-тю поїздок закордон на рік

Більшість вибірки - 33 особи (55%) люблять подорожувати та відвідувати нові місця, 19 осіб (31.7%) подорожували б більше, якби мали таку можливість, а решту 8 осіб подорожі не цікавлять.

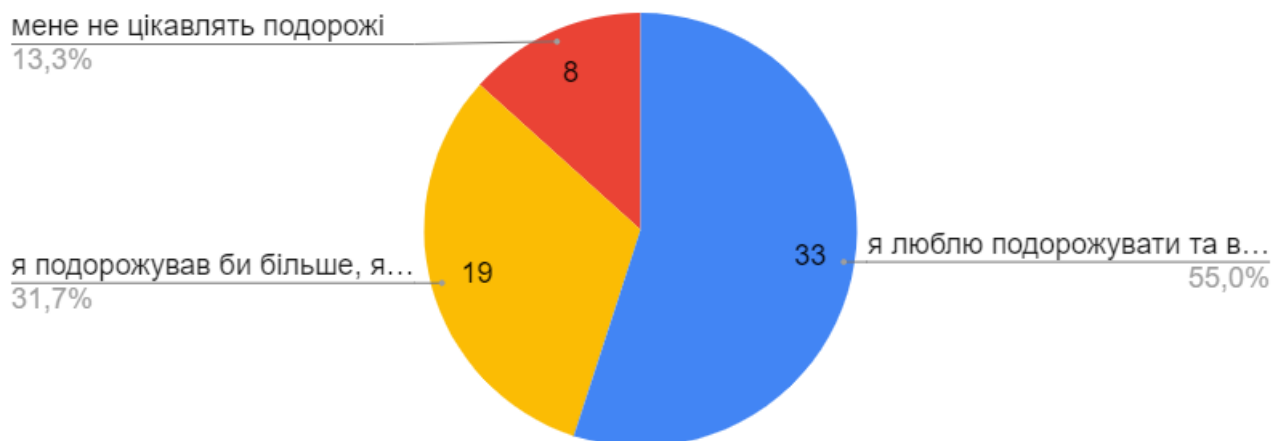


Рис.2.2. - Розподіл досліджуваних за категоріями стосовно подорожей

26 осіб (43,3%) вибірки задоволені своєю кар'єрою, 25 осіб (41,7 %) - ані задоволені, ані незадоволені. Решта – незадоволені чи дуже незадоволені. Не виявилось жодної особи, котра дуже задоволена своєю кар'єрою.

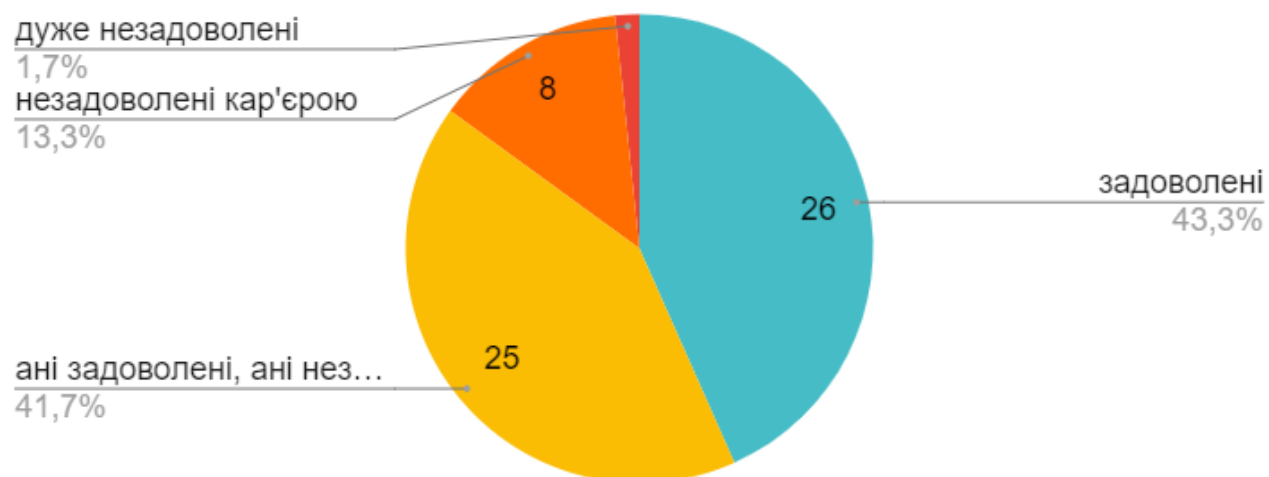


Рис.2.3. – Розподіл досліджуваних за рівнем задоволеності своєю кар'єрою

Говорячи про те, чому респонденти присвятили своє життя (окрім роботи), 36 досліджуваних дали відповідь: 17 осіб (47,2%) виявились задоволені, 10 осіб (27,8 %) - ані задоволені, ані незадоволені, 6 осіб (16,7 %) - незадоволені та 3 особи (8,3 %) - дуже задоволені.

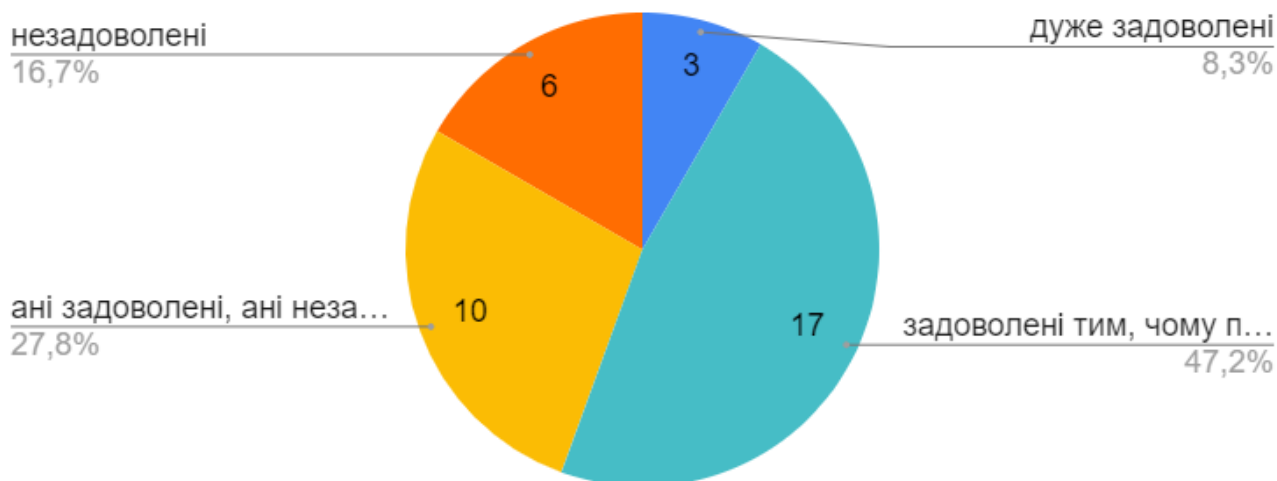


Рис.2.4. – Розподіл досліджуваних за рівнем задоволеності тим, чому присвятили своє життя (сім'ї, собі, волонтерству (не роботі))

Переважає більшість вибірки 32 особи (53,3%) задоволені свої особистим життям, 9 осіб (15%) - дуже задоволені. Меншість відповідає помірному рівню або ж незадоволеності.

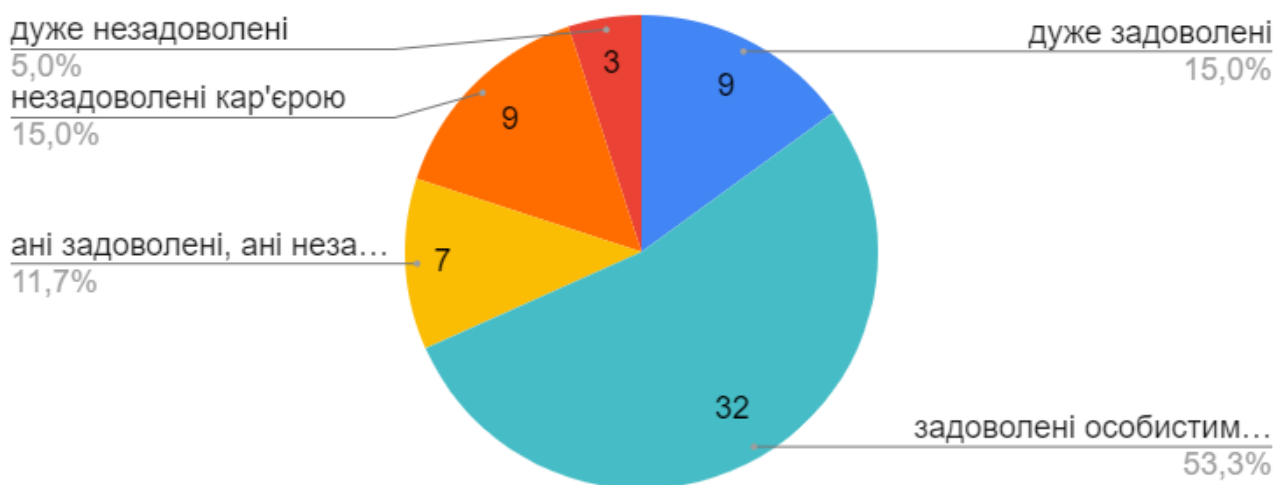


Рис.2.5. – Розподіл досліджуваних за рівнем задоволеності особистим життям

Стосунками з оточенням задоволена переважна більшість досліджуваних 40 осіб (66,7%), 9 осіб (15%) - дуже задоволені ними.



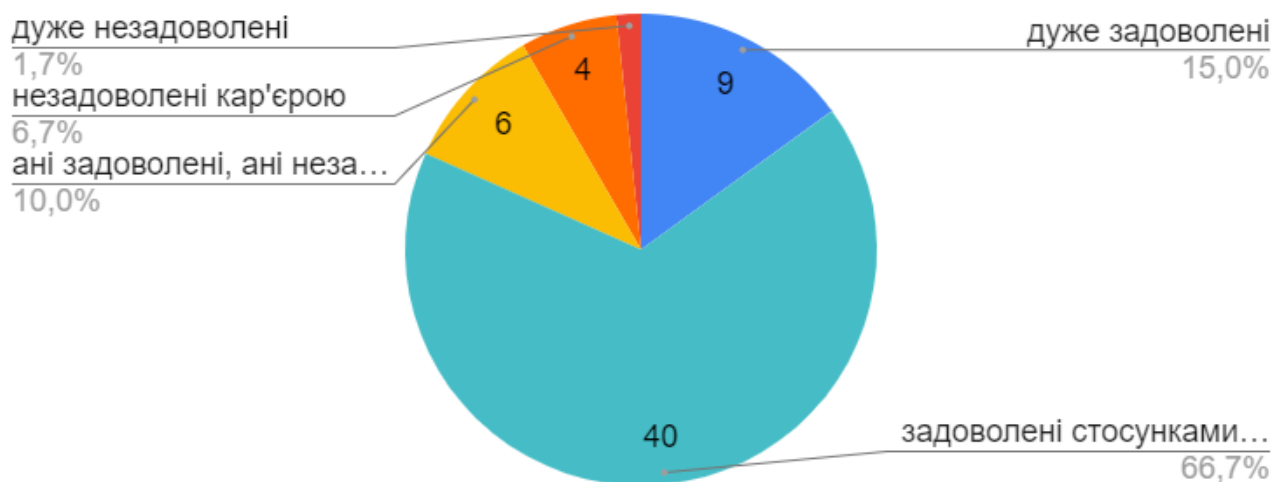


Рис.2.6. – Розподіл досліджуваних за рівнем задоволеності стосунками з оточенням

Найбільша з часток вибірки 23 особи (38,3 %) ані задоволені, ані незадоволені своїм дозвіллям, 22 особи (36,7%) - задоволені. Меншу частку складає решта категорій.

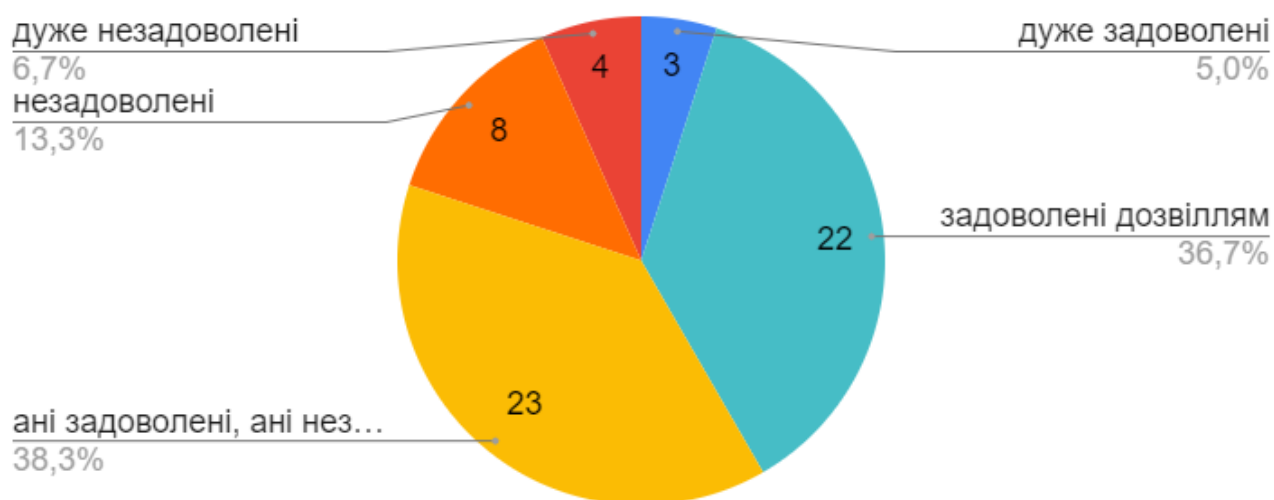


Рис.2.7. – Розподіл досліджуваних за рівнем задоволеності дозвіллям

Стосовно задоволеності життям загалом суттєва більшість досліджуваних 38 осіб (63,3%) відповідають, що задоволені, 10 осіб (16,7%) - ані задоволені, ані незадоволені.

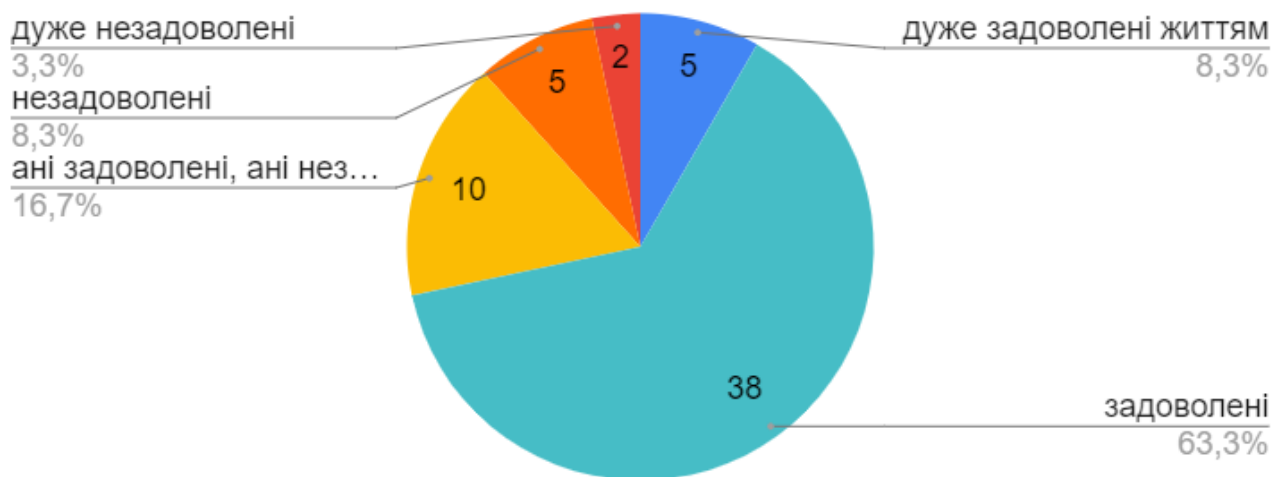


Рис.2.8. – Розподіл досліджуваних за рівнем задоволеності життям загалом

Ключовими для проведеного нами дослідження є шкали Мислення зростання та Віра в зміну соціального статусу, тому на наступному етапі ми вирішили оглянути результати за ними. За шкалою Мислення зростання досліджувані могли набрати від 8 до 48 балів, а за шкалою Віра в зміну соціального статусу – від 8 до 56 балів.

Нормувавши ці шкали, ми привели їх до такого вигляду, щоб результати досліджуваних варіювались від 0 до 1 балу. Описові статистики за кожною з таких шкал представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Описові статистики для шкал Мислення зростання та Віра в зміну соціального статусу**

	Мислення зростання	Віра в зміну соціального статусу
Середнє	0.738	0.775
Середнє квадратичне відхилення	0.124	0.141
Мінімум	0.475	0.333
Максимум	0.925	0.979

Критерій Шапіро-Вілка W	0.962	0.845
p-рівень Шапіро-Вілка	0.431	0.001
Розподіл	нормальний	не нормальний

Нас зацікавило перевірити чи відрізняється у досліджуваних за величиною віра в зміну рівня інтелекту (Мислення зростання) та віра в зміну соціального статусу, оскільки за середніми схоже, що в зміну соціального статусу досліджувані вірять більше, ніж в зміну рівня інтелекту. Проте при перевірці гіпотез про середні не було встановлено статистично достовірної відмінності (див. Таблицю 2.2.)

Таблиця 2.2.

**Перевірка гіпотез про середні між нормованими значеннями за шкалами Мислення зростання та Віра в зміну соціального статусу**

Критерій	Статистика	ступені свободи	p	Альтернативна гіпотеза
t-критерій Стьюдента	-1.14	25.0	0.265	Мислення зростання $\neq$ Віра в зміну соціального статусу

Оцінюючи нормальність розподілів, розподіл виявився нормальним за шкалою Мислення зростання, втім ненормальним за шкалою Віра в зміну соціального статусу.

## РОЗДІЛ ІІІ

### Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик

Оскільки основна мета нашої роботи – встановити психологічні особливості людей, котрі мають мислення, орієнтоване на зростання та покращення соціального статусу, ми застосували кореляційний аналіз. Оскільки шкала віри в зміну соціального статусу виявилась не розподіленою нормально, так само як деякі шкали з інших обраних нами методик, ми використовували всюди коефіцієнт кореляції Спірмена.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено декілька кореляцій, і в першу чергу було, звісно, встановлено, що шкала Мислення зростання позитивно корелює зі шкалою Віра в зміну соціального статусу. (коефіцієнт Спірмена = 0.654\*\*\*,  $p < 0.001$ ). (див. Таблицю 2.3.) Отримано сильну кореляцію.

Серед потенційних зв'язків шкал Мислення зростання та Віри в зміну соціального статусу зі шкалами методики психологічного благополуччя Карен Ріфф було встановлено, що Мислення зростання позитивно корелює зі шкалою Автономія (коефіцієнт Спірмена = 0.324\*,  $p = 0.044$ ). Інших кореляцій не було встановлено.

Таблиця 2.3.

#### Кореляційні зв'язки шкали Мислення зростання та шкали Віри в зміну соціального статусу зі шкалами методики психологічного благополуччя Карен Ріфф

		Мислення зростання	Віра в зміну соціального статусу
--	--	--------------------	----------------------------------

Віра в зміну соціального статусу	коефіцієнт		
	Спірмена	0.654 ***	—
	P	< .001	—
Позитивні відносини	коефіцієнт		
	Спірмена	0.107	0.158
	P	0.603	0.441
Автономія	коефіцієнт		
	Спірмена	0.324*	0.264
	P	0.044	0.092
Управління середовищем	коефіцієнт		
	Спірмена	0.141	0.229
	P	0.492	0.261
Особистісне зростання	коефіцієнт		
	Спірмена	-0.102	-0.232
	P	0.619	0.254
Цілі в житті	коефіцієнт		
	Спірмена	0.041	0.006
	P	0.844	0.977
Самоприйняття	коефіцієнт		
	Спірмена	0.098	0.006
	p	0.635	0.976

Досліджуючи зв'язки шкали Мислення зростання та шкали Віри в зміну соціального статусу зі шкалами опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я, було встановлено, що зі шкалою Фізичний стан позитивно корелюють як шкала Мислення зростання (коефіцієнт

Спірмена = 0.429\*,  $p = 0.029$ ), так і шкала Віра в зміну соціального статусу. (коефіцієнт Спірмена = 0.396\*,  $p = 0.045$ ). Обидві кореляції середні за силою. (див. Таблицю 2.4.)

Встановлено також, що Віра в зміну соціального статусу позитивно корелює зі шкалою Середовище (коефіцієнт Спірмена = 0.384\*,  $p = 0.048$ ). Ця кореляція також середня за силою.

Таблиця 2.4.

**Кореляційні зв'язки шкали Мислення зростання та шкали Віри в зміну соціального статусу зі шкалами опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я**

		Мислення зростання	Віра в зміну соціального статусу
Фізичний стан	коефіцієнт Спірмена	0.429 *	0.396 *
	P	0.029	0.045
Психологічний стан	коефіцієнт Спірмена	0.208	0.090
	P	0.308	0.662
Соціальні відносини	коефіцієнт Спірмена	0.073	0.290
	P	0.723	0.150
Середовище	коефіцієнт Спірмена	0.170	0.384*
	P	0.332	0.048

Не було наразі встановлено жодного кореляційного зв'язку шкали Мислення зростання та Віра в зміну соціального статусу зі шкалами

методики «Індекс життєвої задоволеності». Проте припускаємо, що може мати місце позитивна кореляція шкали Мислення зростання зі шкалою Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями (коефіцієнт Спірмена = 0.272,  $p = 0.050$ ). (див. Таблицю 2.5.)

Таблиця 2.5.

**Кореляційні зв'язки шкали Мислення зростання та шкали Віри в зміну соціального статусу зі шкалами методики «Індекс життєвої задоволеності»**

		Мислення зростання	Віра в зміну соціального статусу
Інтерес до життя	коефіцієнт Спірмена	-0.044	0.035
	p	0.830	0.867
Послідовність в досягненні цілей	коефіцієнт Спірмена	0.042	0.090
	p	0.838	0.661
Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями	коефіцієнт Спірмена	0.272	0.250
	p	0.050	0.166
Позитивна оцінка себе і власних вчинків	коефіцієнт Спірмена	0.079	0.129
	p	0.700	0.530
Загальний фон настрою	коефіцієнт Спірмена	0.123	0.185

	p	0.548	0.366
Інтегральна шкала ІЖЗ	коефіцієнт Спірмена	0.172	0.221
	p	0.401	0.278

Досліджуючи зв'язки зі шкалами, утвореними при зборі анкетних даних, не було встановлено кореляцій шкал Мислення зростання та Віра в зміну соціального статусу з віком, к-тю подорожей на рік, та задоволеністю більшістю сферами життя. Проте було встановлено, що Віра в зміну соціального статусу позитивно корелює з задоволеністю життям в цілому (коефіцієнт Спірмена = 0.410\*,  $p = 0.038$ ). (див. Таблицю 2.6.)

Можемо також припустити, що при більшій кількості досліджуваних можливо було б встановлено позитивну кореляцію Віри в зміну соціального статусу з задоволеністю кар'єрою (коефіцієнт Спірмена = 0.319,  $p = 0.083$ ).

Таблиця 2.6.

**Кореляційні зв'язки шкали Мислення зростання та шкали Віри в зміну соціального статусу зі шкалами, утвореними при зборі анкетних даних**

		Мислення зростання	Віра в зміну соціального статусу
Вік	коефіцієнт Спірмена	0.046	0.131
	p	0.825	0.524
К-ть подорожей на рік	коефіцієнт Спірмена	-0.153	0.082
	P	0.455	0.689



Задоволеність кар'єрою	коефіцієнт		
	Спірмена	0.163	0.319
	P	0.161	0.083
Рівень задоволеності життям (якщо присвятили себе сім'ї, волонтерству, собі)	коефіцієнт		
	Спірмена	0.339	0.151
	P	0.143	0.526
Задоволеність особистим життям	коефіцієнт		
	Спірмена	0.101	0.121
	P	0.625	0.556
Задоволеність стосунками з оточенням	коефіцієнт		
	Спірмена	-0.225	-0.156
	P	0.269	0.448
Задоволеність дозвіллям	коефіцієнт		
	Спірмена	0.197	0.165
	P	0.335	0.419
Задоволеність життям	коефіцієнт		
	Спірмена	0.231	0.410 *
	P	0.256	0.038

2.2.3 Порівняння підгруп, отриманих за результатом збору анкетних даних. Окрім пошуку кореляційних зв'язків зі шкалами, утвореними при зборі анкетних даних, ми вирішили здійснити також перевірку гіпотез про середні, розбиваючи, де можливо, досліджуваних, котрі відповіли на вказані питання, на дві відносно пропорційні підгрупи.

При перевірці гіпотез про середні між групами тих, хто задоволені кар'єрою (26 осіб) та хто недостатньо задоволені (34 особи), ми не встановили

відмінності за шкалою Мислення зростання, проте було встановлено відмінність за шкалою Віра в зміну соціального статусу. (див. Таблицю 2.7.) Ті, хто задоволені своєю кар'єрою, мають вищу віру в зміну соціального статусу, ніж ті, хто незадоволені кар'єрою (U критерій Манна-Уїтні = 65.7,  $p = 0.047$ ).

Таблиця 2.7.

**Перевірка гіпотез про середні за шкалами Мислення зростання та Віра в зміну соціального статусу між групами, утвореними за задоволеністю в кар'єрі**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р-рівень	Альтернативна гіпотеза
Мислення зростання	t-критерій Стьюдента	-0.0727	58.0	0.529	задоволені кар'єрою > недостатньо задоволені
Віра в зміну соціального статусу	U критерій Манна-Уїтні	65.7		0.047	задоволені кар'єрою > недостатньо задоволені

Відмінність між групами проілюстровано на рис.2.9.

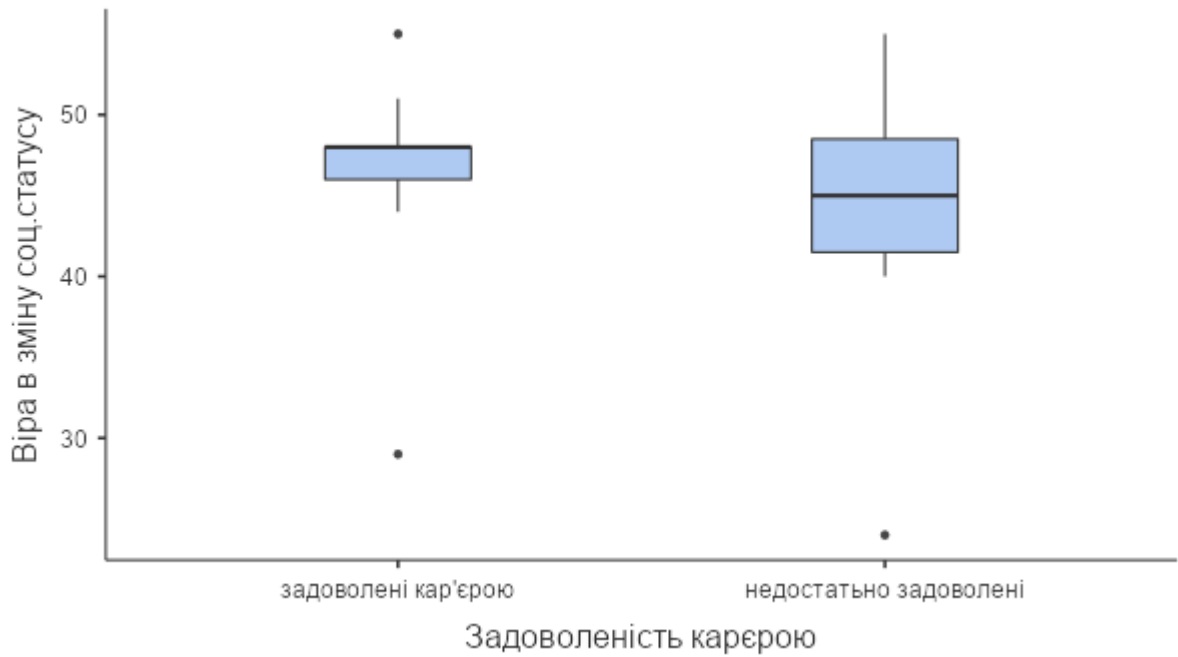


Рис.2.9. – Коробкові діаграми за шкалою Віра в зміну соціального статусу між задоволеними кар'єрою та недостатньо задоволеними

Проте найкраще дану відмінність ілюструє розбиття на чотири підгрупи на рис.2.10.

Одна людина, котра дуже невдоволена кар'єрою, все ж вірить в можливість зміни свого соціального статусу. Решта досліджуваних розбились за трьома категоріями: невдоволені; ані вдоволені, ані невдоволені; вдоволені. Кожна наступна категорія має все вищий рівень за шкалою Віра в зміну соціального статусу, ніж попередня.

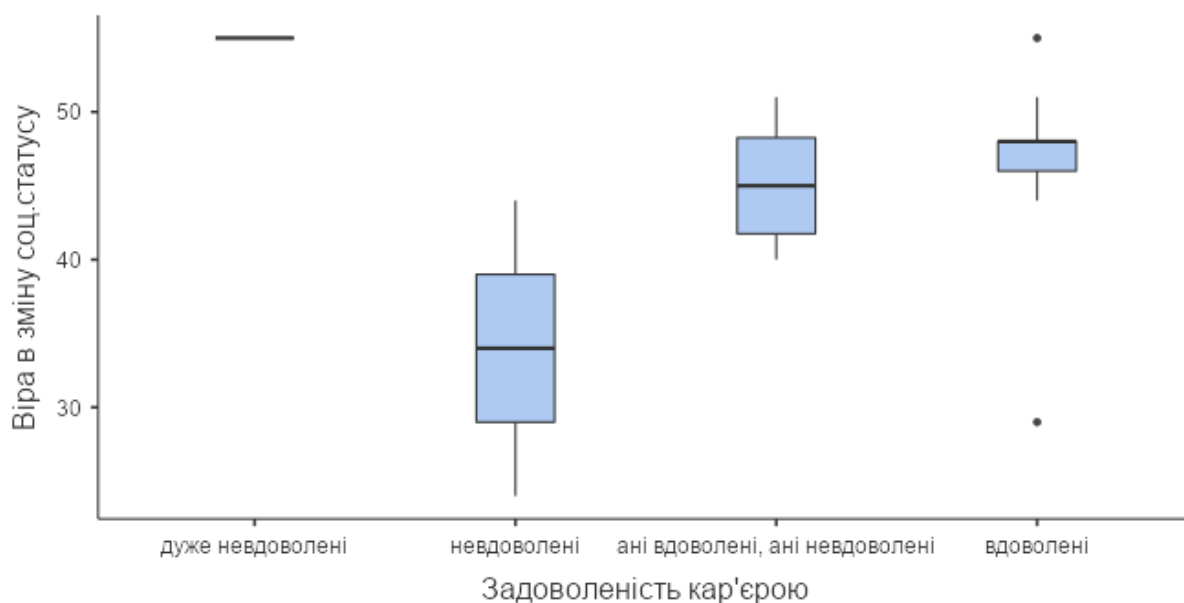


Рис.2.10. – Коробкові діаграми за шкалою Віра в зміну соціального статусу між групами, утвореними за рівнем задоволеності кар'єрою

На питання «Якщо ви присвятили своє життя сім'ї, собі, волонтерству, наскільки ви задоволені ним?», 36 досліджуваних дали відповіді (припускаємо, що на нього відповідали також і ті, хто працюють). Відповіді оцінювались за 5-бальною шкалою Ліккерта, і оскільки не було встановлено статистично достовірної кореляції цього питання зі шкалами мислення зростання та віри в зміну соціального статусу, ми розбили вибірку на 2 групи за відповідями на це питання: достатньо задоволені тим, чому присвятили себе (20 осіб) та недостатньо задоволені (16 осіб). Статистично достовірної відмінності між цими групами не було встановлено, проте схоже, що за більшої кількості респондентів мала б місце відмінність за шкалою Мислення зростання ( $t$ -критерій Ст'юдента = 1.589,  $p = 0.061$ ). (див. Таблицю 2.8.) Тому припускаємо, що ті, хто задоволені тим, чому присвятили себе, мають вищий рівень мислення зростання, ніж ті, хто недостатньо вдоволені.

Таблиця 2.8.

**Перевірка гіпотез про середні між групами тих, хто задоволені тим, чому присвятили себе, та хто недостатньо задоволені**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Мислення зростання	t-критерій Стьюдента	1.589	34.0	0.061	задоволені тим, чому присвятили себе > недостатньо задоволені
Віра в зміну соціального статусу	U критерій Манна-Уїтні	43.0		0.323	задоволені тим, чому присвятили себе > недостатньо задоволені

Відмінності між цими підгрупами візуально представлені на рис.2.11.

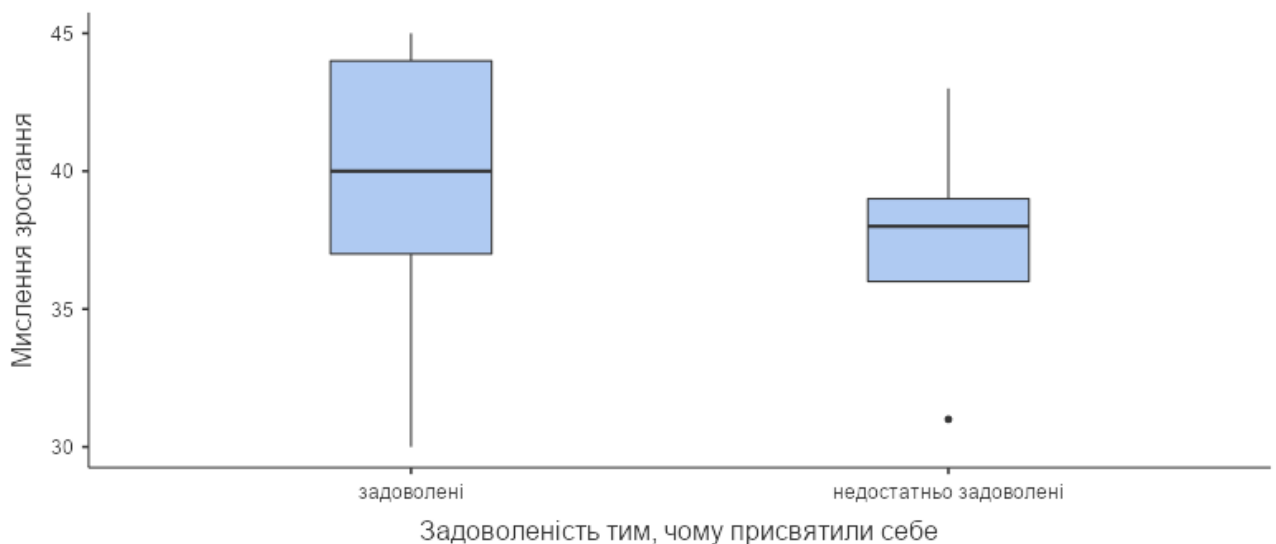


Рис.2.11. – Коробкові діаграми за шкалою Мислення зростання між тими, хто задоволені тим, чому присвятили себе, і хто недостатньо задоволені

Анкета містила також питання «Чи любите ви подорожувати?» з п'ятьма варіантами відповідей. Найбільшими за кількістю відповідей виявились категорії «я люблю подорожувати та відвідувати нові місця» (33 особи) та «я подорожував би більше, якби мав більше ресурсів» (19 осіб), що дало нам можливість порівняти ці категорії.

Статистично достовірних відмінностей не було встановлено, проте схоже, що якби кількість досліджуваних була більшою, була б встановлена відмінність за шкалою Віра в зміну соціального статусу (U критерій Манна-Уїтні = 67.5,  $p = 0.064$ ). (див. Таблицю 2.9.) Отже ті, хто люблять подорожувати та відвідувати нові місця, мають потенційно вищий рівень віри в можливість зміни соціального статусу ніж ті, хто не мають достатньо ресурсів для подорожей.

Таблиця 2.9.

**Перевірка гіпотез про середні між тими, хто любить подорожувати, та хто подорожували б більше, якби мали більше ресурсів**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Мислення зростання	t-критерій Стьюдента	0.474	40.0	0.270	люблять подорожувати > подорожували б більше, якби мали більше ресурсів
Віра в зміну соціального статусу	U критерій Манна-Уїтні	67.5		0.064	люблять подорожувати > подорожували б більше, якби мали більше ресурсів

Потенційна відмінність між групами проілюстрована на рис.2.12.

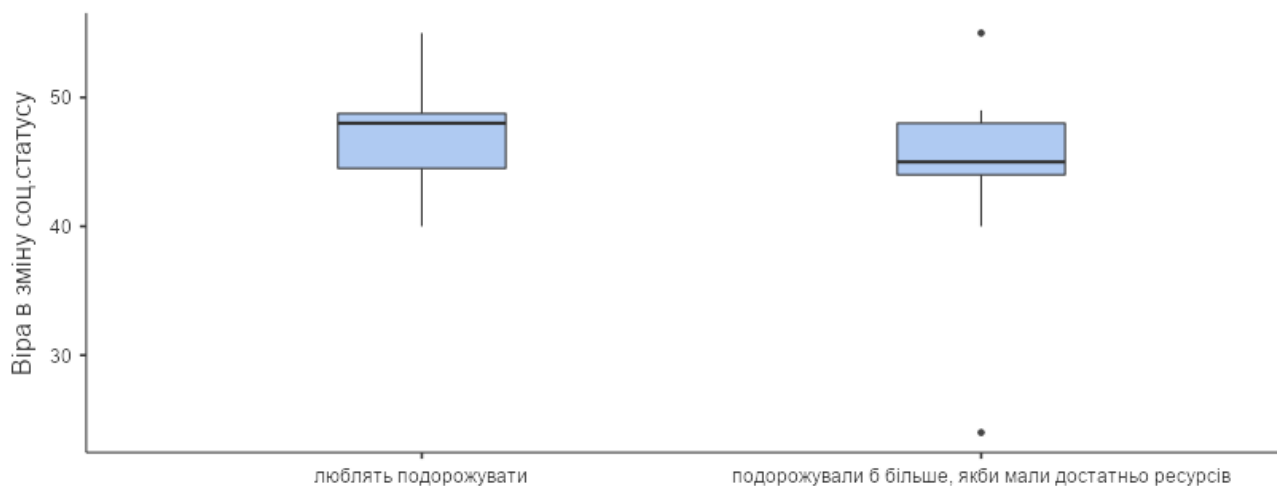


Рис.2.12. – Коробкові діаграми за шкалою Віра в зміну соціального статусу між тими, хто задоволені тим, чому присвятили себе, і хто недостатньо задоволені

Порівнюючи тих, хто достатньо задоволені своїм дозвіллям (25 осіб) та хто недостатньо задоволені (35 осіб) не було встановлено статистично достовірних відмінностей. (див. Таблицю 2.10.)

Таблиця 2.10.

**Перевірка гіпотез про середні за шкалами Мислення зростання та Віра в зміну соціального статусу між групами тих, хто задоволені та хто незадоволені дозвіллям**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Мислення зростання	t-критерій Стьюдента	1.18	58.0	0.124	достатньо задоволені дозвіллям > недостатньо задоволені

Віра в зміну соціального статусу	U критерій Манна-Уїтні	55.0	58.0	0.097	достатньо задоволені дозвіллям > недостатньо задоволені
----------------------------------	------------------------	------	------	-------	---

Таким чином, ми побачили, що люди з мисленням зростання також більш задоволені своїм дозвіллям.



## Розділ IV

### Рекомендації та психокорекційні заходи (програми)

Ми побачили, що існує кореляція між типом мислення та рівнем благополуччя у найрізноматніших сферах життя людини. Але тип мислення має значення не тільки на індивідуальному, але й на суспільному рівні.

Змінити світогляд суспільства зі сталого на розвиваючий – це завдання монументальних масштабів, яке вимагає багатопланового підходу на різних рівнях. Нижче представлені деякі стратегії сприяння формуванню розвиваючого світогляду на рівні суспільства:

1. Реформа освіти: Школи відіграють вирішальну роль у формуванні світогляду молодих людей. Важливо впровадити освітню систему, яка сприяє розвиваючому світогляду. Це може включати навчання самого розвиваючого світогляду, системи оцінювання, які винагороджують прогрес та зусилля, а не тільки результати, та підготовку вчителів, яка сприяє підтримці та орієнтації на розвиток.
2. Кампанії з підвищення громадської свідомості: Розповсюдження інформації про переваги розвиваючого світогляду через кампанії з підвищення громадської свідомості може допомогти створити суспільний перехід. Це може включати використання медіа-каналів для розповсюдження зрозумілого та доступного контенту, публічні семінари та вебінари, а також співпрацю з інфлюенсерами або публічними діячами, які можуть пропагувати важливість розвиваючого світогляду.
3. Політика на робочому місці: Бізнесам і організаціям слід заохочувати створення робочого середовища, яке сприяє розвиваючому світогляду. Це може включати професійні можливості для розвитку,

сприяння навчанню та інноваціям, а також впровадження системи винагород, які визнають розвиток та зусилля.

4. Державна політика: Уряди можуть відіграти важливу роль у зміні світогляду суспільства, створюючи політику, яка сприяє навчанню протягом життя, рівності можливостей та стійкості. Це також може включати підтримку досліджень розвиваючого світогляду і впровадження їх результатів у формування політики.
5. Ініціативи на рівні спільноти: Місцеві комунітарні центри, бібліотеки, спортивні клуби та інші організації спільноти можуть створити програми, які сприяють розвиваючому світогляду. Це може включати семінари, воркшопи, програми менторства та інші активності, які стимулюють навчання, зусилля та стійкість.
6. Практики батьківства: Батьки та опікуни мають великий вплив на світогляд своїх дітей. Надання ресурсів та навчання батьків щодо важливості розвиваючого світогляду і як сприяти його формуванню у своїх дітей може сприяти суспільній зміні.
7. Розвиток гендерної рівності: оскільки жінки в більшості відіграють основну роль у вихованні дітей, тип мислення жінок та їх самореалізація впливають на те, як саме вони будуть орієнтувати майбутні покоління.

Суспільна зміна - це повільний процес, який вимагає наполегливості, але, посіваючи насіння розвиваючого світогляду в різних секторах суспільства, можливо стимулювати значущу зміну світогляду з часом. І для України цей час саме зараз. І саме розвиток психології може відкрити двері у це майбутнє.

Психологи відіграють вирішальну роль у сприянні зміні від фіксованого до розвиваючого світогляду, як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Їх унікальне положення з розумінням людської поведінки та пізнання забезпечує їм інструменти для впровадження цієї трансформації.

1. **Терапевтична практика:** У своїх взаємодіях з клієнтами психологи можуть допомогти ідентифікувати шаблони фіксованого світогляду і впровадити техніки, що сприяють розвиваючому світогляду. Вони можуть направляти людей через процес визнання саморуйнівних переконань і допомагати їм замінити їх на підкріплюючі.
2. **Освітні ініціативи:** Психологи можуть вносити вклад у розробку навчальних програм у школах, забезпечуючи впровадження принципів розвиваючого світогляду. Вони також можуть надавати навчання для вчителів, щоб дати їм змогу створювати середовище розвиваючого світогляду в класах.
3. **Дослідження:** Проводячи дослідження розвиваючого світогляду, психологи можуть виявляти нові уявлення про те, як можна ефективно вирощувати цю перспективу і який її вплив на різні аспекти життя, такі як ментальне здоров'я, стосунки, академічну успішність та успіх в роботі.
4. **Пропаганда державної політики:** Психологи можуть використовувати свою експертизу для впливу на державну політику, пропагуючи заходи, які сприяють розвиваючому світогляду. Це може включати в себе домагання реформ в освітній системі, політиці на робочому місці та спільнотних ініціатив.
5. **Взаємодія зі спільнотою:** Психологи можуть пропонувати семінари, виступи та бесіди у спільноті, щоб привернути увагу до концепції розвиваючого світогляду та її переваг. Ці ініціативи можуть допомогти здійснити більш широку зміну в суспільних поглядах та поведінці.
6. **Взаємодія з медіа:** Спілкуючись з медіа - пишучи статті, даючи інтерв'ю, беручи участь в подкастах та панельних дискусіях - психологи можуть досягти більшої аудиторії. Роблячи це, вони

можуть розвіяти міфи про фіксовані риси та здібності та наголосити на потенціалі для росту та розвитку.

7. **Консультування організацій:** У корпоративному світі психологи можуть консультувати організації щодо створення культури, яка сприяє розвиваючому світогляду, що може підвищити мотивацію, продуктивність та задоволеність працівників.

У цих різних ролях психологи можуть зробити значні кроки у створенні суспільства, яке приймає принципи розвиваючого світогляду - переконання, що здібності та інтелект можуть розвиватися завдяки наполегливості і важкій праці, любові до навчання та стійкості в боротьбі з викликами.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В результаті даної роботи було:

Досліджено, що тип мислення корелює з рівнем задоволеності життям та параметрами благополуччя

Особи з мисленням зростання менш задоволені своїм матеріальним благополуччям. Але це не означає, що вони бідніші. Можливо, вони мають вищі очікування. Потрібні додаткові дослідження.

Існує кореляція між типом мислення та якістю стосунків з оточуючими. Серед осіб із мисленням зростання, 67% задоволені своїми стосунками з оточуючими.

Встановлено, що мислення зростання корелює з вірою у зміну соціального статусу

Встановлено, що тип мислення впливає на фізичне здоров'я

Ставлення до подорожей – один із ключових факторів, за яким можна припустити тип мислення (37). Особи з фіксованим мисленням в більшості не прагнуть подорожувати або змінювати місце проживання. Люди з мисленням зростання частіше прагнуть відвідувати нові місця та знайомитись з чужими культурами. Це можна пояснити тим, що орієнтація на незнайомій місцевості – один з найпотужніших інструментів для активації процесу навчання. Понад 80% респондентів відповіли, що люблять подорожувати та відвідувати нові місця, і робили б це більше, якби мали таку можливість.

При цьому 43% вибірки задоволені тим, чому присвятили своє життя, а 41% - ані задоволені, ані незадоволені. Тут можна припустити, що це пов'язано з тим, що всі опитані – жінки. Ми вже обговорювали, що жінки частіше присвячують себе догляду за сім'єю. Можна припустити, що при

більшій виборці або якщо в опитуванні взяли б участь і чоловіки, ступінь задоволеністю кар'єрою був би вищим.

Понад половина респондентів заявили, що вони задоволені своїм особистим життям. Ймовірна причина в тому, що вони всі мають дітей, що навчаються у міжнародних приватних школах, тобто усі є дорослими людьми середнього віку та мають матеріальний достаток.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено декілька кореляцій, і в першу чергу було, звісно, встановлено, що шкала Мислення зростання позитивно корелює зі шкалою Віра в зміну соціального статусу. (коефіцієнт Спірмена = 0.654\*\*\*,  $p < 0.001$ ). (див. Таблицю 2.3.) Отримано сильну кореляцію.

Досліджуючи зв'язки шкали Мислення зростання та шкали Віри в зміну соціального статусу зі шкалами опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я, було встановлено, що зі шкалою Фізичний стан позитивно корелюють як шкала Мислення зростання (коефіцієнт Спірмена = 0.429\*,  $p = 0.029$ ), так і шкала Віра в зміну соціального статусу. (коефіцієнт Спірмена = 0.396\*,  $p = 0.045$ ). Обидві кореляції середні за силою. (див. Таблицю 2.4.)

І найбільша кореляція була встановлена між мисленням зростання та здоровим способом життя. Це ілюструє теорію про навчену безпорадність (27), і підтверджує, що популяризація мислення зростання може вплинути на покращення здоров'я на рівні соціуму та збільшення середньої тривалості життя.

В цілому, підбиваючи підсумки, хочеться зазначити, що тема дослідження є цікавою та перспективною для подальшого вивчення. Очевидно, що для отримання повнішої картина потрібна більша вибірка.

Тип мислення – це важливий елемент особистості, від якого залежить, як людина збудує своє життя. До того ж, тип мислення на рівні суспільства також відіграє важливу роль у тому, яким буде це суспільство.

Ми живемо в епоху великих змін, а мислення зростання забезпечує здатність адаптуватися до нової реальності. Але при всій важливості та всебічності цього об'єкту, на нього до смішного просто впливати. Тип мислення формується з дитинства, з сім'ї, закладів освіти, оточення тощо, і може залишатись з людиною протягом усього життя, але може бути змінений у будь-якому віці.

## Список використаної літератури

1. Гіппенрейтер Ю. Б. Введення в загальну психологію. М.: Изд-во МГУ, 2019. С. 257-280.
2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/bouncing-back/201511/50-isnt-the-new-30-and-why-s-good-thing>
3. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789418301485>
4. <https://www.yakaboo.ua/ua/nalashtujsja-na-zmini-nova-psihologija-ustpihu.html>
5. Айзенк Г. Проверьте свои способности. – Москва, ЭКСМО, 2016.
6. <https://www.clutejournals.com/index.php/JIER/article/view/9099>
7. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/19485506211030398>
8. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cdev.12955>
9. Дормашев Ю. Б., Романов В. Я. Психология внимания. – Москва, издательство УРСС, 2011.
10. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. та ін.; Психологія: Підручник за ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 2000.
11. Шепель В.М. Имиджелогия: учебное пособие /В.М. Шепель. М.: Народное образование, 2002. 254 с.
12. <https://psychology.lviv.ua/try-zasoby-vid-bezporadnosti/>
13. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>
14. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основы психології і педагогіки: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 520 с.
15. Маслоу А. Психология бытия. – М.: “Ваклер”, 1997. – 300 с.
16. <https://psycnet.apa.org/record/1975-25477-001>
17. Фромм Э. Душа человека. – М.: АСТ, 2020 – 216 с.



18. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. – М.: Ваклер, 1997. – 436 с.
19. <https://uwspace.uwaterloo.ca/handle/10012/3885>
20. <https://hrcak.srce.hr/126369>
21. <https://www.nature.com/articles/s41586-019-1466-y?sfns=mo>
22. <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/learned-helplessness>
23. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник. – Львів: Світ, 2001. – 280 с.
24. [https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as\\_sdt=0%2C5&q=gratitude+and+happiness&oq=gratitude](https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=gratitude+and+happiness&oq=gratitude)
25. Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: В 2-х ч. Ч.1. – М.: Владос-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9653476/>
27. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4920136/>
28. Винославська О.В., Бреусенко – Кузнецов О.А, Зливков В.Л. та інші. Психологія : Навч. посібник. К.: фірма «ІНКОС», 2005.
29. Русинка І.І. Психологія : Навч. посібник К.: Знання, 2007.
30. Майерс Д. Психология: перевод с английского. – Мн.: ООО "Попури", 2001. – 848 с.
31. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>
32. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
33. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211266922000330>
34. Фрейд З. Толкование сновидений. – М.: АСТ, 2002. – 384 с.
35. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
36. <https://lavkababuin.com/ua/magiya-utra-kak-pervyyu-chas-dnya-opredelyaet-vash-uspeh-854880/>

37. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7707103/>
38. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9284032/>
39. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8860985/>
40. <https://psycnet.apa.org/record/1975-10978-001>
41. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811912001954>
42. <https://hrcak.srce.hr/126369>
43. <https://www.cambridge.org/core/journals/industrial-and-organizational-psychology/article/abs/growth-and-fixed-mindset-exposition-of-the-value-of-conceptual-clarity/F900E1464B561FE9A5F30D83E1EB1531>
44. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/1384271.1384344>
45. <https://www.studentachievement.org/wp-content/uploads/Carol-Dweck-Revisits-the-Growth-Mindset.pdf>
46. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1057740815000650>
47. [https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=-PF6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=mindset+and+social+development&ots=pyM1sKeZZf&sig=3nH7-QjSxrwINyANpZAdliBnvKY&redir\\_esc=y#v=onepage&q=mindset%20and%20social%20development&f=false](https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=-PF6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=mindset+and+social+development&ots=pyM1sKeZZf&sig=3nH7-QjSxrwINyANpZAdliBnvKY&redir_esc=y#v=onepage&q=mindset%20and%20social%20development&f=false)
48. [https://psylab.info/Шкала\\_психологического\\_благополучия\\_Рифф#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5\\_.D0.BC.D0.B5.D1.82.D0.BE.D0.B4.D0.B8.D0.BA.D0.B8](https://psylab.info/Шкала_психологического_благополучия_Рифф#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D0.BC.D0.B5.D1.82.D0.BE.D0.B4.D0.B8.D0.BA.D0.B8)
- 49.

## ДОДАТКИ

Посилання на опитувальник для досліджуваних

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeu0upmKZM-CUtPP94re2PjqWN5LbPruzx8ify00Oj787O68w/viewform>

### Psychological research

This research aims to establish the link between the mindset and the quality of life. Objective: in the post-soviet space there is a big impact of propaganda and brain-washing on people's mindset. In this research author's goal is to compare growth-mindset/fixed mindset in women from post-soviet countries and women from other countries and trace the coherence with different aspects of life.

We believe that this research will help Ukrainians integrate into European/Western culture and mentality.

[puzanova.alena@gmail.com](mailto:puzanova.alena@gmail.com) (без совместного доступа) [Сменить аккаунт](#)

### \* **Обязательно**

#### Informed consent

The research is conducted by Olena Puzanova.

In this study we will ask you to fill out five questionnaires. All information you provide will remain confidential. Your participation in this study will require approximately 15-20 minutes. If you have any further questions concerning this study please feel free to contact Olena Puzanova.

Your participation is solicited, yet strictly voluntary. All information will be kept confidential and your name will not be associated with any research findings.

\*

I understand my rights and agree to participate in the research

Другое:

## Questionnaire

Please try to answer the questions the way you really feel it. There are no right or wrong answers, only precious information for further research. It is totally statistical and purely non-personalized

Age\*

Мой ответ

Do you like to travel?\*

I enjoy traveling and visiting new places

I travel for vacation and prefer to go to the same places

I would love to travel more, but I don't have money/time/other resources for traveling

I don't like to travel and prefer to stay home

I don't want to answer this question

How many times a year do you travel normally? (approximately)

\*

Мой ответ

How satisfied are you with your career? (for working people)

\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

If you've decided to devote your life to family/self/volunteering etc. (not working), how satisfied are you with that?

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

How satisfied are you with your life in general?

\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

How satisfied are you with your private life? (for any marital status)

\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

How satisfied are you with your relationships with your immediate environment (friends, relatives, colleagues)?

\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

How satisfied are you with the quality of your free time (hobby, time for yourself, social life etc)?

\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

- 4. Satisfied
- 5. Very satisfied

### **Growth Mindset Scale (Dwek)**

#### **Instruction**

Using a 6-point scale (1 = strongly agree; 6 = strongly disagree), show how much you agree with each statement

1. You have a certain amount of intelligence, and you can't really do much to change it

\*

- 1. strongly agree
- 2. agree
- 3. mostly agree
- 4. mostly disagree
- 5. disagree
- 6. strongly disagree

2. Your intelligence is something about you that you can't change very much

\*

- 1. strongly agree
- 2. agree
- 3. mostly agree
- 4. mostly disagree
- 5. disagree
- 6. strongly disagree

3. No matter who you are, you can significantly change your intelligence level

\*

- 1. strongly agree
- 2. agree
- 3. mostly agree
- 4. mostly disagree

5. disagree

6. strongly disagree

4. To be honest, you can't really change how intelligent you are

\*

1. strongly agree

2. agree

3. mostly agree

4. mostly disagree

5. disagree

6. strongly disagree

5. You can always substantially change how intelligent you are

\*

1. strongly agree

2. agree

3. mostly agree

4. mostly disagree

5. disagree

6. strongly disagree

6. You can learn new things, but you can't really change your basic intelligence

\*

1. strongly agree

2. agree

3. mostly agree

4. mostly disagree

5. disagree

6. strongly disagree

7. No matter how much intelligence you have, you can always change it quite a bit

\*

1. strongly agree
2. agree
3. mostly agree
4. mostly disagree
5. disagree
6. strongly disagree
8. You can change even your basic intelligence level considerably

\*

1. strongly agree
2. agree
3. mostly agree
4. mostly disagree
5. disagree
6. strongly disagree

### **Beliefs About Social Mobility Scale**

#### **Instruction**

On a scale from 1 (strongly disagree) to 7 (strongly agree), rate how much you agree with statements about the malleability of your social status

1. People can do things differently, but their status can't really be changed.

\*

1. strongly disagree
2. disagree
3. somewhat disagree
4. neither agree or disagree
5. somewhat agree
6. agree
7. strongly agree



2. Everyone, no matter who they are, can significantly change their status in society.

\*

1. strongly disagree

2. disagree

3. somewhat disagree

4. neither agree or disagree

5. somewhat agree

6. agree

7. strongly agree

3. The status a person has in society is something basic about them, and it can't be changed very much.

\*

1. strongly disagree

2. disagree

3. somewhat disagree

4. neither agree or disagree

5. somewhat agree

6. agree

7. strongly agree

4. People can substantially change their status in society.

\*

1. strongly disagree

2. disagree

3. somewhat disagree

4. neither agree or disagree

5. somewhat agree

6. agree

7. strongly agree

5. No matter what status a person has in society at one point in their life, they can always change it a lot.

\*

1. strongly disagree
2. disagree
3. somewhat disagree
4. neither agree or disagree
5. somewhat agree
6. agree
7. strongly agree

6. People can change even their most basic status markers.

\*

1. strongly disagree
2. disagree
3. somewhat disagree
4. neither agree or disagree
5. somewhat agree
6. agree
7. strongly agree

7. Everyone is of a certain status in society, and there is not much that they can do to really change that.

\*

1. strongly disagree
2. disagree
3. somewhat disagree
4. neither agree or disagree
5. somewhat agree
6. agree
7. strongly agree

8. As much as I hate to admit it, people can't really change where they stand in society at large.

\*

1. strongly disagree
2. disagree
3. somewhat disagree
4. neither agree or disagree
5. somewhat agree
6. agree
7. strongly agree

### **Psychological Wellbeing (Carol D. Ryff)**

#### **Instructions**

Choose one response below each statement to indicate how much you agree or disagree.

1. "I am not afraid to voice my opinions, even when they are in opposition to the opinions of most people."

\*

- Strongly agree
- Somewhat agree
- A little agree
- Neither agree nor disagree
- A little disagree
- Somewhat disagree
- Strongly disagree

2. "For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth."

\*

- Strongly agree
- Somewhat agree
- A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

3. "In general, I feel I am in charge of the situation in which I live."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

4. "People would describe me as a giving person, willing to share my time with others."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

5. "I am not interested in activities that will expand my horizons."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

6. "I enjoy making plans for the future and working to make them a reality."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

7. "Most people see me as loving and affectionate."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

8. "In many ways I feel disappointed about my achievements in life."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

9. "I live life one day at a time and don't really think about the future."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

10. "I tend to worry about what other people think of me."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

11. "When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

12. "I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

13. "My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

14. "I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

15. “The demands of everyday life often get me down.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

16. “I have not experienced many warm and trusting relationships with others.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

17. “I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree



18. “Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

19. “My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

20. “I have a sense of direction and purpose in life.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

21. “I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

22. “In general, I feel confident and positive about myself.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

23. “I have been able to build a living environment and a lifestyle for myself that is much to my liking.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

24. "I tend to be influenced by people with strong opinions."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

25. "I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

26. "I do not fit very well with the people and the community around me."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

27. "I know that I can trust my friends, and they know they can trust me."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

28. "When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

29. "Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

30. "I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

31. "When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about \_\_\_\_\_ who \_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_ am."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

32. "I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

33. "I sometimes feel as if I've done all there is to do in life."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

34. "I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

35. "I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

36. "I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

37. "I have the sense that I have developed a lot as a person over time."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

38. "I enjoy personal and mutual conversations with family members and friends."

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

39. “My daily activities often seem trivial and unimportant to me.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

40. “I like most parts of my personality.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

41. “It’s difficult for me to voice my own opinions on controversial matters.”

\*

Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

42. “I often feel overwhelmed by my responsibilities.”

\*



Strongly agree

Somewhat agree

A little agree

Neither agree nor disagree

A little disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

### THE WHOQOL-BREF

**Instructions** This assessment asks how you feel about your quality of life, health, or other areas of your life. Please answer all the questions. If you are unsure about which response to give to a question, please choose the one that appears most appropriate. This can often be your first response.

Please keep in mind your standards, hopes, pleasures and concerns. We ask that you think about your life in the **last two weeks**. **For example**, thinking about the last two weeks, a question might ask: “Do you get the kind of support from others that you need?” You should circle the number that best fits how much support you got from others over the last two weeks. So you would choose “4. a great deal” if you got a great deal of support from others.

1. How would you rate your quality of life?

\*

1. Very poor

2. Poor

3. Neither poor nor good

4. Good

5. Very good

2. How satisfied are you with your health?

\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied
3. Neither satisfied nor dissatisfied
4. Satisfied
5. Very satisfied

The following questions ask about **how much** you have experienced certain things in the last two weeks.

3. To what extent do you feel that (physical) pain prevents you from doing what you need to do? \*

1. Not at all
2. A little
3. A moderate amount
4. Very much
5. An extreme amount

4. How much do you need any medical treatment to function in your daily life?\*

1. Not at all
2. A little
3. A moderate amount
4. Very much
5. An extreme amount

5. How much do you enjoy life?\*

1. Not at all
2. A little
3. A moderate amount
4. Very much
5. An extreme amount

6. To what extent do you feel your life to be meaningful? \*

1. Not at all
2. A little
3. A moderate amount

4. Very much

5. An extreme amount

7. How well are you able to concentrate? \*

1. Not at all

2. A little

3. A moderate amount

4. Very much

5. Extremely

8. How safe do you feel in your daily life? \*

1. Not at all

2. A little

3. A moderate amount

4. Very much

5. Extremely

9. How healthy is your physical environment? \*

1. Not at all

2. A little

3. A moderate amount

4. Very much

5. Extremely

10. Do you have enough energy for everyday life?

\*

1. Not at all

2. A little

3. Moderately

4. Mostly

5. Completely

11. Are you able to accept your bodily appearance?

\*

1. Not at all
2. A little
3. Moderately
4. Mostly
5. Completely

12. Have you enough money to meet your needs?

\*

1. Not at all
2. A little
3. Moderately
4. Mostly
5. Completely

13. How available to you is the information that you need in your day-to-day life?

\*

1. Not at all
2. A little
3. Moderately
4. Mostly
5. Completely

14. To what extent do you have the opportunity for leisure activities?

\*

1. Not at all
2. A little
3. Moderately
4. Mostly
5. Completely

15. How well are you able to get around?

\*

1. Very poor
2. Poor
3. Neither poor nor good
4. Good
5. Very good

The following questions ask you to say how **good or satisfied** you have felt about various aspects of your life over the last two weeks.

16. The following questions ask you to say how **good or satisfied** you have felt about various aspects of your life over the last two weeks. \*

1. Very dissatisfied
2. Dissatisfied
3. Neither satisfied nor dissatisfied
4. Satisfied
5. Very satisfied

17. How satisfied are you with your ability to perform your daily living activities? \*

1. Very dissatisfied
2. Dissatisfied
3. Neither satisfied nor dissatisfied
4. Satisfied
5. Very satisfied

18. How satisfied are you with your capacity for work?\*

1. Very dissatisfied
2. Dissatisfied
3. Neither satisfied nor dissatisfied
4. Satisfied
5. Very satisfied

19. How satisfied are you with yourself?\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

20. How satisfied are you with your personal relationships?\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

21. How satisfied are you with your sex life?\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

22. How satisfied are you with the support you get from your friends?\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

23. How satisfied are you with the conditions of your living place?\*

1. Very dissatisfied

2. Dissatisfied

3. Neither satisfied nor dissatisfied

4. Satisfied

5. Very satisfied

24. How satisfied are you with your access to health services?\*

1. Very dissatisfied
  2. Dissatisfied
  3. Neither satisfied nor dissatisfied
  4. Satisfied
  5. Very satisfied
25. How satisfied are you with your transport? \*

1. Very dissatisfied
2. Dissatisfied
3. Neither satisfied nor dissatisfied
4. Satisfied
5. Very satisfied

26. How often do you have negative feelings such as blue mood, despair, anxiety, depression? \*

1. Never
2. Seldom
3. Quite often
4. Very often
5. Always

Life Satisfaction (Index A)

1. As I grow older, things seem better than I thought they would be\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

2. I have gotten more of the breaks in life than most of the people I know\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

3. This is the dreariest time of my life.\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

4. I am just as happy as when I was younger\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

5. My life could be happier than it is now\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

6. These are the best years of my life\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

7. Most of the things I do are boring or monotonous\*

Strongly agree

Somewhat agree



Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

8. I expect some interesting and pleasant things to happen to me in the future. \*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

9. The things I do are as interesting to me as they ever were\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

10. I feel old and somewhat tired\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

11. I feel my age, but it does not bother me\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

12. As I look back on my life, I am fairly well satisfied\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

13. I would not change my past even if I could\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

14. Compared to other people my age, I've made a lot of foolish decisions in my life\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

15. Compared to other people my age, I make a good appearance\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

16. I have made plans for things I'll be doing a month or a year from now\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

17. When I think back over my life, I didn't get most of the important things I wanted \*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

18. Compared to other people, I get down in the dumps too often\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

19. I've gotten pretty much what I expected out of life\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

20. In spite of what people say, the lot of the average man is getting worse, not better\*

Strongly agree

Somewhat agree

Do not agree or disagree

Somewhat disagree

Strongly disagree

Enter your e-mail (to receive the gift)

Мой ответ

Thank you

We appreciate your time and honesty and want to contribute to your further self-development, so we wish to give you a present: free access to one of the most popular in the world personality-type indicator MBTI . Please leave your email to receive full bundle , that will help you to understand yourself better and also to understand better people around you. Also it is an amazing way to spend time with family and to learn something new during winter evening.

Have a wonderful Christmas!

### **ОПИС МЕТОДИК**

1. Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Наиболее распространённым является вариант из 84 пунктов, послуживший основой для двух русскоязычных версий: в 2005 году опросник был адаптирован и валидизирован Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, в 2007 году - Н.Н. Лепешинским.
- 2.