

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Чинники психологічного благополуччя молодих жінок в умовах
війни**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-221 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Грибан Д.Г.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Ряховська Т.Л.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

_____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

_____ к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

ЗМІСТ	1
СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	9
1.1. Умови війни як фактор стресу та адаптації у життєдіяльності українських молодих жінок.....	9
1.2. Феномен психологічного благополуччя особистості та його чинники у сучасній психологічній науковій літературі.....	17
1.3. Психологічна характеристика молодості та детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок у емпіричних дослідженнях.....	25
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	35
2.1. Організація емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни	35
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни	39
2.3. Результати дослідження чинників психологічного благополуччя молодих жінок	3
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПЕРЕДУМОВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	3

3.1. Теоретико-методологічні підходи до розвитку передумов психологічного благополуччя особистості	54
3.2. Результати апробації програми розвитку передумов психологічного благополуччя молодих жінок	67
Висновки до розділу 3	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наразі в Україні період війни та соціально-політичних і культурних перетворень, що характеризується невизначеністю, певним рівнем екстремальності, і це вимагає, зокрема, від молодих жінок, мобілізації усіх можливих ресурсів задля подолання складностей життєдіяльності, дії стресорів, адаптації до мінливих умов життя.

Крім того період молодості характеризується високим соціально-психологічним навантаженням задля досягнення професійного, кар'єрного, сімейного успіху, особливо у жінок. Це досить інтенсивний за психологічними та фізичними навантаженнями період життєдіяльності людини, що потребує усвідомленості, психологічної цілісності, стресостійкості та витривалості. Більшість з цих показників закладені у загальний зміст психологічного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя – це суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття (О. Гринів, 2015). Психологічне благополуччя як складна система сформованих особистісних якостей є одним із комплексу таких ресурсів і одночасно результатом адаптації до складних життєвих ситуацій та ситуацій невизначеності. Саме тому дослідження, що виявляють зміст та чинники психологічного благополуччя особистості набувають на сучасному етапі розвитку української психологічної науки великої актуальності та важливості.

Психологічне благополуччя особистості, як предмет теоретичних, методологічних та емпіричних досліджень науковців, розробляється у роботах таких зарубіжних та вітчизняних вчених, як: В. Зливков, О. Гринів, О. Гуляєва, Ю. Завацькій, Н. Каргіна, С. Карсканова, О. Савченко та О. Калюк, Л. Сердюк, М. Argyle, Е. Diener та С. Diener, S. Oishi, S. Heintzelman, С. Ryff, М. Seligman, та іншими.

Психологічному благополуччю жінок присвячені дослідження К. Гавриловської, І. Павлюка, О. Гринів, В. Майструк, Л. Міщихи, В. Кравченка, І. Устимінка та А. Харченко, та інших.

Не зважаючи на важливість проблеми, досі майже не має досліджень чинників психологічного благополуччя у жінок у період молодості, особливо в сучасних складних стресогенних умовах життєдіяльності. Цим зумовлено вибір теми кваліфікаційної роботи.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Поняття «психологічного благополуччя» розпочало своє поширення з 60-х років минулого століття. Цій проблематиці присвячені роботи Н.М. Брадбурна, Е. Дінера, К. Ріф, Б.С. Братуся, Дж. Бюдженталя, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фрома, Г. Оллпорта, Л. Сердюк, І. Данилюк, В. Турбан, О. Пенькової, Н. Володарської, О. Гриніва, Ю. Завацького, С. Карсканової та інших. Психологічне благополуччя можна розглядати як стан гармонії і задоволення з життя, який включає не лише відчуття щастя, а й реалізацію власного потенціалу. У конкретних життєвих умовах це може означати здатність адаптуватися до викликів, які ставлять перед людиною її оточення та обставини, а також знаходити способи втілення власних ідеалів та цінностей навіть у складних умовах. "Творчий синтез" відображає ідею поєднання соціальних очікувань та індивідуальної самореалізації. Це процес, за якого людина знаходить способи виходу за рамки звичайних образів дій, традицій і стандартів, зберігаючи при цьому гармонію зі своїм соціальним оточенням. Крім того теоретико-методологічною основою нашого дослідження стали наукові доробки зарубіжних та вітчизняних вчених щодо стресу та стресостійкості молодих жінок, зокрема цією проблемою щільно займалися: Н. Андріяшина, Г. Дубчак, В. Крайнюк, Л. Наугольник, Г. Сел'є, Я. Когут, R. Lazarus та S. Folkman, С. Maslach та інші.

Мета дослідження: визначення чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни задля розроблення програми розвитку передумов психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасної психологічної літератури з проблеми життєдіяльності людини в умовах війни, а також змісту, структури та чинників психологічного благополуччя особистості.
2. Розробити, здійснити та проаналізувати результати емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни.
3. Проаналізувати чинники психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни.
4. Розробити та апробувати програму розвитку передумов психологічного благополуччя молодих жінок. Перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя молодих жінок

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни

Методи дослідження:

- *теоретичний аналіз наукової літератури;*

емпіричні: для визначення рівня та особливостей психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, ми обрали наступний діагностичний інструментарій: методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової та методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3, О. Савченко, О. Калюк); для визначення чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, нами були обрані наступні

психодіагностичні методи: Тест «Стійкість до стресу», «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15), адаптований українською мовою Я. Каплуненко, В. Кученою, «Коротка шкала вимірювання стану потоку Ф. Рейнберга, Р. Воллейера», українською мовою (І. Аршава, В. Кутепова-Бредун).

- методи якісного аналізу та математично-статистичної обробки емпіричних даних.

Характеристика дослідницької вибірки. Опитування респондентів відбувалося шляхом інтернет-опитування. У ньому взяли участь жінки, українки, віком від 21 до 30 років. Більша частина з них працевлаштована (73%), заміжня (57%). Дітей має 31% опитаних жінок. Усі респонденти перебувають зараз на території України.

Наукова новизна дослідження. Здійснено теоретичний аналіз та поглиблені наукові уявлення про феномен стресу та психологічного благополуччя молодих жінок. Розширено і доповнено знання про чинники психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, зокрема доведено взаємозв'язок показників психологічного благополуччя та рівня стресостійкості, усвідомленості (уважності та спостережливості) та відчуття потоку.

Практична значимість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у наукових роботах. Розроблена та апробована програма розвитку передумов психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, яка може бути використана психологами, соціальними педагогами у кризових центрах, соціально-психологічних центрах, соціально-психологічних службах організацій та вищих навчальних закладів для психологічної підтримки та розвитку складових психологічного благополуччя молодих жінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Умови війни як фактор стресу та адаптації у життєдіяльності українських молодих жінок

Наразі особливості сучасної соціально-психологічної ситуації в Україні зумовлюються суспільно-політичними процесами, що об'єднуються у категорію «війна».

Війна це одна з форм загострення політичного конфлікту, вона визначається як складне явище, детерміноване соціальним простором, у якому відбувається протиборство двох або більше сторін із застосуванням засобів, переважно насильницького походження [15]. Тобто насильство, яке має декілька різновидів (фізичне, психологічне, інформаційне, тощо) - основна соціально-психологічна характеристика війни.

Крім того, війна це одна з найтяжчих за соціально-психологічним змістом та найтриваліших за фактором часу екстремальних, а отже стресогенних ситуацій [15]. Тож звернемося до теоретичних підстав понять «стрес» та об'єднаних з ним понять.

Екстремальні ситуації, порівняно з буденними, часто вимагають негайної реакції і не залишають достатньо часу для планування чи розгляду альтернативних варіантів дії. Така неспроможність передбачити або контролювати події може викликати стрес та призвести до негативних наслідків. По-перше, невизначеність у таких ситуаціях може затримати спроможність особистості передбачити події та взяти на себе контроль. По-друге, може виникнути ситуація, коли людина намагається використовувати відомі, відпрацьовані стратегії чи операції, які можуть бути неадекватними для даної екстремальної ситуації [22]. Ці два аспекти підкреслюють важливість гнучкості та здатності адаптуватися до змінних умов у екстремальних

ситуаціях. Такі навички, як оперативне мислення, ефективно прийняття рішень та здатність до швидкого аналізу нової інформації, стають критичними для успішного управління такими ситуаціями.

Суб'єкт, який піддається дії стресової ситуації, намагається придушити її вплив, змушений розділяти дійсність на дві різні, але внутрішньо пов'язані категорії - звичайну і екстремальну [22]. Це два життєві світи, в яких тимчасово змушена існувати особистість. Виникає питання, у чому відмінність цих двох реалій для особистості.

Коли людина отримує досвід стресової або екстремальної ситуації, вона стоїть перед вибором прогрес чи регрес особистості надалі [22]. За прогресивних намірів особистість рухається далі, відбувається її самоактуалізація. При регресії формується комплекс жертви, розвиваються посттравматичний стресовий розлад та комплекс неефективних для особистості психологічних захистів.

Тому так важливо визначити із змістом поняття стрес та супроводжуваними психологічними феноменами.

Термін «стрес» (stress) у перекладі англійської означає навантаження, зусилля, напруга [17]. Поняття стресу у звичному нам значенні запровадив біолог Ганс Сел'є у 30-х роках минулого століття. Вчений зробив висновки про те, що людський організм адаптується (або не адаптується) до різних, у тому числі, і екстремальних впливів, одним і тим же чином [26].

Поняття стресу в короткий термін вийшло за рамки біологічного феномену, воно стало широко використовуватися як у науці, так і в повсякденному житті, проте досі багато фахівців не згодні з початковим визначенням поняття «стрес», пропонуються альтернативні визначення: «психічний чи операційно-емоційний стрес», «емоційний, психоемоційний чи нервово-психічний стрес» [27].

Проте, всі ці варіанти визначень об'єднують їхнє загальне значення: вони описують реакцію організму на вплив зовнішньої сили, яка, по суті, є стресом. Багато дослідників використовують ці терміни як синоніми.

Крім поняття «стрес» Г. Сел'є також запровадив поняття «дистрес» (від англ. distress — тяжке нездужання, страждання), тобто «поганий стрес» [26].

Дистресом називається будь-який стан, у якому захисні сили організму виснажені, він є формою стресу, що виникає, коли організм нездатний адаптуватися до нових умов або подолати внутрішні чи зовнішні труднощі. Це стан, коли захисні механізми організму виснажені, і він не може ефективно впоратися зі стресорами. [5]. По суті, коли говорять про подолання стресу, йдеться про боротьбу з дистресом.

Г. Сел'є виокремив три етапи стресу:

- 1.Негайна реакція на вплив (етап тривоги);
- 2.Максимально ефективна адаптація (етап резистентності);
- 3.Порушення адаптаційного процесу (етап виснаження).

Усі ці етапи описують адаптивний процес особистості в складних ситуаціях .Всі ці стадії характеризують адаптивний процес особистості складних ситуаціях.

При розгляді факторів стресу можна виділити зовнішні (такі як професійні труднощі, конфліктні ситуації і т.д.) та внутрішні (пов'язані з фізичним та психічним станом людини) стресори.

За якістю стресори можуть бути фізичними, психічними, соціальними, хоча дане обмеження умовно, оскільки будь-який соціальний вплив переходить у сферу індивідуального досвіду [22].

В залежності від інтенсивності та тривалості стресу, стресові події можуть бути класифіковані як травматичні або критичні , загальні труднощі та мікростресори, а також як хронічні стресори та хронічні субтравматичні стресори [23].

Психологічна реакція на стрес, його подолання, залежить від суми внутрішніх фізіологічних, психічних, психологічних умов. У кожної молодої жінки є свій унікальний набір фізіологічних, психічних та психологічних якостей, які визначають її внутрішні ресурси та здатність

адаптуватися до стресу. Один з таких ресурсів, який має фізіологічні та психологічні аспекти, - це стресостійкість.

Стресостійкість - це загальні характеристики особистості, які включають оптимальне поєднання емоційних, вольових та інтелектуальних аспектів психічної активності. Ці якості забезпечують успішне виконання навіть найважчих завдань, навіть у випадках, коли стикається з несприятливими обставинами.

Як для багатьох складних понять, для цього поняття існує кілька визначень, що доповнюють один одного стресостійкість можна також описати як набір особистісних властивостей, які дозволяють витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, пов'язані з особливостями їх професійної діяльності, без серйозних негативних наслідків для власної ефективності, спілкування з іншими та здоров'я. [17]. Фактор стресостійкості виражений тим сильніше, чим більшими ресурсами до опору стрес людина володіє.

Стрес визначається дослідниками і як бар'єр психічної адаптації, тож стресостійкість це ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища [11].

Адаптація (від лат. *adaptare* - пристосовуватися) являє собою пристосування організму до зовнішніх і внутрішніх умов, що змінюються [23]. Адаптуючись до обставин, людина набуває психофізіологічну рівновагу, яка допоможе йому успішно впоратися з проблемами.

У якості факторів адаптації особистості, крім досвіду, стану, інтелекту, інформації, психологи виділяють систему характеристик, що дозволяють особистості ефективно та швидко вирішувати проблемні ситуації, відновлюючи гармонію взаємодії з оточуючим середовищем. [25].

Ці якості становлять так званий особистісний адаптаційний потенціал, оскільки дозволяють прогнозувати успішність адаптації.

Вказується, що різні фактори адаптації діють незалежно один від одного, даючи деякий сумарний ефект, також вони утворюють певну структуру зі

складним взаємозв'язком її складових. Одні можуть посилювати чи, навпаки, послаблювати вплив інших [30].

Структура, сформована адаптивними якостями особистості, є гнучкою і може перебудовуватися у різних умовах. У ситуаціях тривалого психологічного напруження, яке призводить до відчуття відсутності або обмеження соціальних, когнітивних та інших важливих потреб особистості, викликаного реальними труднощами, адаптаційний потенціал особистості активізується і розширюється. Він вбирає у собі латентні особистісні якості у складі додаткового ресурсу (такі, наприклад, як локус контролю, спрямованість особистості, «набір» способів психологічного захисту та інших). У ситуаціях чи життєвих умовах, що не супроводжуються психічною депривацією, не загрожують ні фізичному, ні соціально-психологічному існуванню особистості, склад структури адаптаційного потенціалу звужується [29].

Загалом структуроутворюючими показниками адаптивності у екстремальних життєвих ситуаціях чи умовах дослідники називають нервово-психічну стійкість, когнітивні і регулятивні якості особистості, визнані як провідні чинників адаптації [28].

Дослідники описують адаптаційний потенціал як комплексне утворення, яке об'єднує соціально-психологічні, психічні та біологічні характеристики та якості, які особистість використовує для розробки та втілення нових стратегій поведінки в змінених життєвих умовах. [25].

Отже, стресостійкість є однією із складових адаптаційного потенціалу особистості. У понятті «стресостійкість» виділяють два блоки показників, що становлять даний феномен:

- 1) психофізіологічні, що включає емоційну стійкість - нестійкість, рухливість збудження - гальмування і силу нервової системи. тощо;
- 2) соціально-психологічні аспекти, такі як екстраверсія та інтроверсія, характеристики та напрямки поведінкових реакцій, а також комплекс особистісних якостей, які можуть стати очевидними під час стресу [17].

Встановлено, що в кожному конкретному випадку важливе взаємозв'язок між об'єктивними та суб'єктивними характеристиками стресової ситуації, а також сприйняттям цієї ситуації особистістю, що базується на її унікальному життєвому досвіді, основних переживаннях та стратегіях поведінки. Серед суб'єктивних параметрів можна виділити оцінку ситуації з точки зору її значущості для особистості (валентність), переконання в здатності контролювати стресову ситуацію (контрольованість), віру в можливість самостійної зміни ситуації (змінність), відчуття неясності щодо ситуації (невизначеність), оцінку ймовірності повторення стресової ситуації (повторюваність) та рівень особистого досвіду у схожих ситуаціях (поінформованість) [2].

Оскільки особливості реакції на стрес залежать також і від особливостей самого стресу, то деякі вчені виділяють наступні його види:

- інформаційний, пов'язаний з інформаційним навантаженням, необхідністю виконати великий обсяг роботи в умовах ліміту часу з високим ступенем відповідальності (проблеми із запам'ятовуванням, низька концентрація уваги, підвищена відволікання);

- емоційний, що виявляється у специфічних ситуаціях будь-якої загрози, небезпеки, переживання (збільшення напруження та тривожності, проблеми зі сном, депресивні стани, відчуття безпорадності, емоційні зриви) [1].

Всі складні фізіологічні та біохімічні трансформації, що виникають у стресових ситуаціях у людини - це прояв стародавньої оборонної «реакції боротьби і втечі», яка миттєво включається до загрозових ситуацій, тим самим забезпечуючи мобілізацію сил організму та адекватну реакцію на вплив подразника.

Стресостійкість можна також розглядати як спосіб, яким особистість оцінює свої власні здібності та можливості подолати важку життєву ситуацію. [4].

Проте, при аналізі стресостійкості як системного явища, дослідники визначають різноманітні складові. Ці компоненти включають у себе життєвий

досвід, вольові характеристики, особливості інтелекту та психофізіологічні особливості. Також деякі вчені вказують, що критеріями стресостійкості можуть бути такі чинники, як самооцінка, стійкість до емоцій, рівень нервово-психічного напруження та рівень тривожності, який є одним з ключових факторів, визначаючих рівень стресостійкості. [1].

Отже, можна зауважити на тому, що як такої структури стресостійкості вчені майже не розглядають, хоча існує декілька основних теоретичних її розвідок.

Так, вчена В. Синішина розглядає структуру стресостійкості рятувальників як єдність наступних компонентів: мотиваційного, когнітивного, конативного, рефлексивно-ціннісного, регуляторно-вольового та операційного [27].

Мотиваційний компонент: мотиви, які пов'язані з ставленням до професійного вдосконалення; усвідомленість та чіткість професійної орієнтації особистості; мотивація, спрямована на розвиток професійно важливих якостей рятувальника; мотивація досягнення успіху.

Когнітивний компонент: предметно-специфічні знання; знання про динамічний розвиток професійного середовища; знання про принципи, напрями професійної діяльності; знання відповідності власних особистісних якостей вимогам професії.

Конативний компонент: майбутнє володіння навичками організації та творчого вирішення завдань діяльності та вміння та навички професійної стійкості поведінки; вміння перебудовувати поведінку та діяльність у реальних умовах обстановки (адаптивні можливості особистості).

Рефлексивно-ціннісний компонент: здатність до рефлексії; ціннісні орієнтації професійної діяльності; готовність до продуктивного спілкування та встановлення довірчих відносин (рівень розвитку комунікаційної сфери та емпатії).

Регуляторно-вольовий компонент: вольова регуляція в процесі діяльності; здатність до саморегуляції; вольове регулювання у процесі професіоналізації; рівень розвитку саморегуляції.

Операційний компонент: вольове регулювання майбутньої діяльності; здатність до саморегуляції; вольове регулювання на етапі саморозвитку; саморегуляція.

Деякі дослідники у структурі стресостійкості виділяють інші компоненти:

- 1) мотиваційний аспект відображає спрямованість особистості на виконання завдання та проявляється у різних мотиваційних тенденціях, що мають спонукальну, смислоутворюючу та регуляторну функції.
- 2) фізіологічний компонент визначає запас енергетичних можливостей організму.
- 3) пізнавальний аспект характеризує рівень усвідомлення та розуміння завдання, забезпечує створення та структурування орієнтовної бази для професійної діяльності, а також аналіз та прогнозування службових ситуацій.
- 4) операційний компонент об'єднує застосовувані методи та прийоми діяльності, забезпечує володіння необхідними навичками та вміннями для використання технічних та інших засобів.
- 5) комунікативний аспект характеризує соціально-психологічний аспект взаємодії особистості та її готовність до комунікації [22].

І в одній і в другій представленій структурі стресостійкості, мова більш за все йде про професійний стрес, а оскільки наше дослідження присвячене екстремальним ситуаціями, то необхідна більш універсальна теорія щодо компонентів стресостійкості.

У своєму дослідженні А. Боднар та Н. Макаренко (2015) виокремили комплекс психологічних характеристик особистості, що спрямовані на

стресостійкість, включаючи когнітивно-інтелектуальні та емоційно-особистісні аспекти.

У когнітивно-інтелектуальному блоку, який впливає на формування високого рівня стресостійкості, автори враховують такі особливості особистості: здатність до абстрактного та гнучкого мислення, незалежність від зовнішніх впливів та розвинені перцептивні здібності. До емоційно-особистісного блоку, автори відносять наступні компоненти: емоційна стійкість, оптимізм, середній-низький рівень тривожності та агресивності, інтернальний локус контролю.

А вітчизняний дослідник В. Наугольник (2015) виділяє у структурі стресостійкості як властивості особистості, що неодмінно виявляється у стресовій ситуації (якого б рівня вона не була), наступні компоненти:

- оцінка обставин та власної реакції на них у конкретній ситуації;
- управління своїми емоціями, які виникають у зв'язку зі стресовою ситуацією, та свідомий контроль над ними;
- дії, спрямовані на реагування на стресор (прийняття рішень, заснованих на власних інстинктах, знаннях про характер стресорів та способах їх подолання, а також на особистому досвіді управління стресовими ситуаціями). [22].

Отже, маємо можливість зробити висновок про те, що стрес це процес, що відбувається між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності. Сума психічних особливостей, що відповідає за адаптацію та подолання стресу визначається як стресостійкість особистості.

2. Феномен психологічного благополуччя особистості та його чинники у сучасній психологічній науковій літературі

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує кілька основних понять, що виявляють зміст задоволеності власним життям особистості.

Так, найпоширеніше використання терміну «суб'єктивне благополуччя». Е. Дінер описав суб'єктивне благополуччя як спосіб, яким особистість сприймає рівень задоволеності власним життям шляхом оцінки його за певними критеріями. Крім того, багато дослідників використовують поняття «якість життя» — комплекс чинників довкілля, що впливають на оцінку особистістю життя як приємного, ці чинники є як зовнішні, наприклад матеріальне становище, так і суб'єктивні (психологічні).

Деякі дослідники використовують термін "задоволеність життям" як поняття, близьке за змістом до "суб'єктивного благополуччя", яке розглядається як загальна оцінка особистістю свого життя як "хорошого" або "поганого". За Е. Дінером, суб'єктивне благополуччя включає три основні компоненти: задоволеність життям, позитивні емоції та негативні емоції. [40].

Не менш цікавою є спроба введення в науковий побут поняття терміна "процвітання" у науковий дискурс відображає ідею стійкої гармонії, що проявляється у високому рівні емоційного, психологічного та соціального добробуту. Н. Бредберн розробив теорію афективного балансу. Відповідно до цієї теорії, баланс позитивних та негативних емоцій є основним показником соціально-психологічного благополуччя особистості.

Близьким до поняття «благополуччя» є поняття «щастя». За М. Аргайлом, щастя, як задоволення людини своїм життям, визначається за частотою та інтенсивністю позитивних емоцій. Найбільш важливими для загального задоволення життям, за думкою М. Аргайла, є здоров'я, наявність тісних соціальних зв'язків, робоче задоволення, наявність вільного часу, особисті характеристики такі як самооцінка, рівень екстраверсії, осмисленість та позитивні емоції (добрий настрій). Менш важливою є матеріальна рівність, тоді як вік та стать майже не мають впливу на рівень щастя [32]. Загалом можна констатувати, що наразі у психологічній науці сформувалося дві парадигми дослідження благополуччя [13]. Оцінка виразності позитивних емоцій (щастя) стала об'єктом дослідження першого (гедоністичного) спрямування. У сучасній науці прибічники цього напряму фокусуються на

вивченні так званого "емоційного благополуччя", що охоплює емоційний та когнітивно-оцінний компоненти благополуччя. Інший напрямок досліджень, що відомий як евдемонічний, активно розглядає благополуччя як показник позитивного функціонування особистості. При цьому вчені проводять розрізнення між психологічним, особистісним та соціальним благополуччям.

Зупинимося докладніше на гедоністичному підході до розгляду благополуччя. Базовим для цього підходу є визначення «суб'єктивне благополуччя», що розглядається як когнітивний компонент задоволеності життям і включає в себе особистісні диспозиції, цінності, очікування і цілі, а баланс позитивних та негативних емоцій є важливим показником психологічного добробуту особистості.

Едвард Дінер провів дослідження, під час якого виявив, що "суб'єктивно благополучні" учасники демонстрували позитивні емоції, незважаючи на свій життєвий досвід. З цього висновку він зробив висновок, що можливість до позитивного реагування може бути стійкою поведінковою рисою або характеристикою особистості. Так, перевага позитивного спрямування особистості, оптимістичний погляд на досвід та досягнення найкращих результатів формують когнітивну настанову, яку Ч. Снайдер називає "надія на краще", а М. Шайєр та Ч. Карвер визначають як "диспозиційний оптимізм" [13].

У теоретичних концепціях гедоністичного напрямку досліджень, суб'єктивне благополуччя охоплює два основних аспекти, які називаються "емоційним" та "когнітивним благополуччям". Емоційне благополуччя визначається як сприятливий баланс між позитивними та негативними емоціями. Когнітивне благополуччя (або задоволеність життям), згідно з Е. Дінером, [39].

Увага вказаних вчених та дослідників було звернено насамперед на функціональне призначення суб'єктивного благополуччя (зокрема, опосередкованість академічних та професійних досягнень рівнем емоційного благополуччя). Так, С. Любомирські було доведено, що академічно успішні

студенти коледжів виявилися більш задоволеними життям порівняно з низько успішними [59].

Значна частина досліджень також була присвячена виявленню відмінностей рівня проявів суб'єктивного благополуччя у різних етносів і культур. Зокрема, згідно з дослідженнями Е. Дінера, та Р. Емонса з'ясувалося, що жителі Західної Європи значно емоційніше благополучні, ніж Східної. У той же час найбільш економічно благополучна країна — США, не входить навіть у двадцятку за показником суб'єктивного благополуччя [39].

Незважаючи на досягнення гедоністичного підходу до вивчення феномену суб'єктивного благополуччя, погляди представників цього напрямку часто критикуються. Зокрема, питання щодо структури позитивних та негативних емоцій досі залишається дискусійним. Одні дослідники (Л. Фелдман-Барет та Дж. Рассел) стверджують, що позитивні та негативні емоції є протилежними кінцями одного спектра, тоді як інші вважають, що ці два аспекти є незалежними один від одного, за словами Е. Дінера та Р. Емонса. Незважаючи на відмінність у розумінні структури позитивних і негативних емоцій представники обох напрямків виходять з ідеї про те, що переважання позитивних емоцій обумовлює суб'єктивне благополуччя особистості. М. Селігман навіть описав домінуючий у масовій свідомості «голлівудський ідеал» як прагнення отримати максимальну кількість задоволень [67]. Автор вважає, що приємне життя характеризується відповідністю умов інтерналізованим зовні заданим стандартам, однак зазначає, що неухильне підвищення стандартів життя не призводить до підвищення суб'єктивного благополуччя. Виникає «гедоністичний кругообіг» — чим більше людина набуває задоволень, тим більша їх інтенсивність потрібна надалі. Основне прагнення гедоністичної особистості, таким чином, полягає у уникненні звичного перебігу життя, схильності до максимального оновлення емоцій, стосунків та цінностей. Цей постулат відбиває основне протиріччя гедоністичного підходу до вивчення суб'єктивного благополуччя, адже емоційне благополуччя за дослідженнями прихильників цього насамперед

залежить від цінностей, що відповідають за вибір стратегій переживання благополуччя.

Вирішите це протиріччя намагалася дослідниця К. Ріф, що визначила психологічне благополуччя як усю повноту переживань людини, що відображує успішність її функціонування в соціальному середовищі. Відповідно до концепції К. Ріф [64], у структурі психологічного благополуччя входять шість характеристик і саме вони визначають рівень переживання психологічного благополуччя:

1. Самоприйняття - позитивне ставлення до себе, знання і прийняття безлічі аспектів власного Я.

2. Розумінням позитивних відносин з іншими вважається здатність сприяти теплу, довірі та близьким зв'язкам з іншими людьми. Це охоплює турботу про їхнє благополуччя, вміння відчувати емпатію та розвивати зв'язки, готовність співпереживати та шукати компроміси в спілкуванні.

3. Під автономією розуміється самостійність, незалежність та контроль особи над власним життям. Це здатність встояти перед соціальним тиском, оцінювати власну та поведінку інших за власними внутрішніми стандартами та цінностями.

4. Контроль над середовищем - це здатність успішно впоратися з повсякденними обов'язками, ефективно виконувати різноманітні завдання, брати активну участь у сімейному та професійному житті, а також використовувати можливості, що надає зовнішнє середовище.

5. Цілеспрямованість життя - це наявність чіткої мети і напрямку в особистому житті. Люди з цією рисою життєвою спрямованістю визначають свої цілі та прагнуть до їх досягнення.

6. Особистісне зростання - це процес розвитку, використання власних навичок, талантів та можливостей для самореалізації та досягнення свого потенціалу. Це також відкритість до нового досвіду та готовність реагувати на виклики, що ставляться перед ними. Розумінням

позитивних відносин з іншими вважається здатність сприяти теплу, довірі та близьким зв'язкам з іншими людьми. Це охоплює турботу про їхнє благополуччя, вміння відчувати емпатію та розвивати зв'язки, готовність співпереживати та шукати компроміси в спілкуванні.

Під автономією розуміється самостійність, незалежність та контроль особи над власним життям. Це здатність встояти перед соціальним тиском, оцінювати власну та поведінку інших за власними внутрішніми стандартами та цінностями.

Контроль над середовищем - це здатність успішно впоратися з повсякденними обов'язками, ефективно виконувати різноманітні завдання, брати активну участь у сімейному та професійному житті, а також використовувати можливості, що надає зовнішнє середовище.

Цілеспрямованість життя - це наявність чіткої мети і напрямку в особистому житті. Люди з цією рисою життєвою спрямованістю визначають свої цілі та прагнуть до їх досягнення.

Особистісне зростання - це процес розвитку, використання власних навичок, талантів та можливостей для самореалізації та досягнення свого потенціалу. Це також відкритість до нового досвіду та готовність реагувати на виклики, що ставляться перед ними. [64].

Наявність сформованих структурних компонентів психологічного благополуччя у житті людини, на думку К. Ріф, сприяє його захищеності та психологічній стійкості в невизначених та несприятливих умовах.

Порівняно нещодавно в описаній вище теоретичній моделі з'явилося ще одне вимірювання - соціальне благополуччя, під яким розуміються об'єктивні узагальнені характеристики соціальних взаємодій людини з іншими людьми. Соціальне благополуччя - другий аспект позитивного функціонування порядку з психологічним благополуччям. Він включає в себе п'ять: параметри

1. Соціальна інтеграція - відчуття спільності з іншими людьми, що належать до тієї самої соціальної реальності. Це наявність певних соціальних зв'язків з іншими людьми, почуттям належності.

2. Соціальний вклад - відчуття суб'єктом своєї значимості, корисності для суспільства або групи.

3. Соціальна зв'язок - сприйняття світу як організованого цілого на основі пізнання законів реальності, в якому суб'єкт живе. Це сприйняття того, що суспільне життя побудоване на певних закономірностях, має свою логіку розвитку і певний сенс.

4. Соціальне прийняття - здатність довіряти іншим, здатність вірити в доброзичливість і продуктивність інших людей, що пов'язано із загальними поглядами на природу людини і відчуттям комфорту з іншими людьми.

5. Соціальна актуалізація - оцінка потенціалу і траєкторії розвитку суспільства, а саме переконання в тому, що суспільство еволюціонує до кращого і має потенціал, який реалізується через його інститути та громадяни.

Інша евдемонічна теорія психологічного благополуччя (Р. Райан та Е. Дісі), розроблена в рамках теорії самодетермінації, що постулює існування трьох культурально незалежних сутнісних потреб людини, а саме, потреба в автономії (бажання самореалізації та бажання бути відповідальним за події у своєму житті), компетентності (прагнення вирішувати завдання відповідно до власних цінностей) та прив'язаності (бажання утримувати та підтримувати здорові соціальні зв'язки). Послідовники теорії самодетермінації стверджують, що коли ці потреби задоволені, посилюється мотивація та психологічне благополуччя. Коли задоволення цих потреб обмежено, це негативно впливає повноцінне функціонування людини [62].

Мартін Селігман розробив модель, яку він назвав "моделлю справжнього щастя", яка визначає сприйняття життя особистістю як приємного, гарного та осмисленого. "Приємне" життя характеризується прагненням до позитивних емоцій та гедоністичного благополуччя; "гарне" проявляється у бажанні будувати свій життєвий шлях згідно з власним

призначенням, а "осмислене" життя виявляється у вищих формах активності та прагненні до саморозвитку. Селігман вважає, що як гарне, так і осмислене життя базуються на евдемонічних принципах.

Особливою цінністю даної моделі є емпіричні результати досліджень, які підтверджують, що респонденти, що виходять з гедоністичних цінностей, переживають більше позитивних емоцій, ніж негативних і демонструють досить високу суб'єктивну задоволеність. Разом з тим, респонденти, які керуються евдемонічними цінностями, такими як постійне самовдосконалення, можливість навчатися і ін., мають значно більш високу суб'єктивну задоволеність, виражену схильність до постійного особистісного зростання і саморозвитку [67].

Отже, можна зробити висновок про те, що психологічне благополуччя особистості – достатньо широке та багатозначне поняття. Але загальним є те, що воно включає у себе декілька компонентів: і когнітивний, і афективний, і мотиваційний, і ціннісний, і поведінковий.

Аналіз наукових джерел виявив також, що науковцями представлені різні погляди на детермінанти емоційного благополуччя та окремих його елементів. Наприклад, С. Любомирські з колегами виділили три загальні категорії провісників щастя: 1) життєві обставини та демографія; 2) риси особистості; 3) стратегії поведінки [59].

Е. Дінер з колегами як предиктори емоційного благополуччя називають такі психологічні категорії як: темперамент і підтримуючі соціальні відносини [39]. А. Лі-Іун та А.В. Віланс вважають, що благополуччя особистості залежить від того, як людина цінує час [57]. Інші як чинники емоційного благополуччя розглядають умови праці (насамперед рівень напруги, стресу). Треті говорять про те, що емоційне благополуччя тісно пов'язане із відносинами та суспільним життям.

Загалом можна зазначити, що психологічні детермінанти благополуччя особистості являють собою властивості та функції людини, які сприяють появі позитивних та зниженню негативних емоційних реакцій на події.

Розглядаючи емпіричні дослідження детермінант емоційного благополуччя, можна констатувати, що дослідники неодноразово вказували те що, що емоційне благополуччя залежить від інтерпретації подій [25].

Ґрунтуючись на ідеях когнітивно-поведінкової теорії особистості, зарубіжні дослідники розробили теорію детермінації емоційного благополуччя, засновану на увазі, інтерпретації та пам'яті людей. Вони припускають, що в кожному з цих психічних процесів люди можуть зосередитися на позитивній та негативній інформації, і це, ймовірно, буде постійно впливати на рівень їхнього благополуччя. Як механізми, що забезпечують залежність емоційного благополуччя від оцінки та інтерпретації подій, виступають психологічний захист особистості, копінг-стратегії та глобальні орієнтації особистості [25].

Ян І. та колеги стверджують, що суб'єктивне благополуччя залежить від орієнтації особистості на щастя [72].

Останнім часом у роботах вітчизняних психологів все частіше як фактор благополуччя називається життєстійкість [9]. Вважається, що вираженість компонентів життєстійкості перешкоджає створенню внутрішньої напруги, що виникає в стресових ситуаціях, за рахунок стійкої протидії стресам та сприйняття їх як менш значимих [8].

У концепції К. Ріф називаються наступні елементи структури благополуччя, що одночасно виступають і його чинниками: Самовизначення, сприятливі стосунки з оточенням, незалежність, здатність до досягнень, життєва мета, особистісний розвиток [64]. При цьому найбільш значущими для емоційного благополуччя вважають такі детермінанти як усвідомленість життя і самоприйняття [63].

Наступна група механізмів емоційного благополуччя пов'язана зі здатністю людини змінювати емоційні наслідки подій. Цей аспект регуляції емоцій традиційно розглядається у рамках психотерапевтичної практики та пов'язаний з рефлексією емоційного досвіду. Від того як розвинена рефлексія

у людини, залежить те, чи людина позитивно чи негативно переживатиме психологічні проблеми, і те як вона їх вирішуватиме.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що поняття «психологічне благополуччя» визначається як суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття. Це системна якість людини, що розвивається та затверджується в неї у процесі життєдіяльності, проявляється у переживанні змістовної спрямованості і цінності життя загалом як засіб досягнення внутрішніх, соціально спрямованих цілей і є умовою реалізації потенційних можливостей і здібностей. Серед складових психологічного благополуччя важливими є самоприйняття, усвідомленість життя, цілі та автономія особистості.

3. Психологічна характеристика молодості та детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок у емпіричних дослідженнях

Існують різноманітні наукові визначення поняття «молодість», саме:

- біогенетична теорія, згідно з якою молодість – це важливий етап розвитку організму, що насамперед характеризується сильним зростанням різноманітних функцій і здібностей, а також досягнень;

- психоаналітична, за якою молодість – це певний етап психосексуального розвитку, час, коли притоки інтенсивної енергії лібідо компенсуються механізмами захисту;

- психосоціальна теорія Е. Еріксона, згідно з якою в період молодості вирішується центральне завдання досягнення ідентичності, а також створюються несуперечливі образи себе за умови множинного вибору;

- соціологічна, згідно з якою молодість – це певний етап соціалізації, а також перехід від дитинства до відповідальної діяльності та самостійності дорослого;

- психологічна, згідно з якою в період молодості формуються образи внутрішнього світу, а також самосвідомість індивіда, що дорослішає [23].

У вітчизняній психології молодість визначається віковими межами з 21 до 33 років.

Цей період передбачає вирішення особистістю відразу кількох завдань розвитку, що призводить до виникнення новоутворення періоду молодості – соціальної зрілості. Зрілість визначається із змісту завдань кожного конкретного вікового етапу.

Період молодості характеризується першим зіткненням особистості з реальністю, вимагає прояву якостей, зумовлених біологічними, соціальними чинниками розвитку, і навіть розвитком внутрішньої позиції особистості, які впливають як на особистість у конкретний віковий період, так й у наступному етапі її розвитку та становлення. Завданнями особистості на етапі молодості стають професійне становлення та подальша професійна самореалізація, пошук партнера та подальше створення сім'ї, продовження роду, пошук близьких друзів, встановлення зв'язків.

Але зіткнення молодої людини з вимогами навколишнього світу може бути болючим у разі, якщо уявлення особистості не відповідають реальності і ще одним завданням періоду молодості становлення особистісно-сміслової сфери. Потреба у самовизначенні є основою пошуку сенсів у період молодості і у наступних вікових етапах.

Криза, як завершальний період юності, надає можливість особистості в у подальшого розвитку. Особа, що переживає кризу, вивчає свій внутрішній світ, знаходить нове ставлення до самотності, спілкування, по-іншому починає сприймати сьогоднішнє, минуле та майбутнє.

Молодість - це надбання відповідальності за власний внутрішній світ, а також за ядро своєї особистості, розвиток самості [8]. Тому як основне новоутворення молодості науковці називають зміну ставлення людини до її майбутнього та сьогодення. На відміну від юнаків та підлітків, які спрямовані в майбутнє, молоду людину приваблює сьогодення, при цьому вона зберігає потребу звернення в майбутнє, яка трансформується в особливу форму життя в даний момент і створює орієнтацію на успіх. Безпосередньо в молодості вперше розвивається стійка стратегія, спрямовану реалізацію життєвої перспективи.

Для молоді також характерний розвиток орієнтації на отримання задоволення, порушення теперішнього моменту, переживання хвилювання «тут і зараз». Тому існує можливість розвитку внутрішнього конфлікту, що полягає у важливості вибору між бажанням проживати цей момент, отримувати задоволення або сконцентруватися на створенні сім'ї, або побудові кар'єри. За рахунок наявності такої суперечності молоді люди можуть шукати гармонію між «зараз» і «завтра», тому в кінці періоду молодості та з настанням періоду зрілості відбувається гармонізація уявлень людини щодо минулого, майбутнього та сьогодення.

Існують різні підходи до вивчення розвитку особистості період молодості. Для вивчення поставленої проблеми було проведено множинний аналіз існуючих концепцій цієї проблематики.

С. Холл розглядав амбівалентність та парадоксальність характеру молодої людини і виявив деякі ключові протиріччя, що визначають цей період. Він вірно назвав цей період "періодом бурі та натиску". Зміст цього періоду С. Холл описує як кризу самосвідомості, через яку, пройшовши, людина набуває "почуття індивідуальності". С. Холла вважають піонером психології, адже він перший описує явище перехідного віку через те, що він першим висунув концепцію, яка пояснює це і визначив ряд проблем, пов'язаних з цим віком. Його уявлення про перехідність та проміжність даного періоду розвитку, а

також про кризові та негативні його аспекти, становлять основу психології молодої людини. Залежно від того, які цінності молода людина вважає вищими та визначальними у своєму житті, її особистість формується по-різному. Відчуті цінності впливають на тип людської особистості. Вольфганг Штерн описав шість типів: теоретичний (зосереджений на об'єктивному пізнанні дійсності), естетичний (прагне розуміти унікальні аспекти дійсності), економічний (зосереджений на прагненні до користі), соціальний (виявляється у любові, спілкуванні та житті з іншими людьми), політичний (прагне досягти влади, панування та впливу) та релігійний типи. [8].

Згідно з дослідником, молодь характеризується не тільки особливостями спрямованості думок і почуттів, прагнень і ідеалів, а й особливим способом дій.

Діяльність спілкування є надзвичайно важливими для формування особистості в повному розумінні цього слова.

Саме у цій діяльності формується самосвідомість, яка є одним з центральних новоутворень періоду молодості і визначається як інтеріоризована, ідентифікована особистістю соціальна свідомість. Свідомість визначає спільне знання чи сукупність знань, це знання системі відносин. Самосвідомість — це соціальне та суспільне знання, перенесене у внутрішній план мислення.

Науковці, окрім соціальної та особистісної дорослості, виділяють ще інтелектуальний рівень досягнення зрілості. Інтелектуальна дорослість проявляється у прагненні молодої людини отримати знання та навички по-справжньому. Це стимулює та спонукає до розвитку пізнавальної діяльності, зміст якої виходить за межі навчальних програм і досягається за рахунок індивідуального плану навчання та розвитку.

Разом із розвитком життєвих планів, ідеалів, цінностей та переконань виникає формування моральної свідомості, яка представляє собою систему

переконань, що приводить до значних змін у всій системі потреб і прагнень особистості. Під впливом розвиваючого світогляду формується ієрархія переконань, в якій ключове значення починають відігравати моральні мотиви. Створення такої ієрархії сприяє стабілізації характеристик особистості, визначаючи її орієнтацію, і дозволяє молодій людині в кожній конкретній ситуації приймати відповідну їй моральну позицію. Дослідження емоцій та їх розвиток мають істотне значення для розробки загальних проблем онтогенетичного розвитку людської психіки. Досліджуючи період молодості, науковці насамперед звертають увагу на новий рівень свідомості, пошуки молодою людиною життєвої перспективи, збагачення його моральної сфери, схильність до самовиховання.

Одним із новоутворень період молодості є активний розвиток естетичних та моральних почуттів, а також стабілізація та розвиток характеру, оволодіння повним комплектом соціальних ролей дорослої людини, а саме: професійних, цивільних, сімейних.

Період молодості характеризується тим, що в даний період розвиваються фізичні та інтелектуальні сили, а найважливішим новоутворенням стає розвиток самопізнання, суть якого - це розвиток установки на самого себе.

Самопізнання в період молодості складається з пізнавального елемента, тобто відкриття власного «Я», а також понятійного елемента, тобто уявлення щодо індивідуальності, з розвитком оцінно-вольового елемента, тобто самоповаги та самооцінки. Також у цей період розвивається рефлексія як навичка роздумів над своїми переживаннями, думками, відчуттями, яка зумовлює критичні переоцінки минулих цінностей і смислів.

Ще одним важливим новоутворенням періоду молодості є розвиток життєвого плану із спрямованістю на свідому побудову свого життя, а також пошуку його сенсу. У молодості людина вирішує такі складні завдання, як

набуття дружби, одруження, реалізація у професії, народження дітей, проте особистість завжди стоїть перед вибором можливостей, тому сенсожиттєві орієнтації даного періоду визначають позицію особистості, надаючи сенсу життя людини на всіх етапах онтогенезу.

Вказані аспекти періоду молодості як такі не мають гендерного аспекту, але дослідниками активно вивчаються різні аспекти самовизначення, самооцінки, життєстійкості, стресостійкості та інших психологічних феноменів, як вони проявляються у молодих жінок.

Нашим завданням є визначення основних чинників психологічного благополуччя молодих жінок, тож проаналізуємо існуючі емпіричні дослідження.

Одним з важливих чинників психологічного благополуччя молодих жінок дослідники називають тілесний образ Я. Тілесне я і самооцінка образу власного тіла відображають на увазі ступінь задоволеності ним, включаючи оцінні судження про своє тіло через його привабливість. Згідно з дослідженнями у ядрі оцінки образу власного тіла лежить міра розбіжності чи відповідності між сприйняттям особою своїх фізичних характеристик і значущими для неї ідеалами.. Низка дослідників вказує, що позитивний чи негативний полюс образу власного тіла у молодих жінок може впливати на усю її життєдіяльність та психологічне благополуччя.

В. Майстрюк, вітчизняна дослідниця, також довела значення самоприйняття, як більш складного психологічного конструкту, ніж просто образ Я та задоволеність ним, на психологічне благополуччя молодих жінок [18].

Дослідниці К. Гавриловська та І. Павлюк визначили значення сексуальності для психологічного добробуту жінок. Згідно з висновками їх емпіричного дослідження, є зв'язок між сексуальністю та психологічним благополуччям жінок різного віку, але також авторки зробили висновок про

те, що найвагомим чинником є шлюбний статус, задоволеність шлюбом, наявність дітей [6].

О. Грінів провела дослідження, що розкриває взаємозв'язок рівня освіти, сімейного стану, місця проживання із психологічним благополуччям молоді та визначила, що жінки з вищою освітою виявляють більше задоволення від свого минулого життя, ставлять більш продуктивні цілі на майбутнє та мають більшу здатність керувати своїм життям порівняно з жінками, які мають середню освіту. [7].

Емпіричне дослідження інших вітчизняних науковців, визначило, що для психологічного благополуччя жінок велике значення має чинник працевлаштованості: працюючі жінки характеризуються вищими показниками психологічного благополуччя та якості життя, переважанням мотивації досягнення успіху [31].

D. Choi із співдослідниками вивчали взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у молодих людей. Вони виявили значущість когнітивного аспекту емпатії (погляду на перспективу) для покращення психологічного благополуччя молоді [37]. Крім того дослідники довели, що особистий дистрес негативно корелює із психологічним благополуччям, зокрема, автономією, управлінням середовищем і самоприйняттям. Також виявленням взаємозв'язку між емпатією та психологічним благополуччям займалися і інші дослідники, такі як: Shanafelt, West, Zhao, Novotny, Kolars, Habermann, & Sloan, 2005; Thomas, Dyrbye, Huntington, Lawson, Novotny, Sloan, & Shanafelt, 2007 та інші.

Іншими дослідниками визначено, що психологічне благополуччя молоді та дорослих позитивно пов'язане з психічним здоров'ям (Jovanovic, 2015) і якістю життя (Singh & Junnarkar, 2015) [51; 68].

На суб'єктивне благополуччя, як на індивідуальне психологічне сприйняття свого життя та навколишнього світу, впливають також

індивідуальні риси особистості. В останні роки вчені підтвердили, що риси особистості, зокрема нейротизм та екстраверсія є потужними чинниками психологічного благополуччя особистості, у тому числі молоді, як жінок, так і чоловіків [39]. Згідно із згаданим дослідженням, молода людина із високим нейротизмом має сильніші реакції на зовнішні фактори, і при цьому низьку здатність до саморегуляції, частіше відчуває негативні емоції, такі як гнів, тривога, депресія. І такі молоді люди, поза залежністю від статі, менш схильні до щастя. Тому взаємозв'язок між нейротизмом та психологічним благополуччям є негативним. Але позитивна кореляція виявлена дослідниками між екстраверсією (позитивна причетність молодої людини до зовнішнього світу) та психологічним благополуччям.

Також у якості індивідуальних рис особистості молоді, що впливає на суб'єктивне благополуччя вказують комформність, сумлінність та самоефективність (Yang, D., Yang, X., 2020) [73]. Комфортність відзначає спрямованість на співпрацю та міжособистісну гармонію. Сумлінність є способом контролювати, керувати та регулювати імпульси, вона говорить про високий рівень саморегуляції молодої людини. Самоефективність - це впевненість в тому, що робиш, впевненість у собі та у вирішенні проблем, що можуть виникнути [73].

М. Yu and M. Clark досліджували взаємозв'язок усвідомленості та психологічного благополуччя у студентської молоді. Згідно з їх визначенням, усвідомленість це психічний стан, що характеризується усвідомленням поточного моменту та увагою до власного досвіду, такого як думки, почуття, емоції та відчуття, усвідомлені молоді люди за цим досвідом спостерігають і ставляться до нього без засудження та прийняття. Дослідники прийшли до висновку, що усвідомленість сприяє психологічному благополуччю та підтримує когнітивні та афективні його показники [74].

Вони вказують на те, що усвідомленість сприяє благополуччю безпосередньо, заохочуючи до миттєвого досвіду життєвих подій таким

чином, щоб цей досвід відображав точні уявлення про реальність. Усвідомленість може стимулювати готовність переживати негативні події; тим самим зменшуючи відчуття стресу та сприяючи адаптації до таких подій (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) [71].

P. Jiménez із співавторами досліджували взаємозв'язок психологічного благополуччя молодих людей і задоволеність роботою. Вони розглядають задоволеність роботою як динамічний процес, який складається із емоційних реакцій в робочому контексті. Автори вказують на те, що емоційні реакції детермінуються як емоційними станами, так і рисами характеру; емоційний стан молодого людини на роботі також залежить від ситуаційних факторів на робочому місці. І усе це разом регулює відчуття психологічного благополуччя молодого спеціаліста [50].

Отже, як можна побачити із зробленого огляду зарубіжних та вітчизняних емпіричних досліджень чинників психологічного благополуччя молоді, як чоловіків, так і жінок, можна виокремити найважливіші з них: задоволеність шлюбом, роботою, усвідомленість, самоефективність, екстраверсія, самоприйняття та задоволеність своєю зовнішністю.

Відкритим залишається питання про інші важливі чинники психологічного благополуччя молодих жінок, зокрема в умовах війни. Наше дослідження розглядає вирішення цієї проблеми у наступних розділах..

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя особистості визначається як суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття. Це системна якість людини, що розвивається та затверджується у процесі її життєдіяльності, проявляється у переживанні змістовної спрямованості і цінності життя загалом як засіб досягнення внутрішніх, соціально спрямованих цілей і є умовою реалізації потенційних можливостей і

здібностей. Серед складових психологічного благополуччя важливими є самоприйняття, усвідомленість життя, цілі та автономія особистості.

З проведеного огляду зарубіжних та вітчизняних емпіричних досліджень чинників психологічного благополуччя молоді, як чоловіків, так і жінок, можна виокремити найважливіші з них: задоволеність шлюбом, роботою, усвідомленість, самоефективність, екстраверсія, самоприйняття та задоволеність своєю зовнішністю.

В умовах війни психологічне благополуччя молодих жінок досліджено критично мало. Зазначено, що стрес це процес, що відбувається між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності і проявляється як реакція організму у відповідь на несподівані та напружені виклики середовища; це фізіологічна реакція, що мобілізує адаптаційні можливості та фізіологічні та психологічні ресурси особистості. Сума психічних особливостей, що відповідає за адаптацію та подолання стресу визначається як стресостійкість особистості.

Відкритим залишається питання про те якими важливими чинниками психологічного благополуччя в умовах війни відрізняються молоді українські жінки. Це питання буде вирішено нами у емпіричному дослідженні.

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни

Метою емпіричного дослідження, представленого у наступних розділах було визначення чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни. Описана мета конкретизувалась через вирішення наступних завдань:

1. Сформулювати емпіричну гіпотезу дослідження.
2. Сформулювати вибірку, підібрати методи діагностики та аналізу і інтерпретації отриманих емпіричних даних.
3. Провести кваліфікаційний експеримент, проаналізувати його результати.
4. Розробити та провести формувальний експеримент, проаналізувати його результати.
5. Зробити висновки про чинники психологічного благополуччя молодих жінок та методи і передумови його розвитку.

Таким чином, описане у наступних розділах дослідження містило декілька основних етапів. На підготовчому етапі здійснювався аналіз теоретичних та методологічних аспектів дослідження чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, була сформульована емпірична гіпотеза, підібраний психодіагностичний інструментарій, сформована вибірка дослідження.

Визначена емпірична гіпотеза полягала у тому, що:

- 1) Основними психологічними чинниками психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни є достатній рівень стресостійкості, усвідомленості, вміння бути у потоці.

2) Розвиток передумов психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни відбувається шляхом розвитку стресостійкості, усвідомленості, уважності, спостережливості через практики майндфулнес та розвиток емоційної грамотності.

Для визначення рівня та особливостей психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, ми обрали наступний діагностичний інструментарій: методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової та методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3, О. Савченко, О. Калюк).

Для визначення чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, нами були обрані наступні психодіагностичні методи: Тест «Стійкість до стресу», «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15), адаптований українською мовою Я. Каплуненко, В. Кученою та «Коротка шкала вимірювання стану потоку Ф. Рейнберга, Р. Воллейера», українською мовою (І. Аршава, В. Кутєпова-Бредун).

На констатувальному етапі дослідження було проведено діагностику чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни за визначеним психологічним інструментарієм. Було проаналізовано її результати, вони наведені у наступному параграфі.

Формувальний етап експерименту заключався у розробці, апробації та аналізі результатів програми розвитку передумов психологічного благополуччя молодих жінок. Результати та висновки формувального експерименту наведені у наступному розділі.

Охарактеризуємо вибірку дослідження. Опитування респондентів відбувалося шляхом інтернет-опитування. У ньому взяли участь жінки, українки, віком від 21 до 30 років. Більша частина з них працевлаштована (73%), заміжня (57%). Дітей має 31% опитаних жінок. Усі респонденти перебувають зараз на території України.

Констатувальний етап експерименту тривав із січня по лютий 2024 року. На цьому етапі вибірка склала 48 молодих жінок.

Формувальний етап дослідження тривав з лютого по квітень 2024 року. Контрольна група респондентів склала 44 особи, експериментальна – 26 осіб.

Загалом вибірка молодих жінок, що взяли участь у констатувальному та формувальному експерименті склала – 118 осіб.

Коротко охарактеризуємо основні діагностичні методи нашого емпіричного дослідження.

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф (адаптована С.В. Карскановою) [14] являє собою адаптований україномовний варіант англomовної методики «The scales of psychological well-being», розробленої К. Ріф.

К. Ріф створила багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість основних аспектів: наявність життєвої мети, позитивні стосунки з іншими, особистісний розвиток, управління оточенням, самовизначення і автономія. Згідно з цією моделлю було розроблено інструментарій для досліджень, який отримав широке визнання за межами країни під назвою "Шкали психологічного благополуччя К. Ріф".».

Опитувальник складається з шести шкал, кожна з яких складається з 14 тверджень, які оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лікерта.

Основні шкали опитувальника: позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, ціль у житті та шкала самоприйняття.

До опитувальника надається банк та ключ для обробки результатів діагностики.

Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (О. Савченко, О. Калюк) [24] розроблена з метою виміру когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості.

Методика вміщає в себе 20 тверджень, що оцінюються за 5-тибальною шкалою. Опитувальник включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три

незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Опитувальник має інструкцію, ключ, бланк відповідей.

Тест «Стійкість до стресу» [19] складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15) [12], являє собою скорочену версію методики ПОМ-39, обидві методики створені R. Ваг з колегами у 2006 році, адаптований українською мовою Я. Каплуненко, В. Кученою. Опитувальник - це шкала самооцінки, яка складається з 15 запитань й вимірює усвідомлення думок, переживань та поведінки у повсякденному житті та містить 5 субшкал:

1) «спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, почуття, думки, образи, звуки та запахи;

2) «вербальний опис» цих подразників;

3) «усвідомлена дія» на противагу автоматизму та неухважності;

4) «неосудливість» щодо внутрішніх переживань, тобто утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій;

5) «нереагування» на внутрішні переживання, що дозволяє думкам і почуттям «зринати та йти» без того, щоб вони повністю захоплювали людину.

Опитувальник має інструкцію, ключ, бланк відповідей.

Коротка шкала вимірювання стану потоку Ф. Рейнберга, Р. Воллейера, українською мовою (І. Аршава, В. Кутєпова-Бредун) [3] призначена для виміру суми психологічних феноменів, що характеризуються як відчуття потоку: баланс цілей та навичок, усвідомленість діяльності, мета, концентрація на завданні, відчуття контролю та самоконтролю, та інших.

Стан "потіку" - це психологічний стан, коли почуття, бажання і думки суб'єкта узгоджені, а потік енергії настільки інтенсивний, що особа повністю поглиблюється у діяльність.

Особливістю цієї методики є те, що респонденти не оцінюють вивчене явище за допомогою бальної шкали, а самостійно роблять відмітки на позначених шкалах, розділяючи на 7 інтервалів (у питаннях 1-10) та 9 інтервалів (у питаннях 11-13).

Шкала потоку складається із двох факторів: досконалість виконавства (питання 2, 4, 5, 7, 8, 9) та поглинення діяльністю (питання 1, 3, 6, 10). Питання 11-13 вимірюють особистісну значущість діяльності для досліджуваного.

Опитувальник має інструкцію, бланк, ключ до інтерпретації результатів.

Результати діагностики за вказаним методичним інструментарієм представлені у наступному параграфі та у розділі 3. Тексти опитувальників представлені у додатках.

2.2. Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни

Для визначення рівня та особливостей психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, ми обрали наступний діагностичний інструментарій: методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової та методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3, О. Савченко, О. Калюк). Результати діагностики представлені у цьому параграфі.

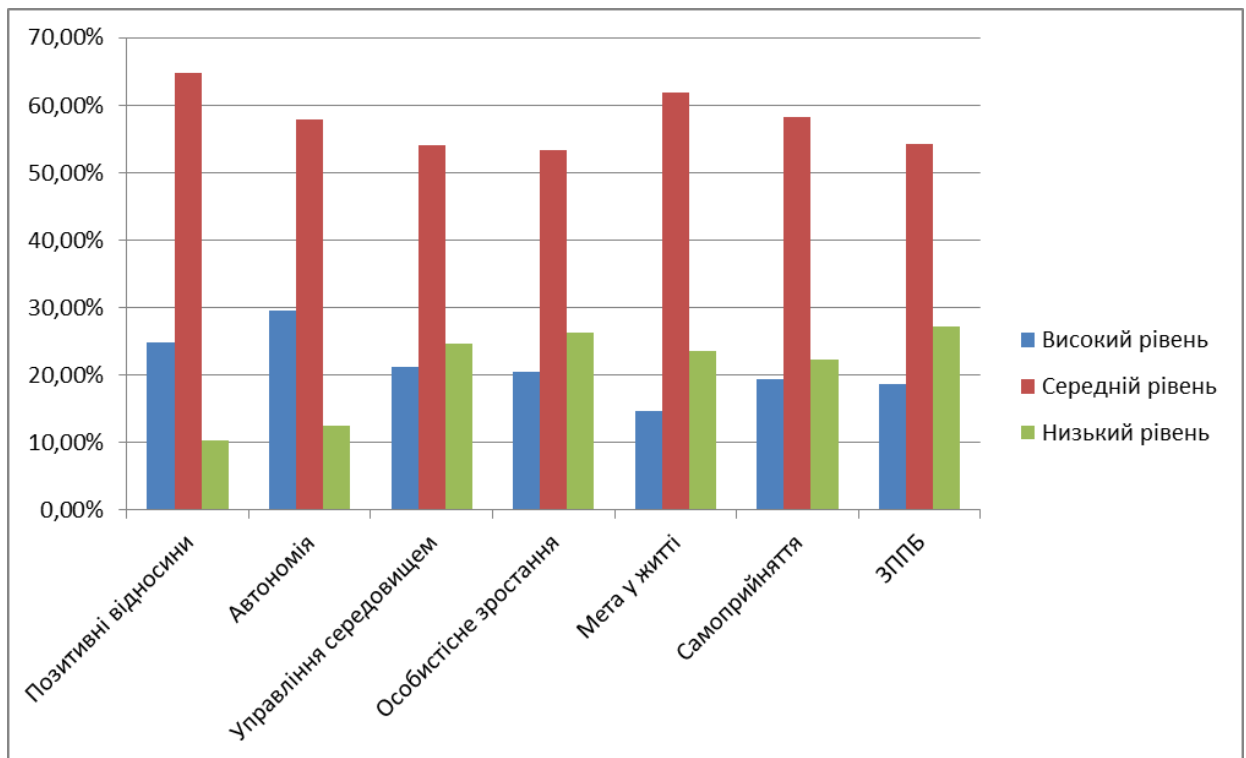


Рис. 2.1. Рівень психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни

Шкала «позитивні відносини» розкриває кількість довірливих стосунків у житті людини, відкритість, підтримку, теплоту його та інших, хто з ним спілкується. Як можна побачити з рис. 2.1, достатню кількість позитивних відносин з іншими (високий рівень) має 24,9% молодих жінок, а недостатню (низький рівень) – 10,3%. Тож, можна зробити висновок про те, що дана складова психологічного благополуччя у 64,8% молодих жінок на середньому рівні, тобто позитивних відносин в їхньому житті менше, ніж їм би цього хотілося б, або ніж вони прагнуть та потребують.

Шкала "автономія" відображає ступінь незалежності респондентів, що проявляється в їх здатності відстоювати свою позицію відносно соціальних стандартів і норм, самостійно контролювати свою поведінку та оцінювати себе за власними стандартами. Наша діагностика виявила, що високий рівень автономії притаманний 29,6% молодих жінок, низький – 12,5%, тобто загалом наші респондентки виявляють середній рівень автономії (57,9%).

Шкала «управління середовищем» виявляє рівень контролю людини над зовнішніми обставинами, власною поведінкою та діяльністю, має здібність та досвід використовувати можливість або створювати обставини для задоволення потреб та досягнення цілей. Як видно з таблиці 2.1, високий рівень управління середовищем виявляють 21,2% молодих жінок, низький – 24,7%, тож у більшості респондентів діагностовано також середній рівень цієї здатності.

Шкала «особистісне зростання» відображує впевненість особистості у тому, що вони зростають, самоздійснюються, змінюються відповідно досвіду та розкривають свій потенціал, а також здатність бути відкритими новому досвіду, усвідомленість у особистісному зростанні. Діагностика за даною шкалою виявила, що високий рівень цієї групи здібностей виявляє 20,4% респондентів – молодих жінок, низький – 26,3%, отже більшість з них виявляє середній рівень за цією шкалою.

Шкала «ціль у житті» виявляє рівень цілеспрямованості та загальне почуття сенсу життя, його спрямованості та наповненості. Тож з рисунку 2.1. видно, що високий рівень цілеспрямованості виявляє 14,7% молодих жінок, а низький – 23,5%. Можна зробити висновок про те, що у період ранньої дорослості життєві спрямованості тільки формуються, адже йде процес самовизначення, що включає в себе і постановку цілей.

Шкала «самоприйняття» відображує загальне позитивне або негативне ставлення молодих жінок до себе та рівень самооцінки. З рисунку 2.1. можна побачити, що високий рівень самоприйняття виявляє 19,4% респонденток, а низький – 22,3%, тож переважній більшості опитаних молодих жінок притаманний середній рівень самоприйняття.

Сукупний результат за усіма шкалами опитувальника складає загальний рівень психологічного благополуччя. Дослідження показало, що більшість молодих жінок мають середній рівень психологічного благополуччя - 54,2%. Високий рівень психологічного благополуччя спостерігається у 18,7% опитаних, тоді як низький - у 27,1%.

На наступному етапі нами було перевірено рівень суб'єктивного благополуччя молодих жінок. Показник суб'єктивного благополуччя, як вказано у аналізі наукової літератури з цієї проблеми, розглядається особою свого життя як "доброго" або "поганого" вважається інтегральною оцінкою. Суб'єктивне благополуччя може включати три основні складові: задоволеність життям, комплекс позитивних емоцій і комплекс негативних емоцій, а також їх взаємовідношення. Ми вважаємо, що суб'єктивне благополуччя відображає, на відміну від психологічного, відображує емоційне, а не об'єктивне, ставлення людини до свого життя, що відображається у когнітивних конструктах.

Тож на рисунку 2.2 представлені результати виміру складових суб'єктивного благополуччя молодих жінок в умовах війни.

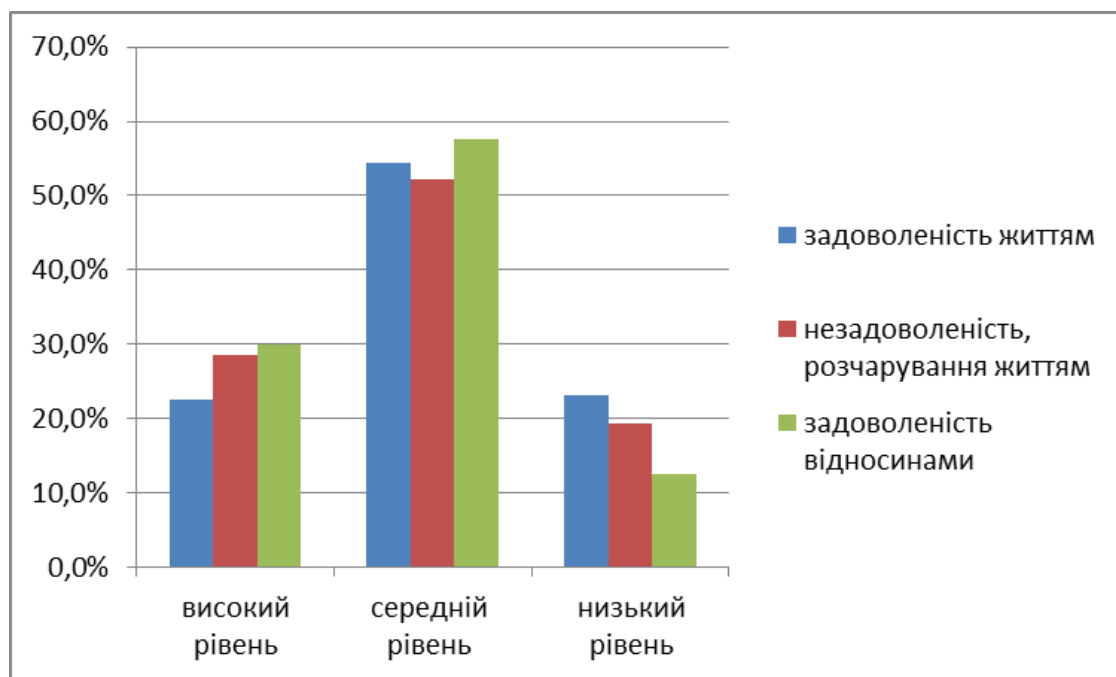


Рис. 2.2. Рівень суб'єктивного благополуччя молодих жінок в умовах війни

Як вказують автори методики, високі показники за шкалою задоволеності власним життям вказують на те, що людину влаштовує те, що відбувається у її житті і вона не бачить потреби щось змінювати, одночасно результати та продуктивність власного життя така людина оцінює як

відповідні до ідеалу, що вона собі створила. Середо молодих жінок, які брали участь у нашому дослідженні, високий рівень задоволеності життям виявлено у 22,5%.

Низькі показники задоволеності життям вказують на те, що людина вважає своє життя невдалим, себе оцінює як неуспішну, сфера її діяльності неприваблива для неї, а результати вона вважає низькими. Таких молодих жінок у вибірці респондентів виявлено 23,2%.

Більшість опитаних жінок виявляють середній рівень задоволеності власним життям – 54,3%.

Шкала незадоволеності власним життям відповідно вивчає протилежні когнітивні та афективні конструкти. Автори опитувальника вказують, що людина з високим показником за цією шкалою відрізняється загальним негативним ставленням до власного життя, інших людей, діяльності, що виконує та до світу у цілому. Така людина незадоволена умовами життя, незадоволена, що не отримає бажаного, більшість людей вважає корисливими, а їхні досягнення випадковими. Загалом стан такої людини характеризується через роздратування та розчарування.

Високі показники за шкалою незадоволеності життям виявлено у 28,6% опитаних молодих жінок, середній – у 52,1%, низькі показники – у 19,3% респонденток.

Шкала задоволеності відносинами з іншими відображує відкритість, щирість та задоволеність відносинами особистості з близьким колом спілкування. Високі показники за цією шкалою говорять про те, що людина має довірливі, підтримуючі відносини з іншими людьми, з ким розділити проблеми та досягнення. Вона відкрита та щира у спілкуванні з ними, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне. Високі показники за цією шкалою виявлено у 29,9% опитаних молодих жінок.

Також виявлено середній рівень задоволеності власними відносинами у 57,6% молодих жінок і низький – у 12,5% респонденток.

Таким чином, нами діагностовано рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя молодих жінок в умовах війни. Можна зробити висновок про те, що загалом у більшості опитаних респонденток наявний середній рівень цих показників. Для його підвищення потрібне визначити чинники психологічного благополуччя та розробити методи психологічного втручання задля його підвищення.

Ми вважаємо, що основними з чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни можуть бути емоційний інтелект та стресостійкість, як сума загальних здібностей емоційно-вольової регуляції життєдіяльності, а також практики усвідомленості, знаходження у потоці, як здатність когнітивної регуляції психічного стану та поведінки у складних, стресових умовах життя.

Вирішенню цього завдання присвячені наступні розділи роботи.

2.3. Результати дослідження чинників психологічного благополуччя молодих жінок

Для визначення чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, нами були обрані наступні психодіагностичні методи: Тест «Стійкість до стресу», а також «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15), адаптований українською мовою Я. Каплуненко, В. Кученою та «Коротка шкала вимірювання стану потоку Ф. Рейнберга, Р. Воллейера», українською мовою (І. Аршава, В. Кутєпова-Бредун).

Рівень стресостійкості опитаних молодих жінок представлений на рис. 2.3.

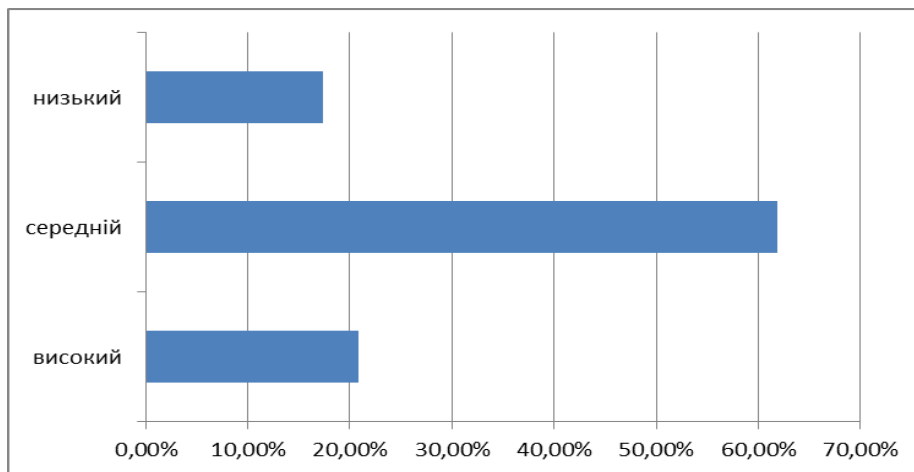


Рис. 2.3. Рівень стресостійкості молодих жінок

Як було відзначено в літературному аналізі, стресостійкість представляє собою сукупність особистісних властивостей, які дозволяють витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, пов'язані з конкретними особливостями їх професійної діяльності, без серйозних негативних наслідків для виконання роботи, взаємин з іншими людьми та власного фізичного та психічного здоров'я. За результатами діагностики стресостійкості молодих жінок, виявлено, що високий рівень цієї властивості має 20,8% опитаних респонденток, середній – 61,8%, а низький – 17,4%.

Взаємозв'язок стресостійкості із психологічним благополуччям молодих жінок, що брали участь у нашому дослідженні, нами було визначено за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона за допомогою програми Microsoft Excel 2010 for Windows. Результати представлені нижче.

Таблиця 2.1

Взаємозв'язок психологічного благополуччя та показнику стресостійкості у молодих жінок

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі	Самосприйняття	Загальний показний психологічного благополуччя
Показник стресостійкості		,471*	,601**				,574*

*Примітка. 1. Вказані тільки значимі кореляції. Нулі не вказані. 2. Знак * – $p \leq 0,05$, ** - вказує на рівень значущості $p \leq 0,01$*

Як можна побачити з таблиці 2.1, нами виявлені значимі додатні кореляційні зв'язки між стресостійкістю молодих жінок та показниками психологічного благополуччя. Зокрема виявлені кореляції між стресостійкістю та автономією ($r=0,471$, рівень значимості $p \leq 0,05$), управлінням середовищем ($r=0,601$, рівень значимості $p \leq 0,01$), а також між стресостійкістю та загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,574$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Виявлені зв'язки вказують на те, що стресостійкість молодих жінок, як сума когнітивних та емоційно-вольових властивостей може бути чинником їх психологічного благополуччя.

Наступним завданням нашого емпіричного дослідження було виявлення рівня уважності та усвідомленості у молодих жінок за допомогою методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15). Результати представлені нижче.

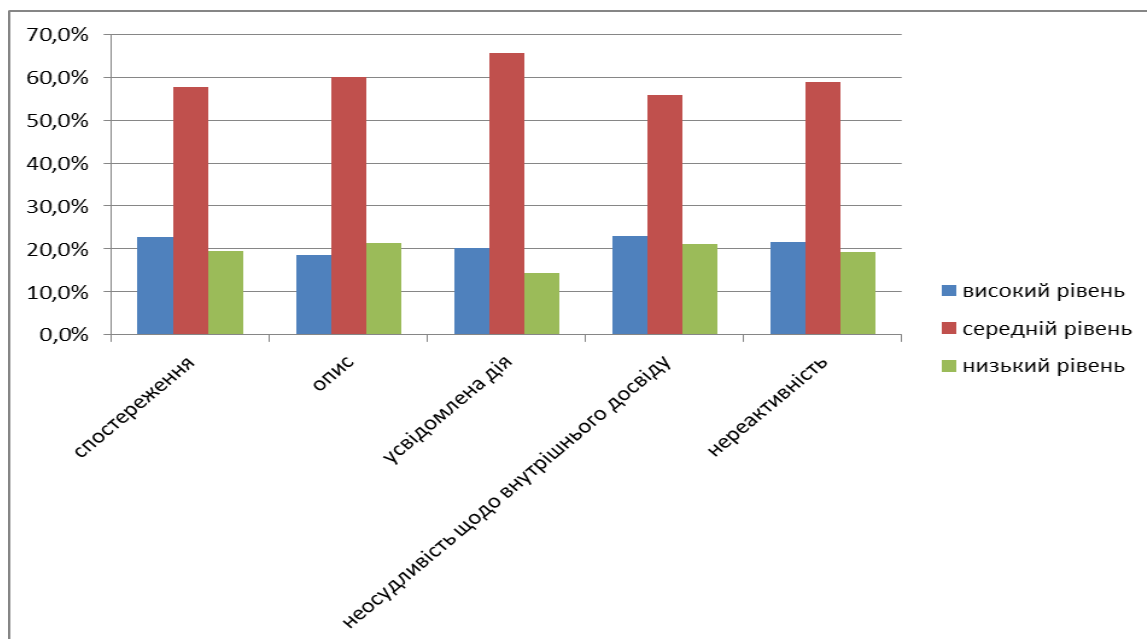


Рис. 2.4. Рівень самооцінки усвідомлення переживань, думок та поведінки молодих жінок

Проаналізуємо результати діагностики за опитувальником майндфулнес.

Шкала спостереження відображає процес та здатність особистості бачити, відчувати, сприймати внутрішній та зовнішній світ, обирати стимули, що вимагають спостереження, уваги та зосередженості. Як можна побачити з рис. 2.4, високий рівень цієї здатності виявлено у 22,8% молодих жінок, середній – у 57,6%, а низький – у 19,6%.

Шкала опису відображує те, як людина визначає свій досвід та описує словами собі та іншим людям. За результатами діагностики визначено, що високий рівень здатності до опису наявний у 18,5% молодих жінок, середній – у 60,1%, а низький – у 21,4%.

Шкала усвідомленої дії, згідно із авторами методики, виявляє суму дій, які людина обирає після того, як зверне увагу на наявну інформацію в поточний момент може відбуватися шляхом швидких суджень та реакцій або через вихід із "режиму автопілоту" перед тим, як реагувати на ситуацію. Наше дослідження показало, що високий рівень усвідомленості дій виявлений у

20,2% молодих жінок, середній рівень – у 65,5%, а низький – у 14,3% опитаних респонденток.

Шкала неосудливості внутрішнього досвіду виявляє здатність людини утриматися від осуду свого внутрішнього досвіду та виявити розуміння та співчуття до себе і до інших вимірює самосприйняття та емпатію. Ми визначили, що високий рівень показнику цієї шкали наявний у 23% молодих жінок, середній рівень цієї здатності – у 55,8%, а низький – у 21,2%.

Шкала нереагування оцінює активне відсторонення людини від негативних думок і емоцій, що дозволяє сприймати їх заяви, але утримуватись від реагування на них. Діагностика виявила, що високий рівень здатності до нереагування має 21,7% молодих жінок, середній рівень присутній у 58,9%, а низький – у 19,4% опитаних респонденток.

Проаналізуємо також наявність кореляційного зв'язку між показниками усвідомленості та психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2

Взаємозв'язок між показниками усвідомленості і уважності та психологічного благополуччя у молодих жінок

	Позитивні відносини	Автономія	Управління Середовищем	Особистісне Зростання	Цілі	Самосприйняття	Загальний показний психологічного благополуччя
Спостереження			,432*	,355*			,305*
Опис	,493*					,379*	,337*
Усвідомлена дія		,428*	,538**	,378*	,559**		,591**
Неосудливість	,506*					,544**	,601**
Нереактивність		,385*	,577**				,464*

Примітка. 1. Вказані тільки значимі кореляції. Нулі не вказані. 2. Знак

** – $p \leq 0,05$, ** - вказує на рівень значущості $p \leq 0,01$.*

Як можна побачити з таблиці 2.4, за результатами кореляційного аналізу виявлені значимі прямі взаємозв'язки між компонентами психологічного благополуччя та усвідомленості і уважності. Зокрема, шкала спостереження корелює на додатному рівні із шкалою управління середовищем ($r=0,432$, рівень значимості $p \leq 0,05$), особистісного зростання ($r=0,355$, рівень значимості $p \leq 0,05$) та загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,305$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Шкала опису виявляє значимі додатні кореляції із позитивними відносинами ($r=0,493$, рівень значимості $p \leq 0,05$), самоприйняттям ($r=0,379$, рівень значимості $p \leq 0,05$) та загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,337$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Шкала усвідомленості дій виявляє значимі додатні кореляції майже з усіма показниками психологічного благополуччя: автономією ($r=0,428$, рівень значимості $p \leq 0,05$), управлінням середовищем ($r=0,538$, рівень значимості $p \leq 0,01$), особистісним зростанням ($r=0,378$, рівень значимості $p \leq 0,05$), життєвими цілями ($r=0,559$, рівень значимості $p \leq 0,01$) та загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,591$, рівень значимості $p \leq 0,01$).

Шкала неосудливості також виявляє значимі додатні кореляції із позитивними відносинами ($r=0,506$, рівень значимості $p \leq 0,05$), самоприйняттям ($r=0,544$, рівень значимості $p \leq 0,01$) та загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,601$, рівень значимості $p \leq 0,01$).

Шкала нереактивності на додатному рівні корелює із шкалами автономії ($r=0,385$, рівень значимості $p \leq 0,05$), управління середовищем ($r=0,577$, рівень значимості $p \leq 0,01$) та загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,464$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Виявлені взаємозв'язки компонентів уважності і спостережливості, що складають усвідомленість особистості говорять про те, що при розвитку усвідомленості зростає і рівень психологічного благополуччя, а значить, усвідомленість може бути одним з вагомих його чинників. Тож при застосуванні психологічних практик для розвитку уважності та

спостережливості у молодих жінок може бути позитивна динаміка і у відчутті психологічного благополуччя. Це твердження ми перевіримо емпірично у наступному розділі.

Останнім чинником психологічного благополуччя, який ми виділили у емпіричній гіпотезі може бути відчуття стану потоку у молодих жінок. Його рівень представлено на рис. 2.4.

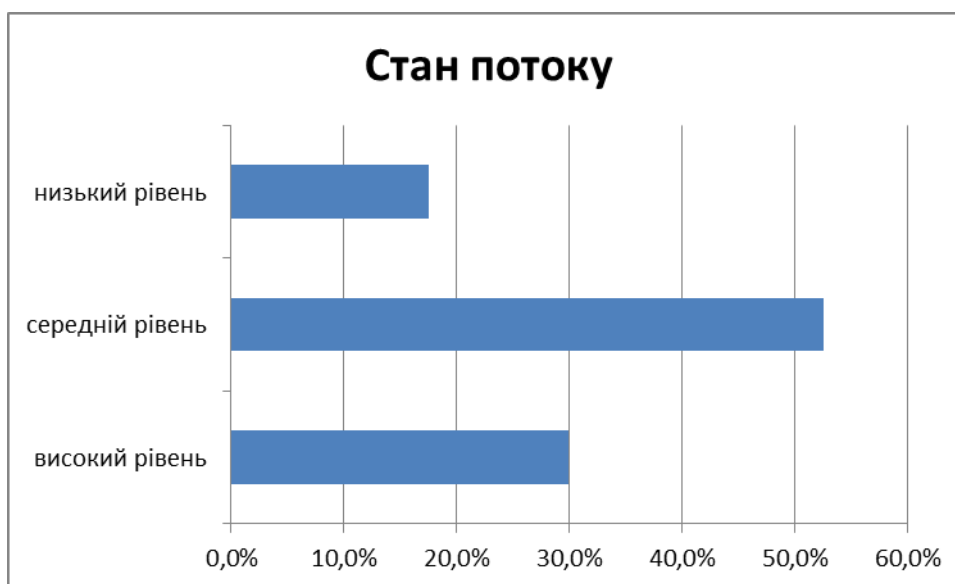


Рис. 2.5. Загальний рівень відчуття стану потоку у молодих жінок

Стан потоку визначає психічний стан людини, коли її почуття, бажання та думки суб'єкта перебувають у гармонії, потік енергії є настільки потужним, що індивід повністю занурюється у свою діяльність.

З рисунку видно, що високий рівень стану потоку виявлено у 29,9% опитаних молодих жінок, середній рівень – у 52,6%, а низький – у 17,5% опитаних респонденток.

Діяльність у стані потоку, на думку авторів методики, є інстинктивно мотивованою, вона виступає у якості самонагороди, незалежно від продукту, який може бути отриманий у результаті цієї діяльності. На нашу думку така діяльність може бути одним з чинників психологічного благополуччя молодих жінок. Для того, щоб це перевірити нами було проведено кореляційний аналіз, його результати представлені у таблиці нижче.

Взаємозв'язок стану потоку із психологічним благополуччям у молодих жінок

		Загальний показник психологічного благополуччя
Загальний показник стану потоку	Кореляція Пірсона	,599**
	Знач. (одностороння)	,001

З таблиці бачимо, що між загальним показником відчуття стану потоку та психологічним благополуччям молодих жінок існує значимий додатний кореляційний зв'язок ($r=0,599$, рівень значимості $p \leq 0,01$), а значить воно може бути одним з чинником, розвиток якого призведе до підвищення рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, нами проведено емпіричне дослідження показників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни та його чинників. На наступному етапі дослідження, нами поставлена задача розробити психологічну методологію підвищення рівня психологічного благополуччя через розвиток його компонентів та чинників. Вирішенню цього завдання присвячений наступний розділ кваліфікаційної роботи.

Висновки до розділу 2

Розроблено програми емпіричного дослідження психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни. Сформульована емпірична гіпотеза, сформована вибірка, підібраний діагностичний інструментарій.

Емпірична гіпотеза полягала у тому, що:

1. Основними психологічними чинниками благополуччя молодих жінок під час війни є високий рівень стресостійкості, усвідомленості, уважності та здатності перебувати в стані потоку.

2. Формування передумов психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни здійснюється через розвиток стресостійкості, усвідомленості, уважності та спостережливості за допомогою практик майндфулнесу.

Перевірена перша частина гіпотези.

Виявлено, що більшість молодих жінок проявляють середній рівень психологічного благополуччя – 54,2%. Високий рівень психологічного благополуччя проявлений у 18,7% опитаних респонденток, а низький – у 27,1%.

Також діагностовано рівень задоволеності життям у молодих жінок в умовах війни. За результатами діагностики, більшість опитаних жінок виявляють середній рівень задоволеності власним життям – 54,3%, високий рівень задоволеності життям виявлено у 22,5%, низький у 23,2%.

Діагностовано чинники психологічного благополуччя молодих жінок, представлені у емпіричній гіпотезі та їх взаємозв'язок із компонентами психологічного благополуччя та його загальним рівнем.

Діагностика стресостійкості виявила, що достатньо високий рівень цієї властивості має 20,8% опитаних респонденток, середній – 61,8%. Також виявлено значимий прямий кореляційний зв'язок стресостійкості із загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,574$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Досліджено рівень самооцінки усвідомлення переживань, думок та поведінки молодих жінок (майндфуленс). Діагностовано високий рівень спостереження у 22,8% молодих жінок, усвідомленості дій – у 20,2%, неосудливості – у 23%, нереагування на негативні обставини – у 21,7% молодих жінок. Крім того виявлено значимий додатний кореляційний зв'язок між показниками усвідомленості та психологічного благополуччя. Зокрема

доведено, що загальний показник психологічного благополуччя позитивно корелює з усіма аспектами усвідомленості: спостереження ($r=0,305$, рівень значимості $p \leq 0,05$), опису ($r=0,337$, рівень значимості $p \leq 0,05$), усвідомленості дій ($r=0,591$, рівень значимості $p \leq 0,01$), неосудливості ($r=0,601$, рівень значимості $p \leq 0,01$) та нереаування ($r=0,464$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Також діагностовано рівень відчуття потоку у молодих жінок, виявлено, що його високий рівень властивий 29,9% з них, а кореляційний аналіз показав наявність значимого додатного зв'язку відчуття потоку та загального показнику психологічного благополуччя респонденток ($r=0,599$, рівень значимості $p \leq 0,01$).

На основі результатів діагностики зроблено висновок про те, що рівень стресостійкості, відчуття потоку, усвідомленості, уважності та спостережливості можуть бути чинниками психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, але усі ці показники потребують розвитку та формування, адже більшість респонденток мають середній рівень прояву усіх цих якостей. Тож у наступному розділі буде представлена програма та результати її апробації, яка спрямована на те, щоб підвищити рівень досліджуваних чинників і тим самим – рівень психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПЕРЕДУМОВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретико-методологічні підходи до розвитку передумов психологічного благополуччя особистості

За результатами емпіричного дослідження, що представлені у попередньому розділі, нами визначено, що важливими передумовами психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни може бути емоційний інтелект та усвідомленість (уважність та спостережливість), що підвищують загальну стресостійкість та сприяють зростанню рівня показників психологічного благополуччя. Таким чином програма розвитку передумов ПБ повинна включати у себе вправи та методики, спрямовані на розвиток вищеназваних предикторів.

В основі розробленої нами програми лежить методологія розвитку емоційної грамотності К. Штайнера, теоретико-методичні засади майндфулнес, тренінгові технології розвитку усвідомленості і емоційного інтелекту та загальні принципи групової психологічної роботи, через які розвивається стресостійкість та психологічне благополуччя.

Розглянемо основні теоретичні аспекти змісту програми розвитку передумов психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни.

К. Штайнер – один з засновників теорії емоційної грамотності та послідовник вчення Д. Гоулмана про емоційний інтелект.

К. Штайнер наголошує на тому, що емоційна грамотність, яка є в кожному з нас, вимагає, щоб наші емоції були почуті та виражалися продуктивним чином [69]. Те, як ми висловлюємо свої емоції залежить від рівня емоційного інтелекту та емоційної грамотності. Низький рівень призводить до того, що людина перебуває в одній із двох крайнощів. Або вона зовні незворушна, завжди тримає себе в руках і не показує жодних емоцій на роботі. А прийшовши додому неспроможна розслабитися чи навіть виявляє

агресію стосовно членам своєї сім'ї тощо. Або людина перебуває у стані емоційної розхлябаності – імпульсивна, голосно розмовляє чи кричить, не стримується незалежно від ситуації тощо.

Оскільки позитивні відносини – один з показників психологічного благополуччя, емоційна грамотність це те, що має забезпечити їх. Тому нам було важливо спрямувати корекційні методи на її розвиток також.

Незважаючи на те, що поняття емоційний інтелект та емоційна грамотність загалом синонімічні, різниця між ними таки є. К. Штайнер сказав: "Емоційна грамотність - це емоційний інтелект, сфокусований на коханні" [69].

Емоційна грамотність, як вказує автор, – це частина емоційного інтелекту, яка необхідна для його зрілості [69]. Її ключова мета – побудова дорослих партнерських гармонійних відносин як вдома, так і на роботі. Вона дає нам інструменти, щоб уникнути постійного стану конфліктів та почуття недооцінки («Мене ніхто не слухає!», «Всі погані» тощо).

К. Штайнер вказує також, що зріла комунікація будується на 4 стовпах емоційної грамотності.

1) Розуміння та усвідомлення своїх почуттів. Знайомство зі своїми емоціями починається з отримання знань про базові емоції. Після цього важливо і потрібно зайнятися самоаналізом - звертати увагу на те, що ви відчуваєте в певних ситуаціях і розпізнавати, яку емоцію, почуття або відчуття ви відчуваєте.

Дуже допомагає у цьому питанні вести щоденник емоцій. Так ви з часом зможете точніше відстежити, що і чому ви відчуваєте. А це допоможе точніше диференціювати свої емоції, а отже – краще розуміти їх і себе.

2) Емпатія без жертвності. Емпатія має багато спільного із шостим почуттям – інтуїцією. Налагодивши контакт і дізнавшись "в обличчя" всі свої емоції, ми отримуємо можливість з більшою точністю припускати і відчувати, що відбувається з іншими людьми. При цьому, розвиваючи навичку

спостережливості, можна додатково «читати» настрій людини за вербальними та невербальними знаками.

Але люди, які з головою йдуть у вир чужих емоцій і через це роблять щось на шкоду собі (те, чого не хочуть) – руйнують свої кордони і стають у жертвовну позицію. Тому усвідомлене співпереживання іншим вважається ознакою високого рівня емоційної грамотності до тих пір, коли ваші межі залишаються цілісними.

3) Навички зрілої комунікації зі своїми емоціями. Розуміння себе та інших, проживання та контроль своїх емоцій замість їх придушення – це фундамент здорової зрілої комунікації, коли нічий межі не порушуються.

Навички здорової комунікації дають розуміння, як правильно проживати свої емоції – де і як їх проживати, як справлятися зі станом імпульсивності, у яких ситуаціях небезпечно їх проживати. Особливо це важливо для взаємодії із сильними базовими емоціями, такими як гнів, страх, вина та сором.

4) Відповідальність за збитки, завдані нашими емоціями. Ми всі періодично виходимо з себе або можемо ненавмисно заподіяти біль своїми словами. Усвідомлення та відшкодування збитків від наших емоцій – це елементарна відповідальність, яка є ознакою зрілості. У цьому контексті, зокрема, ознакою високого рівня емоційної грамотності та емоційної зрілості [69].

Емоційний інтелект виявляється у здатності особистості розпізнавати емоції, розуміти мотивації, наміри та бажання, як власні, так і інших людей. Крім того, він включає здатність контролювати власні емоції і впливати на емоційний стан інших з метою досягнення конкретних цілей [46]. За Д. Гоулманом, емоційний інтелект охоплює різноманітні навички, такі як:

1. Мати здатність контролювати свої імпульси, навіть у ситуаціях невдач та розчарувань.

2. Вміти самостійно збуджувати мотивацію, незалежно від зовнішніх обставин.

3. Володіти вмінням відкладати отримання миттєвого задоволення для досягнення важливих цілей.

4. Проявляти наполегливість у досягненні поставлених завдань і цілей.

5. Не дозволяти стражданню перешкоджати здатності чітко мислити і приймати раціональні рішення.

6. Мати контроль над своїм настроєм і реакціями на події.

7. Бути вправним у відволіканні від негативних думок, щоб зосередитися на важливих завданнях.

8. Проявляти співчуття та емпатію до інших людей.

9. Зберігати віру в себе та надії на краще. У своїй головній книзі Д. Гоулман наводить також характеристики Г. Гарднера, які вважає ключовими для розвитку емоційного (міжособистісного) інтелекту [46]:

Майстерність управління емоціями може впливати на те, як швидко людина адаптується до життєвих випробувань. Ті, хто не володіють цією навичкою, можуть постійно переживати страждання, тоді як ті, хто вміють керувати своїми емоціями, можуть швидше відновлювати емоційну стабільність після невдач і стресових ситуацій, особливо у довгостроковій перспективі.

Розуміння власних емоцій – ключовий аспект. Тут важлива самосвідомість, здатність відчувати та розпізнавати будь-яке почуття, що виникає. Люди, які впевнені у своїх емоціях, можуть бути відмінними провідниками у своєму житті, маючи менше сумнівів у правильності особистих рішень, починаючи з таких важливих, як вибір життєвого партнера, і закінчуючи вибором кар'єрного шляху.

Вміння розрізняти емоції у інших людей включає в себе емпатію, здатність співчувати та чутливість до соціальних сигналів.

Самомотивація передбачає вміння керувати своїми емоціями, відкладати миттєве задоволення та стримувати імпульсивність. Це вміння збуджувати себе до натхнення, що дозволяє таким людям бути більш продуктивними та успішними у будь-якій справі, яку вони обирають..

Підтримка взаємин відображає здатності, які сприяють підвищенню популярності, лідерства та ефективності міжособистісного спілкування. Такі особи виявляються вправними у справах, де успіх залежить від здатності взаємодіяти з оточенням.

Тобто емоційна грамотність та емоційний інтелект становлять основу, на якій потім розвиваються усвідомленість, уважність та спостережливість у відносинах з собою, світом та іншими людьми, а також задоволеність відносинами та життям, що є важливими компонентами психологічного благополуччя особистості. Ці аспекти доповнюють та підтримують один одного, створюючи основу для стійкого і гармонійного психологічного розвитку особистості.

Наступним предиктором психологічного благополуччя, на який зроблено акцент при створенні програми – це усвідомленість, що складається з уважності, спостережливості, неосудливості, нереагування та усвідомлених думок та дій.

Практика майндфулнес, спрямована на розвиток усвідомленості, пов'язана з іменем Каббат-Зіна, який у 1980-х роках працював в медичному центрі Массачусетського університету. Він розробив програму зниження стресу на основі підходу майндфулнес, який визначав як "безоціночну уважність, що виникає через свідоме спрямування уваги на теперішній момент власного досвіду". Сьогодні ця програма відома як MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) і має визнання у всьому світі.

Уважність, як визначено Кабат-Зінном (1994), передбачає навмисне зосередження на поточному досвіді без засудження. Ця практика розвиває сприйнятливую увагу та усвідомлення як зовнішнього, так і внутрішнього досвіду, що може додати ясності поточному досвіду людини та допомогти розпізнати тілесні відчуття, думки та емоції [53].

Усвідомленість — це досвід, який пов'язує людей із теперішньою реальністю і дозволяє їм не занурюватися в спогади про минуле або плани на майбутнє. Вона включає у себе уважне сприйняття поточного моменту без

суджень або оцінок, а також свідому участь у тому, що відбувається на даний момент. Усвідомленість сприяє зниженню стресу, покращенню концентрації та зосередженості, а також розвитку емоційної стійкості.

Коли особа зосереджується на теперішньому моменті, вона повністю поглиблюється в нього, активно спостерігаючи свої думки, почуття і дії, і уникає автоматичних реакцій, просто усвідомлюючи їх існування. Зосереджуючись на своїх відчуттях таким чином, людина навчається контролювати стрес і агресію, розвиваючи психологічну гнучкість і стійкість у житті. Цей підхід допомагає створити глибше розуміння самого себе, своїх потреб і реакцій, що є важливою складовою здорового психічного стану та емоційного благополуччя.

Основна мета майндфулнес-терапії – звільнити людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя. Майндфулнес — це підтримка щохвилинної усвідомленості в думках, почуттях, тілесних відчуттях і навколишньому оточенні [52].

Тож включення технік майндфулнес до програми розвитку психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни має потенціал підвищити їхню усвідомленість та стресостійкість. Ці техніки допоможуть їм активно зосереджуватися на теперішньому моменті, виявляти увагу до власних емоцій та думок без суджень, що може сприяти покращенню управління стресом та адаптації до складних умов. Регулярна практика майндфулнесу може змінити підхід до сприйняття й управління власними емоціями, що є ключовим для збереження психологічного благополуччя в умовах війни.

Крім того методологічною основою описаної нижче програми стали загальні засади групової тренінгової роботи. Коротко зазначимо їх.

Соціальна складова соціально-психологічного тренінгу надає можливість учасникам формувати комунікативні навички, які допомагають взаємодіяти з оточуючими ефективно та конструктивно. Це включає в себе навички активного слухання, вираження своїх думок та почуттів, а також

розвиток емпатії та розуміння соціальних ситуацій. Крім того, соціальна складова допомагає учасникам навчатися рефлексії, тобто вмінню аналізувати свої дії, думки та почуття, що сприяє самостереженню та самокорекції.

Психологічна складова тренінгу дозволяє учасникам опанувати методики психологічної саморегуляції, що є ключовим для збереження емоційної стабільності та впорядкування психічного стану в умовах стресу. Вона також спрямована на корекцію деструктивних когнітивних та поведінкових стратегій, що можуть заважати досягненню мети або спричиняти психічні дискомфорт. Це включає в себе переосмислення негативних думок та переконань, розвиток конструктивних підходів до розв'язання проблем, та вивчення способів ефективного управління емоціями.

Такий комплексний підхід дозволяє не лише підвищити рівень адаптивності учасників до складних умов, але й активно розвивати їхні психологічні якості, включаючи ті, що стосуються психологічного благополуччя та стресостійкості. Це сприяє покращенню загального самопочуття та здатності ефективно управляти власним життям у будь-яких обставинах.

Крім того, у процесі тренінгу у учасників формуються індивідуально-специфічні прийоми та способи комунікації і прийняття рішень, які ґрунтуються на їх індивідуальних особливостях.

Під час тренінгу також відбувається активний обмін досвідом між учасниками, що розширює індивідуальний набір поведінкових стратегій та способів вирішення проблем. Емоційна участь учасників у тренінгових ситуаціях сприяє високій мотивації до вивчення, підсилює закріплення знань та формування умінь і навичок.

В даний час існує досить велика кількість різних форм соціально-психологічного тренінгу, які багато в чому перетинаються один з одним. Зміст конкретних тренінгових програм багато в чому визначається інтересами її розробника. Блоковий характер програми дозволяє гнучко адаптувати її до

конкретних запитів учасників. Це також веде до збігу змістових частин різних форм тренінгу.

Згідно з визначенням у "Психологічному словнику", соціально-психологічний тренінг є практичною галуззю психології, яка спрямована на використання активних методів групової психологічної роботи для розвитку навичок спілкування[23]. Проте, груповий психологічний тренінг не обмежується лише соціально-психологічними аспектами. Його застосування охоплює більш широкий спектр, що включає не лише розвиток навичок ефективного спілкування та підвищення комунікативної компетентності.

Груповий психологічний тренінг також спрямований на розвиток різноманітних психологічних якостей та навичок учасників. Це може включати в себе розвиток емоційної інтелігентності, вміння управляти стресом, розвиток самоосвідомленості, підвищення рівня саморефлексії та самосприйняття, а також формування позитивного мислення та самомотивації. Такий тренінг спрямований на підтримку і покращення психічного здоров'я учасників, а також на розвиток їхнього потенціалу для досягнення особистісних та професійних цілей.

Таким чином, груповий психологічний тренінг є багатограним інструментом для психологічного розвитку особистості, що включає в себе як соціальні, так і психологічні аспекти. Це дозволяє учасникам отримати комплексну підтримку та навички для подальшого самовдосконалення та досягнення успіху у різних сферах життя.

Серед усієї різноманітності методів практичної психології тренінг виділяється наявністю певних специфічних характеристик. До них відносяться [23]:

- дотримання ряду принципів групової роботи: установка на момент, відкритість та щирість у взаємодії, активна участь кожного, важливість власної ідентичності та збереження конфіденційності;

- фокус на психологічній підтримці та саморозвитку учасників групи, причому така підтримка надається не лише (і часом навіть не головним чином) від ведучого, але й від самих учасників;
- існування стабільної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), що регулярно збирається на зустрічі або може працювати протягом кількох днів (наприклад, у форматі груп-марафонів);
- організація роботи у зручному і відокремленому приміщенні, де учасники переважно сидять у колі, з виокремленням певних етапів, таких як знайомство, розігрів, створення правил та етап оволодіння;
- наголос на взаєминах між учасниками групи, які аналізуються та розвиваються у контексті "тут і зараз";
- використання активних методів групової роботи;
- об'єктивне сприйняття особистих почуттів та емоцій учасників групи щодо один одного та ситуацій, що виникають у групі, за допомогою вербалізованої рефлексії;
- створення атмосфери відкритості та свободи в спілкуванні, де панує клімат психологічної безпеки.

У межах цих характеристик існує безліч модифікацій конкретних форм тренінгів, що істотно різняться між собою за низкою ознак. Особливо великий розкид є у тривалості роботи груп: від двох днів до п'яти та більше років зі щотижневими зустрічами. Важливою рисою тренінгів є їх стадійність, обумовлена соціально-психологічними закономірностями розвитку малої групи.

Така групова робота надає можливість розвивати та формувати навички усвідомленості, емпатії, уважності та спостережливості, поширювати знання та вміння, що підвищують рівень стресостійкості та психологічного благополуччя.

Охарактеризуємо основну методичну основу програми.

Метою програми розвитку передумов психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни є формування знань, умінь та навичок саморегуляції, емоційного інтелекту та усвідомленості.

Завданнями програми є:

1. Розвиток емоційного інтелекту та емоційної грамотності молодих жінок.
2. Розвиток усвідомленості та емоційної регуляції, особливо у стресових ситуаціях.

Згідно із завданнями програми, передбачається три основних блоки тренінгових занять: першій – робота з емоціями і рефлексією, другий – робота з усвідомленістю думок, емоцій та дій, третій – практики саморегуляції.

(рис. 3.1)

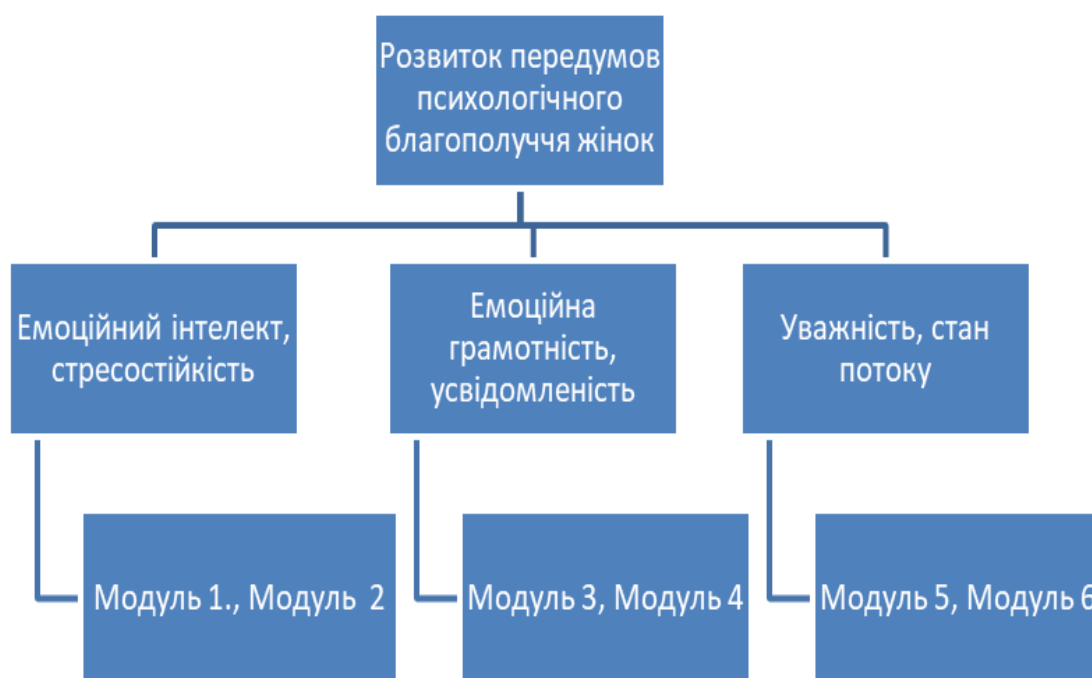


Рис. 3.1. Схема програми розвитку передумов психологічного благополуччя жінок.

Зміст програми представлений у таблиці нижче.

Таблиця 3.1

Зміст програми розвитку передумов психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни

<i>Назва заняття</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Основні техніки та вправи</i>	<i>Кількість годин</i>
Модуль 1. Розвиток емоційного інтелекту.	1. Розвиток знань про емоційну грамотність, структуру та функції. Розвиток мотивації до оволодіння навичками емоційної грамотності	<p>1) міні-лекція про емоційний інтелект, його значення та структуру.</p> <p>2) міні-лекція про емоційну грамотність, її основні принципи</p> <p>3) Практика. «Розуміння власних емоцій» Прочитайте інформацію про базові емоції та подумайте над тим, як вони проявляються у Вас: подив, страх, гнів, відраза, радість, сум. Як часто Вам доводиться переживати кожна з цих емоцій? З якими людьми / місцями / справами у Вас асоціюються ці емоції? З якими фізичними відчуттями Ви пов'язуєте кожна з цих емоцій?</p> <p>4) Практика «Прояви емоційного інтелекту» Ситуація. Сергій та Володимир не змогли вчасно виконати проект, і хоч фірмі вдалося вибачитися перед клієнтом й уникнути фінансових втрат, їх все ж викликав до себе директор та влаштував їм прочухан. Обидва чоловіки були дуже засмучені і через зрив термінів виконання роботи, і через неприємну розмову з директором. Повернувшись додому, Сергій побачив, що його дружина фарбує стіни в коридорі, через що у квартирі переставлені речі, а запах фарби не дає нормально дихати. Це фарбування було заплановане заздалегідь, та Сергій зовсім забув про нього і посварився з дружиною через те, що вона «все робить невчасно». Володимир застав вдома трьох своїх дітей за галасливою грою, що не давала йому можливості нормально відпочити. Замість того, щоб накричати на своїх дітей, він проаналізував свої відчуття і зрозумів, що просто засмучений через роботу, а його діти завжди галасливі та веселі. Проаналізуйте цю ситуацію. Хто з учасників цієї історії продемонстрував навички емоційного інтелекту?</p>	5 год.

<p>Модуль 1. Практичне заняття «Шлях до сприйняття, використання, розуміння та управління емоціями»</p>	<p>Розвиток знань про емоції, базові та складні, розвиток навичок управління власними та чужими емоціями</p>	<p>1) Практика «Таблиця почуттів і як її використовувати» 2) Практика «Сприйняття емоцій» Ситуація 1. Ви присутні у конференц-залі, де за кілька хвилин має початися нарада. Зібралися майже всі співробітники і секретар робить копії документів для всіх присутніх за допомогою ксероксу, що стоїть поруч з Вами. Користуючись шумом від роботи апарату, Ви розповідаєте своєму другові, що сидить поруч з Вами, непристойний жарт. Та коли Ви доходите у своїй розповіді до кульмінаційного моменту, апарат закінчує свою роботу і всі чують непристойний кінець жарту. Які почуття Ви будете переживати? Ситуація 2. Повернувшись додому після роботи, Ви виявляєте, що бухгалтер видала Вам на 200 гривень більше зарплатні за січень, ніж вказано у Вашому розрахунковому листі. Вона явно помилилася, рахуючи гроші, і якщо Ви їх не повернете, то цю суму віднімуть з її зарплатні. Які емоції Ви скоріш за все будете переживати? 3) Практика «Використання емоцій» Ситуація 1. Впродовж трьох місяців Ваша філія працювала над розробкою програмного забезпечення. Презентацію результатів роботи, яку необхідно здійснити перед усіма працівниками філії, менеджментом компанії та зарубіжними замовниками, маєте зробити саме Ви. За 10 хвилин перед презентацією Ви почуваетесь надзвичайно стривоженим та напруженим. Як можна використати Ваш стан для забезпечення успішного виступу? Ситуація 2. Ви тільки що повернулися з відпустки й перебували у дуже доброму настрої. Яким чином можна подовжити дію Вашого емоційного стану? 4) Практика «Розуміння емоцій» Ситуація 1. Ви присутні на бізнес-конференції. На сцені з доповіддю виступає</p>	<p>3 год.</p>
---	--	---	---------------

		<p>директор страхової фірми. Він намагається зацікавити публіку, але його ніхто не слухає: всі довкола сміються й розмовляють. Які емоції може переживати доповідач?</p> <p>Ситуація 2. Ваш підлеглий помилково отримав з центрального офісу електронний лист, що був адресований Вам. В листі йдеться про те, що в найближчі два місяці компанія буде змушена дещо зменшити фінансування Вашої фірми та скоротити штат співробітників. Які почуття, на Вашу думку, буде переживати Ваш підлеглий?</p> <p>5) Практика «Управління емоціями»</p> <p>Ситуація 1. Ваш начальник дуже галаслива людина, який дуже часто використовує роздратований тон при спілкуванні з підлеглими. Яким чином, на Ваш погляд, необхідно реагувати на репліки боса?</p> <p>Ситуація 2. Вам необхідно саме сьогодні закінчити розробку плану робіт на наступний місяць, тому що завтра у Вас починається відпустка і Ви вранці вилітаєте в теплі краї. Проблема в тому, що начальник фінансового відділу затримує свій звіт, без якого Ви не можете завершити свою роботу. Він досить гордовита людина і вже заявив Вам, що не збирається поспішати зі звітом ціною помилок. Тим часом до кінця робочого дня залишається чотири години, Ви все більше нервуете.</p> <p>Опишіть, як саме Ви будете поводити себе з начальником фінансового відділу, щоб переконати його видати Вам звіт якомога швидше?</p>	
--	--	--	--

<p>Модуль 1. Емоційна усвідомленість</p>	<p>Розвиток емоційної усвідомленості</p>	<p>1) Шкала Емоційного усвідомлення та опитувальник емоційної усвідомленості. 2) Практика - визначення рівня своєї емоційної усвідомленості. Визначення "білих плям" та навчання кроків емоційної усвідомленості. 3) Погладжування (визнання) – як одиниця уваги. Способи керування увагою. 4) Економія Погладжувань та її правила - 5 правил К.Штайнера. 4) Внутрішній Критик – як інструмент переривання контакту та Ваш особистий інструмент як «не бути близьким». 5) Практика - визначення своєї Економії погладжувань та шлях зміни. Як вийти з Економії погладжувань.</p>	<p>3 год.</p>
<p>Модуль 2. Основні навички емоційної грамотності</p>	<p>Розвиток основних навичок емоційної грамотності</p>	<p>1) семінар-практикум «10 заповідей емоційної грамотності К. Штайнера» 2) Практика - Емоційний рекет, стратегії поведінки, визначення своїх рекетних почуттів 3) Практика. Правила проведення ТЕГ. Практика та навчання розуміти, називати та говорити про свої почуття з іншими людьми. Побудова емоційно грамотних транзакцій. 4) Практика - аналіз емоційної обстановки. Зв'язок дії та почуття. 5) Практика – 3 помилки при аналізі емоційної обстановки. 6) Практика - відповідальність за завдання емоційної шкоди. 7) Практика -Емоційно грамотний спосіб приймати вибачення та вибачатися.</p>	<p>3 год.</p>

Модуль 2. Стресостійкість	Розвиток знань про стрес, навичок саморегуляції стресових станів.	1) міні-лекція про стрес, його природу, вплив на організм та емоції людини. 2) основні практики подолання стресу: дихальні вправи, медитації, релаксації. 3) міні-лекція та практики про емоційне вигорання та засоби його профілактики	3 год.
Модуль 3. Майндфулнес	Теорія та практика майндфулнес. Розвиток усвідомленості думок і дій, уважності.	1) П'ять кроків до майндфулнес: зручне положення, спостереження, внутрішня тиша, тут і тепер, самоспівчуття. 2) Практики майндфулнес: дихальні вправи, сканування тіла, концентрація на відчуттях. 3) Вправа з ізюмом. 4) Метта медитація 5) Вдячність	3 год.

Обладнання: папір формату А4, дошка, ватман, фломастери, тощо.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності студентів у ситуації невизначеності.

Організація занять: 6 занять-сесій, тривалістю 180 хв (3 заняття), щотижня, протягом двох місяців.

Кількість людей у групі: 14 – 16 осіб

Форма занять: групова.

Формувальний експеримент для апробації описаної програми тривав з лютого по квітень 2024 року. Контрольна група респондентів склала 44 особи, експериментальна – 26 осіб (дві тренінгових групи).

Результати апробації програми представлені у наступному розділі.

3.2. Результати апробації програми розвитку передумов психологічного благополуччя молодих жінок

Для того, щоб оцінити ефективність застосованої програми, нами була здійснена діагностика молодих жінок до та після тренінгу у двох групах –

контрольній (не проходили програми) та експериментальній (брали участь у програмі) за допомогою методик: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової, тест «Стійкість до стресу», «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15), адаптований українською мовою Я. Каплуненко, В. Кученою.

Результати представлені у цьому параграфі.

На першому етапі було досліджено чи підвищився рівень стресостійкості молодих жінок після участі у програмі. На гістограмі, що представлена на рис.3.1. представлені середньогрупові значення показників стресостійкості до та після тренінгу у двох групах респондентів. Чим менше бали, тим вище рівень стресостійкості.

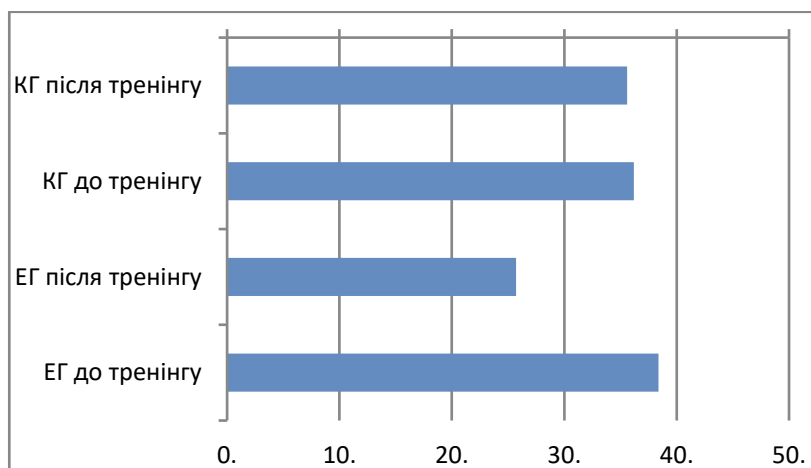


Рис. 3.1. Динаміка рівня стресостійкості молодих жінок

Як бачимо з рисунку, середньогруповий бал за методикою стресостійкості у контрольній групі до тренінгу – 36,2, після тренінгу – 35,8. Можна констатувати, що рівень стресостійкості жінок, що входили до складу контрольної групи респондентів майже не змінився. У експериментальній групі жінок до та після тренінгу, середній бал за опитувальником стресостійкості знизився з 38,4 до 25,7.

Для того, щоб перевірити статистичну значимість виявленої різниці у показниках стресостійкості у контрольній та експериментальній групі молодих жінок, було застосовано метод t-критерію Ст'юдента. Результати отримані за допомогою статистичної програми IBM SPSS Statistics. 23.0 (2015).

Зазначаємо, далі у тексті, додатний знак перед значенням t-критерію Ст'юдента свідчить про те, що показник за значенням вище в групі до тренінгу; від'ємний знак, навпаки, вказує на більше значення показнику в групі після тренінгу.

Таблиця 3.2

Значимість різниці у показниках стресостійкості у контрольній та експериментальній групі молодих жінок до та після тренінгу

Вимірювані якості	Експериментальна група		t-критерій	Контрольна група		t-критерій
	Середнє значення у балах			Середнє значення у балах		
	До	Після		До	Після	
Показник стресостійкості	38,4	25,7	4,702*	36,2	35,8	,351

****.** Рівень значимості $\leq 0,01$. ***** Рівень значимості $\leq 0,05$.

Як можна побачити з таблиці 3.2, між показниками стресостійкості до та після тренінгу у експериментальній групі молодих жінок існує значима статистична різниця, яка підтверджує, що для підвищення стресостійкості застосовані у програмі вправи та ігри є ефективними.

Далі ми перевіряли динаміку показників усвідомленості за опитувальником майндфулнес. Результати представлені на рис. 3.3.

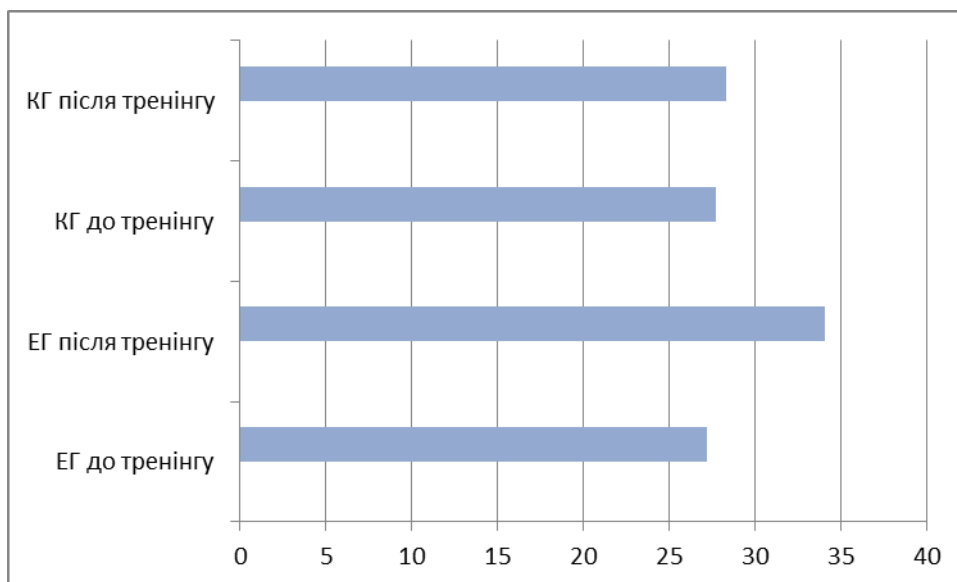


Рис. 3.3. Динаміка інтегрального показника майндфулнес у молодих жінок

З гістограми на рис. 3.3 видно, що у молодих жінок, що входили до складу експериментальної групи, інтегральний показник усвідомленості збільшився після участі у програмі з 27,2 до 34,1. У контрольній групі молодих жінок – динаміка не виражена: до тренінгу – 27,7, після тренінгу – 28,3.

У таблиці нижче представлені результати з пошуку статистичної значимості вказаних відмінностей.

Таблиця 3.4

Значимість різниці у показниках майндфулнес у контрольній та експериментальній групі молодих жінок до та після тренінгу

Вимірювані якості	Експериментальна група		t-критерій	Контрольна група		t-критерій
	Середнє значення у балах			Середнє значення у балах		
	До	Після		До	Після	
Інтегральний показник майндфулнес	27,2	34,1	-4,221**	27,7	28,3	-,398

***.* Рівень значимості $\leq 0,01$. ***. Рівень значимості $\leq 0,05$.

Отже, з таблиці 3.4 бачимо, що різниця у середньогруповому показнику майндфулнес у експериментальній групі молодих жінок статистично значима, а у контрольній групі – значимої різниці не знайдено. Можна зробити висновок про те, що вправи та ігри, що були включені у програму з метою розвитку усвідомленості, уважності, спостережливості виявилися ефективними.

На останньому етапі було перевірено динаміку рівня психологічного благополуччя молодих жінок до та після програми.

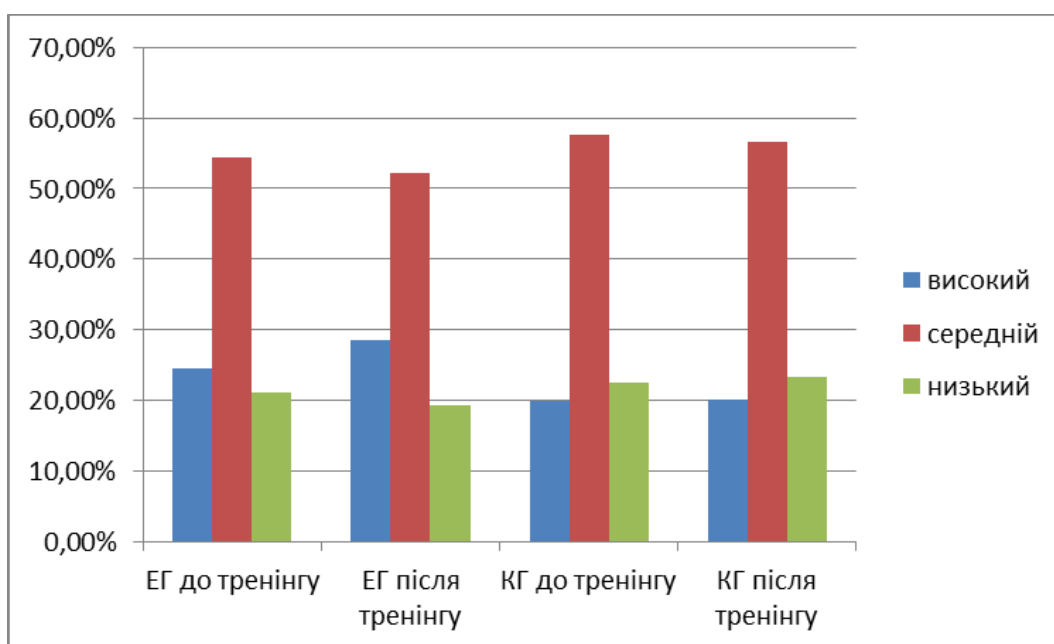


Рис. 3.4. Динаміка рівня психологічного благополуччя молодих жінок

З рисунку 3.4 видно, що у експериментальній групі молодих жінок спостерігається певна динаміка по підвищенню рівня психологічного благополуччя після участі у програмі розвитку емоційного інтелекту та усвідомленості як передумов психологічного благополуччя в умовах війни. До участі у програмі високий рівень психологічного благополуччя було діагностовано у 24,5% молодих жінок, після – 28,6% учасників експериментальної групи. Низький рівень психологічного благополуччя до

програми було виявлено у 21,2%, після – у 19,3% молодих жінок експериментальної групи.

У молодих жінок, що складала контрольну групу респондентів динаміки у показниках майже не спостерігається. Високий рівень психологічного благополуччя до програми діагностувалося у 19,9% молодих жінок, після – у 20,1%.

Результати перевірки статистичної значимості відмінностей у показниках психологічного благополуччя у КГ та ЕГ молодих жінок до та після програми розвитку передумов психологічного благополуччя в умовах війни також було застосовано t-критерій Ст'юдента.

Таблиця 3.5

Значимість різниці у показниках психологічного благополуччя у контрольній та експериментальній групі молодих жінок до та після тренінгу

Вимірювані якості	Експериментальна група		t-критерій	Контрольна група		
	Середнє значення у балах			Середнє значення у балах		t-критерій
	До	Після		До	Після	
Показник психологічного благополуччя	263,2	292,7	-3,702**	271,3	275,7	-,292

***.* Рівень значимості $\leq 0,01$. ***. Рівень значимості $\leq 0,05$.

Як можна побачити з таблиці 3.5, нами доведено наявність значимої статистичної різниці у показниках психологічного благополуччя у експериментальній групі молодих жінок після тренінгу. Можна зробити висновок про те, що застосовані у програмі розвитку передумов психологічного благополуччя вправи та ігри, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, усвідомленості та стресостійкості, виявилися

ефективними, тож програма може застосовуватися для підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни.

Висновки до розділу 3

За допомогою емпіричного дослідження, нами було доведено, що важливими передумовами психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни є емоційний інтелект та усвідомленість (уважність та спостережливість), що підвищують загальну стресостійкість та сприяють зростанню рівня показників психологічного благополуччя.

На основі цих емпіричних висновків, нами була складена програма, метою якої було підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок через розвиток емоційного інтелекту та усвідомленості.

В основі розробленої нами програми лежить методологія розвитку емоційної грамотності К. Штайнера, теоретико-методичні засади майндфулнес, тренінгові технології розвитку усвідомленості і емоційного інтелекту та загальні принципи групової психологічної роботи, через які розвивається стресостійкість та психологічне благополуччя.

Формувальний експеримент для апробації описаної програми тривав з лютого по квітень 2024 року. Контрольна група респондентів склала 44 особи, експериментальна – 26 осіб (дві тренінгових групи).

Для того, щоб оцінити ефективність застосованої програми, нами була здійснена діагностика молодих жінок до та після тренінгу у двох групах – контрольній (не проходили програми) та експериментальній (брали участь у програмі) за допомогою методик: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової, тест «Стійкість до стресу», «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15), адаптований українською мовою Я. Каплуненко, В. Кученою та «Шкала емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Результати діагностики виявили статистично значиму динаміку показників стресостійкості, емоційного інтелекту, усвідомленості (уважності та спостережливості) та психологічного благополуччя у молодих жінок, що брали участь у програмі. У жінок контрольної групи – динаміка означених показників не виявила статистично значимої різниці.

Таким чином, представлена програма може бути застосована соціально-психологічними службами організацій, у тому числі вищих навчальних закладів, для підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя співробітників.

ВИСНОВКИ

1. За допомогою аналізу наукової літератури було встановлено, що психологічне благополуччя особистості виявляється у відчутті цілісності та усвідомленості свого існування. Це аспект, який формується та закріплюється протягом життя, проявляється у відчутті напрямку та значущості життя загалом, як засіб досягнення внутрішніх та соціальних мет. Важливими складовими психологічного благополуччя є самоприйняття, усвідомленість життя, встановлення цілей та автономія особистості.

Зроблений обзор емпіричних досліджень зарубіжних та вітчизняних дослідників виявив низку ключових чинників психологічного благополуччя молоді, незалежно від статі. Серед них варто відзначити задоволеність від шлюбу, роботи, усвідомленість, самоефективність, екстраверсію, самоприйняття та задоволеність власною зовнішністю.

Проте, в контексті війни дослідження психологічного благополуччя молодих жінок залишаються дуже обмеженими.

2. За результатами емпіричного дослідження психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни виявлено, що більшість молодих жінок мають середній рівень психологічного благополуччя – 54,2%. Також було діагностовано рівень задоволеності життям молодих жінок в умовах війни, більшість респонденток показали середній рівень задоволеності життям – 54,3%.

Нам вдалося дослідити чинники психологічного благополуччя молодих жінок, представлені в емпіричній гіпотезі, та їх взаємозв'язок з компонентами психологічного благополуччя та його загальним рівнем.

Діагностика стресостійкості показала, що високий рівень цієї якості мають 20,8% респонденток, середній – 61,8%. Виявлено значимий прямий кореляційний зв'язок між стресостійкістю та загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,575$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Виявлено високий рівень спостереження у 22,8% молодих жінок, усвідомленості дій – у 20,2%, неосудливості – у 23%, nereагування на

негативні обставини – у 21,7%. Значимий додатний кореляційний зв'язок між показниками усвідомленості та психологічного благополуччя було також встановлено. Зокрема, загальний показник психологічного благополуччя корелює на додатному рівні з усіма шкалами усвідомленості: шкалою спостереження ($r=0,305$, рівень значимості $p\leq 0,05$), опису ($r=0,337$, рівень значимості $p\leq 0,05$), усвідомленості дій ($r=0,591$, рівень значимості $p\leq 0,01$), неосудливості ($r=0,601$, рівень значимості $p\leq 0,01$) та нереагування ($r=0,464$, рівень значимості $p\leq 0,05$).

Рівень відчуття потоку у молодих жінок також був діагностований, причому високий рівень цієї якості властивий 29,9% респонденток. Кореляційний аналіз показав значимий додатний зв'язок між відчуттям потоку та загальним показником психологічного благополуччя ($r=0,599$, рівень значимості $p\leq 0,01$).

За результатами діагностики зроблено висновок, що рівні стресостійкості, відчуття потоку, усвідомленості, уважності та спостережливості можуть бути ключовими чинниками психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни. Проте більшість респонденток мають середній рівень прояву цих якостей, що свідчить про необхідність їх подальшого розвитку та формування.

3. Аналіз чинників психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни охоплює кілька ключових аспектів, які впливають на їхній психічний стан та загальне благополуччя. Основними з них є розвиток стресостійкості, усвідомленості, уважності та спостережливості, які допомагають молодим жінкам краще справлятися з викликами війни і підтримувати психологічне благополуччя. Ці передумови формуються за допомогою практик майндфулнесу та технік розвитку емоційної грамотності, що сприяє покращенню психологічного благополуччя. Стресостійкість є критично важливою для збереження психічного здоров'я в умовах війни. Розвиток стресостійкості допомагає знижувати рівень тривоги та стресу. Усвідомленість сприяє кращому усвідомленню власних емоцій і думок, що може допомогти у зниженні стресу і покращенні психічного стану. Ці чинники взаємодіють між собою і можуть значно впливати на психічний стан молодих жінок у складних умовах війни. Важливо враховувати їх при розробці програм

підтримки та розвитку для цієї групи населення. Практики майндфулнесу та техніки розвитку емоційної грамотності стають корисними інструментами для зміцнення психологічного стану молодих жінок. Вони допомагають навчитися бути більш усвідомленими, спокійними та емоційно компетентними в умовах стресу та невизначеності.

Усі ці чинники взаємодіють між собою, утворюючи комплексний підхід до підтримки психічного благополуччя молодих жінок в умовах війни. Важливо враховувати ці аспекти при розробці програм підтримки та розвитку для цієї групи населення, щоб забезпечити їхню стійкість та добробут у найважчі часи.

4. На основі отриманих даних нами була створена програма, спрямована на підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок шляхом розвитку емоційної грамотності та усвідомленості.

Основу цієї програми становить методологія розвитку емоційної грамотності К. Штайнера, теоретико-методичні засади майндфулнес, тренінгові технології розвитку усвідомленості та емоційної грамотності, а також загальні принципи групової психологічної роботи. Ці компоненти сприяють розвитку стресостійкості та підвищенню психологічного благополуччя.

Формувальний експеримент для перевірки ефективності програми тривав з лютого по квітень 2024 року. У ньому взяли участь 70 осіб: 44 у контрольній групі та 26 в експериментальній (дві тренінгові групи).

Для оцінки ефективності програми ми провели діагностику учасниць до та після тренінгу, використовуючи такі методики: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфа (україномовна адаптація С. Карсканової), тест «Стійкість до стресу», «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15), адаптований українською мовою Я. Каплуненко та В. Кученою, та «Шкала емоційного інтелекту» Н. Холла.

Результати діагностики показали статистично значиму динаміку показників стресостійкості, емоційного інтелекту, усвідомленості (уважності та спостережливості) та психологічного благополуччя у молодих жінок, що

брали участь у програмі. У жінок контрольної групи значних змін у цих показниках не було виявлено.

Таким чином, представлена програма може бути успішно застосована соціально-психологічними службами організацій, включаючи вищі навчальні заклади, для підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя співробітників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. 238 с.
2. Андріяшина Н.В. Стресостійкість особистості у сучасних умовах розвитку суспільства. Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року». 2022. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38593>
3. Аршава І.Ф., Кутєпова-Бредун В.Ю. Опис та адаптація опитувальника «Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Воллейер). Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 6-15. Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrm/v6/i15/3.pdf>
4. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості працівників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013, Том 149. С. 49–55. Режим доступу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/181b4109-1e32-4633-823d-1ab5ab5a01d1/content>
5. Бондарчук А.Є. Цибуляк Н.Ю. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №6. Т.2. С. 154-162

6. Гавриловська К.П., Павлюк І.М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Вип. 3. 2021. С. 45-49. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42517/1/27-.pdf>
7. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»: філософія, соціологія, психологія. 2014. Т.19, №1. С. 25–34.
8. Гринів О. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2019. №29. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>
9. Гуляєва О.В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» (Психологічні науки). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України. Харків, 2018. 207 с. Режим доступу: https://psychology.karazin.ua/1819news/Diss_oct/Diss_Guliaeva.pdf
10. Завацькій Ю. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: матримоніальний вимір. Психологія особистості. 2022. Том 12. № 1. С. 35-43
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). Організаційна

психологія. Економічна психологія. №1(28). 2023. С. 95-106. Режим доступу: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/384/319>

13. Каргіна Н.В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги та недоліки. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 4, Т. 1. С. 27-33.

14. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя»: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. №1. С. 1-9

15. Коробка Л.М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019 286 с.

16. Кондратюк С.М., Жилкіна І.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. Вип.1. С. 33-41.

17. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія]. Київ: Ніка-Центр, 2017. 432 с.

18. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки. Дис. на здоб. наук. ступ. канд. психологічних наук (доктора філософії) (053 – психологія). Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2018. Режим доступу: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/Dysertatsiya-Majstruk-V.M..pdf>

19. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум (за ред. Л. М. Карамушки). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

20. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. –Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
21. Міщиха, Л. П., Кравченко, В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. №2. С. 20-24. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4>
22. [Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.](#)
23. [Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. Степанов. Київ: «Академвидав», 2016. 424 с.](#)
24. Савченко, О., Калюк, О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1 (25), 89-101. Режим доступу: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/334>
25. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
26. Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1982. с. 124.
27. Синішина В.М. Психологічний аналіз структури стресостійкості рятувальників. Психологія та право. 2015. Том 3. № 3.
28. Соломка О.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного ун-ту. 2022.

Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42486/1/14-.pdf>

29. Стресостійкість: навчальний посібник (за ред. Я. М. Когути). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
30. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С. 44–47
31. Устименко І.М., Харченко А.С. Особливості психологічного благополуччя жінок, які працюють і не працюють. Proceedings of the 13th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century» (December 6-8, 2022). С. 198-200. Режим доступу: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1847/1877>
32. Argyle M. The psychology of happiness. 1987. London; New York: Methuen & Co Ltd. 256 p.
33. Bae S. The relationship between smartphone use for communication, social capital, and subjective well-being in Korean adolescents: Verification using multiple latent growth modeling // Children and Youth Services Review. 2019. Vol. 96. P. 93-99. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.11.032.
34. Cash, T.F. Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice / T.F. Cash, T. Pruzinsky. - The Guilford Press, 2002.
35. Cash, T.F. Development of the Appearance Schemas Inventory: a new cognitive body-image assessment / T.F. Cash, A.S. Lafarge // Cognitive Therapy and Research. - 1996. - 20. -P. 37-50.

36. Cash, T.F. The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire / T.F. Cash, M.L. Szymanski // *Journal of Personality Assessment*. - 1995. - 64. - P. 466-477.
37. Choi, D. , Minote, N. , Sekiya, T. and Watanuki, S. (2016) Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students. *Psychology*, **7**, 1240-1247. doi: [10.4236/psych.2016.79126](https://doi.org/10.4236/psych.2016.79126).
38. Diener E., Diener C. Most people are happy // *Psychological Science*. 1996. № 7. P. 181-185.
39. Diener Ed., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research // *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2. P. 253-260. DOI: 10.1038/s41562-018-0307-6.
40. Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R.E. (2003) Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, **54**, 403-425.
41. Fan W., Moen P., Kelly E. L., Hammer L. B., Berkman L. F. Job strain, time strain, and well-being: A longitudinal, person-centered approach in two industries // *Journal of Vocational Behavior*. 2019. Vol.10. Part A. P. 102-116. DOI: 10.1016/j.jvb.2018.10.017.
42. Feingold, A. Good looking people are not we think / A. Feingold // *Psychological Bulletin*. - 1992. - 111. - P. 304-341.
43. Feingold, A. Gender differences in body image are increasing / A. Feingold, R. Mazzella // *Psychological Science*, 1998. - 9. - P. 190-195.
44. Fisher, S. Development and structure of the body image. Vol. 1 / S. Fisher. - Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1986.

45. Fitzsimmons, E.E. Downward spirals of body surveillance and weight / shape concern among African American and Caucasian college women / E.E. Fitzsimmons, A.M. Bardone-Cone // *Body Image*. - 2011. - 8. - P. 216-223.
46. Goleman D. *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*. 1st Digital Edition. 2011.
47. Hahn-Smith, A.M. The positive influence of maternal identification on body image, eating attitudes, and self-esteem of Hispanic and Anglo girls / A.M. Hahn-Smith, J.E. Smith // *International Journal of Eating Disorders*. - 2001. - 29. - P. 429-440.
48. Heintzelman S. J., Diener Ed. Subjective well-being, social interpretation, and relationship thriving // *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol.78. P. 93-105.
49. Igic I., Keller A. C., Elfering A., Tschan F., Kalin W., Semmer N. K. Ten-year trajectories of stressors and resources at work: Cumulative and chronic effects on health and well-being // *Journal of Applied Psychology*. 2017. Vol.102(9). P. 1317-1343. DOI: 10.1037/apl0000225.
50. Jiménez, P. , Dunkl, A. & Stolz, R. (2015). Anticipation of the Development of Job Satisfaction—Construct and Validation Results of an Indicator for Well-Being at the Workplace. *Psychology*, 6, 856-866. doi: 10.4236/psych.2015.67084.
51. Jovanovic, V. (2015). Structural Validity of the Mental Health Continuum-Short Form: The Bifactor Model of Emotional, Social and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 75, 154-159. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.026>
52. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. 1994. Hyperion.

53. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003. 10. №144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
54. King L. A., Napa C. K. What makes a life good? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 75.
55. King R. B., D. dela Rosa E. Are your emotions under your control or not? Implicit theories of emotion predict well-being via cognitive reappraisal // *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 138. P. 177-182. DOI: 10.1016/j.paid.2018.09.040.
56. Krueger D.W. Integrating body self and psychological self: Creating a New Story in Psychoanalysis and Psychotherapy. - New York: Psychology Press, 2002.
57. Lee-Yoon A., Whillans A. V. Making seconds count: when valuing time promotes subjective well-being. // *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 26. P. 54-57. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.05.002.
58. Lemay D. J., Doleck T., Bazalais P. Do instrumental goal pursuits mediate feelings of envy on Facebook and Happiness or subjective well-being? // *Computers in Human Behavior*. - s 2019. Vol.91. P. 186-191. DOI: 10.1016/j.chb.2018.09.043.
59. Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change // *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9(2). P. 111-131. DOI 10.1037/1089-2680.9.2.111.
60. Nima A., Garcia D. Factor structure of the happiness-increasing strategies scales (H-ISS): activities and coping strategies in relation to positive and negative affect // *PEERJ*. - § 2015. Vol. 3. DOI: 10.7717/peerj.1059.
61. Raila, H., Scholl, B. J., Gruber, J. Seeing the world through rose-colored glasses: People who are happy and satisfied with life preferentially

attend to positive stimuli // *Emotion*. 2015. Vol. 15(4). P. 449-462. DOI: 10.1037/emo0000049.

62. Relationship of negative self-schemas and attachment styles with appearance schemas. / T. Ledoux, C. Winterowd, T. Richardson, J.D. Clark // *Body Image*. - 2010. - 7. - P. 213-217.

63. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719.

64. Ryff D. C. Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. // *International Review of Economics*. 2017. Vol. 64. P. 159-178. DOI:10.1007/s12232-017-0277-4.

65. Sabato H., Kogut T. Feel good, do good? Subjective well-being and sharing behavior among children // *Journal of Experimental Child Psychology*. 2019. Vol.177. P. 335-350. DOI: 10.1016/j.jecp.2018.08.009. P. 156-165.

66. Schuurmans-Stekhoven J. B. Auspicious or suspicious - Does religiosity really promote elder well-being? Examining the belief-as-benefit effect among older Japanese // *Archives O of Gerontology and Geriatrics*. 2019. Vol. 81. P. 129-135. DOI: 10.1016/j.archger.2018.12.005.

67. Seligman M. E.P. Doing the Right Thing: Measuring Well Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing*. 2011. Vol. 1, No. 1.

68. Singh, K., & Junnarkar, M. (2015). Correlates and Predictors of Positive Mental Health for School Going Children. *Personality and Individual Differences*, 76, 82-87

69. Steiner C. Emotional literacy : intelligence with a heart. Personhood Press, Fawnskin, CA, 2003.

70. Volkmer S. A., Lerner E. Unhappy and addicted to your phone? Higher mobile phone use is associated with lower well-being // *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 93. P. 210-218. DOI: 10.1016/j.chb.2018.12.015.
71. Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A Multi-Method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
72. Yang Y., Li P., Fu X., Kou Y. Orientations to Happiness and Subjective Well-Being in Chinese Adolescents: The Roles of Prosocial Behavior and Internet Addictive Behavior // *Journal of Happiness Studies*. 2017. Vol.18. P. 1747-1762. DOI: 10.1007/s10902-016-9794-1.
73. Yang, D. , Yang, X. , Chen, H. and Sun, D. (2020) Relationship between Personality Traits and Course Subjective Well-Being: Mediating Effect of Self-Efficacy. *Open Access Library Journal*, 7, 1-9. doi: [10.4236/oalib.1106010](https://doi.org/10.4236/oalib.1106010)
74. Yu, M. and Clark, M. (2015) Investigating Mindfulness, Borderline Personality Traits, and Well-Being in a Nonclinical Population. *Psychology*, 6, 1232-1248. doi: [10.4236/psych.2015.610121](https://doi.org/10.4236/psych.2015.610121).

ДОДАТОК А
**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ КОГНІТИВНИХ АСПЕКТІВ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ (Олена
Савченко, Олександра Калюк)**

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я драгуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Ключі до методки

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	-
2	Незадоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	-
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=III 1+III 3-III 2	

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

ДОДАТОК Б

ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»

Інструкція для учасників опитування: Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

ДОДАТОК В

«Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер, 2003)

ПІБ _____

Стать _____

Вік _____

Опишіть, будь ласка, свої відчуття під час занять музичною діяльністю за допомогою наступних питань

1. Я відчуваю достатній рівень складності завдань
Ні _____ Частково _____ Дуже сильно _____
2. Мої думки/дії плинуть плавно та гладко

3. Я не помічаю, як плине час

4. Я не відчуваю труднощів із концентрацією уваги

5. Моя свідомість повністю ясна

6. Я повністю охоплений тим, чим займаюсь

7. Правильні думки/дії з'являються спонтанно

8. Я знаю, що повинен робити на кожному етапі діяльності

9. Я відчуваю, що у мене все під контролем

10. Я повністю охоплений думками про діяльність

11. У порівнянні з іншими видами діяльності, якими я теж займаюсь, ця...
Легка _____ Складна _____
12. Я вважаю, що моя обізнаність у даній галузі
Низька _____ Висока _____
13. Для мене інші потреби під час діяльності
Неважливі _____ Дуже важливі _____

ДОДАТОК Г

«П'ЯТИФАКТОРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК МАЙНДФУЛНЕС. ПОМ-15»

в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної

Інструкція: Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень за допомогою запропонованої шкали:

- 1 – ніколи або дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто або завжди.

Текст опитувальника

1. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
3. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююся або відволікаюся в інший спосіб.
4. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
5. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою) та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
6. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
7. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
8. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
9. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
10. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
11. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
12. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
13. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
14. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз почуваюся.
15. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.

Підрахунок балів

«Спостереження» (Пункти 1, 6, 11).

«Опис» (Пункти 2, 7R, 12).

«Усвідомлена дія» (Пункти 3R, 8R, 13R).

«Неосудливість до внутрішнього досвіду» (Пункти 4R, 9R, 14R).

«Нереагування» (Пункти 5, 10, 15).

R – зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1)

ДОДАТОК Д

Шкала емоційного інтелекту (Н. Холл)

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.