

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя жінок у віці
ранньої дорослості**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-221 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Жаркової С.С.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Трофімова Д.О.
(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)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КАТЕГОРІЇ “СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ”.....	7
1.1. Смыслові характеристики феномену суб’єктивного благополуччя та його місце в системі психічного благополуччя.....	7
1.2. Психологічний зміст та структурні складові чинників суб’єктивного благополуччя особистості.....	18
1.3. Рання дорослість як етап онтогенезу особистості.....	34
Висновки до Розділу 1.....	39
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	41
2.1. Організація та методологія дослідження чинників суб’єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості.....	41
2.2. Встановлення особливостей респонденток з різним віком, сімейним статусом та тривалістю стосунків.....	55
Висновки до Розділу 2.....	61
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	63
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	63
3.2. Вихідні теоретико-методологічні засади, зміст та структура соціально-психологічної тренінгової програми для оптимізації суб’єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості.....	83
Висновки до Розділу 3.....	99
ВИСНОВКИ.....	101

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ.....	122

ВСТУП

Актуальність дослідження. На рівень благополуччя людини впливає значна кількість факторів, одним з яких є, безумовно, світ, тобто, середовище, у якому живе людина. За останні кілька десятиліть ступінь невизначеності щодо навколишнього світу стрімко зріс. Цьому посприяла висока насиченість даного часового періоду різними політичними, геополітичними, економічними та соціальними кризовими подіями, такими як початок воєнних дій на території України у 2014 році, пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення РФ в Україну.

Жінки у віці ранньої дорослості стали однією з найвразливіших категорій, на яку суттєво вплинули усі вищеперераховані події, адже їм довелося зіштовхнутись з вимушеним переселенням, еміграцією, поверненням на територію України, облаштуванням побуту без партнерів, повною відповідальністю за дітей, а часто і фінансовий стан родини, пристосуванням до стосунків на відстані, хвилюванням за партнерів, які зараз мобілізовані та знаходяться у зоні бойових дій, та постійною вимушеною готовністю до змін становища у разі мобілізації партнера. Усі ці обставини примушують жінок стикатися з унікальними викликами в кар'єрі, освіті, сімейному житті та особистісному розвитку та безумовно впливають на відчуття суб'єктивного благополуччя.

Дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості допоможе ідентифікувати проблеми ментального здоров'я, з якими вони можуть зіткнутися, і розробити ефективні стратегії підтримки. Також знання про стан суб'єктивного благополуччя жінок позитивно вплине на розробку політик і програм, спрямованих на підвищення якості життя, зокрема у сферах охорони здоров'я, освіти, працевлаштування та соціального захисту.

Наш науковий інтерес полягає в емпіричному вивченні впливу ряду психологічних чинників на стан суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Визначення поняття “психологічне благополуччя” та його змісту вивчали N. Bradburn, P. Cooke, С. Забаровська, О. Кресан, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, О. Радько, М. Хрепливець; дослідженню суб'єктивного благополуччя присвячені праці E. Diener, R. Veenvhoven, B. Heady, S. Heintzelman, С. Moore, E. Pontin, В. Боснюк, Б. Пахоль; праці С. Ryff, О. Клепікової, Н. Волинець, І. Яворська-Ветрова зосереджуються на особистісному благополуччі; соціально-психологічні аспекти благополуччя висвітлювались у роботах I. Ingrand, І. Горбаля, Т. Данильченка, Н. Єзерської; задоволеність життям та поняття щастя були досліджені М. Seligman, N. Buetell, С. Ellison, P. Griffin, P. Ward, К. Ruggeri, Є. Кушмирук.

Об'єктом дослідження є суб'єктивне благополуччя.

Предметом дослідження є вплив психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя у жінок у віці ранньої дорослості.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя жінок у віці ранньої дорослості.

Завдання дослідження:

- розкрити психологічний зміст категорії “суб'єктивне благополуччя”, висвітлити складові та структуру чинників суб'єктивного благополуччя та встановити особливості ранньої дорослості як етапу онтогенезу особистості;
- обґрунтувати методологію проведення дослідження;
- організувати та провести емпіричне дослідження;
- проаналізувати та проінтерпретувати вплив психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя жінок у віці ранньої дорослості;
- розробити тренінгову програму для оптимізації суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості.

Методи дослідження. Для проведення дослідження були обрані методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона в адаптації Г.М. Громової, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна TIPI (Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr.: Ten Item Personality Inventory) в адаптації Кліманської М.Б. та Галецької І. І., опитувальник Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» (“Satisfaction With Life Scale”, SWLS) у перекладі Є.С. Кушмирук та тест «Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела (D. Russel: The Revised UCLA Loneliness Scale), опублікована українською Вовканич М.Д.

Вибірка склалась зі 112 жінок у віці ранньої дорослості, котрі були порівну набрані в вікових категоріях 25 – 35 та 36 – 44 роки. Перша група 25-35 років відповідає першій фазі раннього дорослого віку, в той час як група 36-44 роки відповідає другій фазі ранньої дорослості. Експериментальною групою для нашого дослідження було обрано групу віком 36-44 роки.

Теоретична значущість роботи. Робота сприяє поглибленню теоретичних знань про складові суб'єктивного благополуччя серед жінок у віці ранньої дорослості. У роботі було ідентифіковано та проаналізовано специфічні психологічні чинники, які впливають на їхнє сприйняття власного благополуччя. Теоретичні висновки, зроблені в рамках магістерської роботи, можуть слугувати основою для подальших емпіричних досліджень у цій області, а також сприяти формуванню нових гіпотез і методологічних підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості.

Практична значущість роботи полягає у розробці тренінгової програми для оптимізації суб'єктивного благополуччя у жінок у віці ранньої дорослості, який може бути використаний психологами та психотерапевтами у своїй практиці.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел, що налічує 107 найменувань (з них 61 – англійською мовою) . Загальний обсяг магістерської роботи становить 139 сторінок. Робота містить 45 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КАТЕГОРІЇ “СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ”

1.1. Смыслові характеристики феномену суб’єктивного благополуччя та його місце в системі психічного благополуччя

Протягом усієї історії людства філософи вважали щастя найвищим благом і головною мотивацією людських дій. Проте довгий час психологи присвятили вивченню людського нещастя, не досліджуючи особистісне благополуччя. Саме тому категорія “психологічне благополуччя особистості” і досі не має одностайного визначення, незважаючи на численні теоретичні і емпіричні дослідження.

Наукові дослідження, які займаються визначенням поняття благополуччя, а також критеріїв його оцінки та аналізу, не уніфіковані, а сам феномен характеризується певною розмитістю його сутнісності та термінологічним розмаїттям. Саме тому важливо визначити актуальний науковий зміст психологічного поняття “психологічне благополуччя”, співвіднести його із спорідненими поняттями щастя та задоволеності життям, а також відстежити виникнення і становлення цих категорій з історичної перспективи.

Сучасна психологічна наукова думка в аналізі психологічного благополуччя оперує спектром понять різної значущості: “суб’єктивне благополуччя”, “психологічне благополуччя”, “особистісне благополуччя”, “душевне благополуччя”, “емоційне благополуччя”, “соціальне благополуччя”, “матеріальне благополуччя”, “фізичне благополуччя”, “професійне благополуччя”, “онтологічне благополуччя”, “психологічне здоров’я” тощо. Таке різноманіття поняттєвого апарату, а також розмаїття смислової наповненості, в першу чергу пов’язане з великою кількістю не уніфікованих поглядів на даний психологічний феномен, його змістові аспекти та структурні компоненти (Волинець, 2019).

Перші філософські праці про благополуччя людини з'явилися ще у стародавні часи. Щастя та благополуччя аналізували такі античні філософи як Аристотель, Аристип, Антисфен, Демокріт, Платон, Сократ, Епікур, Варрон, Сенека та ін. В їх працях благополуччя розглядалось з 2 перспектив:

- як прагнення людини до отримання насолоди від життя, що і є основою сенсу та мети життя (гедоністичний підхід);
- як прагнення зрозуміти сенс життя та самореалізуватися як повноцінно функціонуючий індивід (евдемоністичний підхід) (Волинець, 2018).

До філософів-гедоністів античного періоду належать Арістипп Кіренський, Аннікерид, Гегесій, Діоген та Епікур. Їх погляди мали схожі риси, але також мали і розбіжності.

Так, Арістипп Кіренський розглядав благополуччя як задоволення. Чуттєві, фізичні і духовні насолоди в моменті, на його погляд, і були основною метою життя, а щастя - насолодою життям. Для Арістиппа об'єктивні цінності, такі як блага, краса, істина, не існують; їх оцінка залежить від індивідуального чуттєвого досвіду. Його алгоритм досягнення життєвої мети включав усвідомлення потреб, правильну оцінку благ і лиха, розуміння ефективних засобів досягнення цілей, а також звільнення від соціальних, моральних і релігійних обмежень, що заважають досягненню цілей, та від пристрастей, які перекошують розуміння щастя і заважають досягненню мети (Данильян, 2023).

Аннікерид розглядав психологічне благополуччя як насолоду. Згідно з його концепцією, насолода від життя неможлива без вдячності друзям, поваги до батьків та служіння батьківщині. В основі його бачення лежить життєва мудрість, яка виражається правильними виборами, які спираються на пізнання. А благополуччя – це насолода, яку людина отримує у процесі пізнання та подальших правильних виборів.

Особливо вирізняється позиція Гегесія, який ототожнював благополуччя зі щастям. Гегесій висловив песимістичну точку зору в рамках гедоністичного підходу до щастя. За його переконанням, щастя взагалі недосяжне, оскільки

бажання захищати себе від можливого страждання та постійний аналітичний підхід, який передує моральному вибору, призводять до того, що душа залишається в постійному неспокої і втрачає гармонійний і вільний рух. Згідно з його думкою, життя є лише стражданням, від якого потрібно позбутися (Причепій, 2009).

Діоген бачив благополуччя у чеснотах. Він підтримував лише аскетичну чесноту, вважаючи її єдиною метою людського існування. Діоген переконував, що справжня чесність не у зовнішній природі, а в глибокій внутрішній гідності, коли долі протиставляється мужність, закону – природа, а пристрастям – розум (Волинець, 2019).

Епікур вважав, що вивчення природи та філософські роздуми не є самоціллю, але допомагають людям позбуватись упереджень, страху перед смертю та релігійних переконань. Це є необхідною передумовою для досягнення щастя та блаженства, які ґрунтуються на духовному задоволенні, більш стійкому, ніж прості чуттєві насолоди, оскільки воно не залежить від зовнішніх умов. Справжнє благочестя досягається поєднанням душевних якостей, таких як задоволення, спокій, стабільність і узгодження людських прагнень.

Для Демокрита ж психологічне благополуччя полягало у тому, наскільки людина відчувала себе самозадоволеною (Данильян, 2023).

Таким чином, головним акцентом у гедоністичному підході до визначення особистісного благополуччя був індивідуальний чуттєвий досвід людини.

Для філософів-евдемоністів, до яких належали Аристотель, Сократ, Платон, Евдокс Кнідський, психологічне благополуччя було своєрідним поєднанням щастя і добродієвості.

Сучасна теорія евдемонії походить від Аристотелевої «Нікомахової етики» (Ruff, 2006). У перекладі евдемонія означає щастя. Інколи термін ще перекладають як добробут чи процвітання, дар богів (Heintzelman, 2018).

Хоча термін “евдемонія” використовували і попередники Аристотеля, Платон і Сократ, саме Аристотеля вважають батьком позитивного напрямку у

психології, адже саме він доповнив концепцію евдемонії складовою суб'єктивності, яка і характеризує сучасні наукові пояснення щастя та благополуччя.

Аристотель визначив термін “евдемонія” як володіння найвищими благами. Для Аристотеля володіння чеснотами обов'язкова, але недостатня умова досягнення евдемонії. Щоб досягти щастя, людина має не тільки чинити добродібно чи досконало, але також мати бажання та намір до цих добродібних чи досконалих дій. На думку філософа, щастя залежить від того, як людина веде своє життя, не обмежуючись досягненням матеріальних благ, влади або виконання обов'язків. Для евдемонії за Аристотелем недостатньо лише досягти того, що вважається необхідним у суспільстві. Для Аристотеля евдемонія - це "прагнення до чеснот, досконалості та найкращого в нас" (Ryff, 2006).

У вченні Аристотеля немає чітких вказівок для досягнення евдемонії, проте філософ ділиться власним баченням розумного і добродібного. Це своєрідний путівник, який розкажує як жити усвідомлено, відповідно до чеснот. Аристотель називав усвідомленість вчинків та діяльності, а також свободу у прийнятті рішень, “мистецтвом жити”. На погляд філософа, «вільний вчинок розкривається через свідомо прийняте рішення – світ не належить людині, та це не означає, що у неї немає того простору, де вона господар, де вона, поряд із природою, необхідністю, випадком, є причиною свого життя» (Кашлюк, 2017).

Сократ вважав, що якості розуму і душі, такі як самовладання, хоробрість, справедливість, благочестя та мудрість, є квінтесенцією щасливого життя, особливо у порівнянні з честолюбством та потягом до наживи. Він вважав, що саме гідність є результатом удосконалення душі. І лише людина, яка володіє вищенаведеними якостями, може бути щаслива (Волинець, 2019).

Платон та його послідовники стверджували, що психологічне благополуччя залежить від такого феномену як добродібність-благо. Це окремо благо, яке слугує основою усіх можливих благ. Вони вважали, що ідея блага та щастя виникає в уявленні людей на основі їхнього способу життя, і найвище благо

для них є чимось ідеальним. З евдемоністичної перспективи, людське благо полягає у діяльності душі, яка відбувається відповідно до доброчесності протягом усього життя. Якщо є декілька доброчесностей, то обирається найкраща і найбільш довершена. Ті, хто вчиняє вірні дії та володіє доброчесністю, досягають благ. Отже, будь-хто може досягти щастя, якщо розглядатиме щастя не як задоволення чи накопичення багатства, а як прагнення до прекрасного та блага (Данильян, 2023).

Таким чином, евдемоністичний підхід більше цікавиться психологічними характеристиками благополуччя особистості, такими як усвідомлення особистістю своїх ціннісних орієнтирів (гідності, доброчесності, щастя), свідоме прийняття життєвих рішень та орієнтація на доброчесність, яка вважається запорукою досягнення щастя.

Українська дослідниця Клепікова у своїй дисертації виділяє наступні характерні риси евдемонії і гедонії (Клепікова, 2021).

Табл.1.1

Характерні складові евдемонії та гедонії

Евдемонія	Гедонія
Автентичність (authenticity)	Комфорт (comfort)
Досконалість (excellence)	Насолода (enjoyment)
Усвідомленість (meaning)	Задоволення (pleasure)
Розвиток, зростання (growth)	Уникання неприємності (an absence of distress)

Концепцію “психологічного благополуччя” як балансу позитивних та негативних емоцій ввів Норман Бредберн у другій половині ХХ століття як мірило оцінки стану здоров'я та захворювань. Він виявив кореляції між негативними емоціями, пов'язаними із сприйняттям захворювань та рівнем здоров'я, і позитивними емоціями, що вказують на участь в соціальних структурах (Bradburn, 1969). Сучасні науковці в області психології активно

проводять теоретичні та емпіричні дослідження психологічного благополуччя особистості. При цьому вони застосовують як гедоністичний підхід для аналізу суб'єктивних аспектів благополуччя, так і евдемоністичний підхід для розгляду психологічних аспектів цього явища (Яворська-Ветрова, 2023; Хрепливець, 2017; Сердюк, 2017; Радько, 2019).

Ретельне вивчення за допомогою різних психодіагностичних методик з подальшим статистичним аналізом призвели до розвитку та зміни наукових поглядів на питання психологічного благополуччя. Одночасно з цим відбулася трансформація термінологічних визначення та методологічних підходах до дослідження цього явища: від очевидних або інтуїтивних асоціацій із поняттями “щастя”, “задоволення”, “задоволеність життям” до таких категорій, як “суб'єктивне благополуччя”, “особистісне благополуччя”, “евдемонічне благополуччя”, “якість життя”, якими і послуговуються сучасні дослідники.

Для більш систематичного підходу до подолання теоретичної проблеми широкого розмаїття терміну “щастя” скористаємось класифікацією, запропонованою Ф. Куком, який пропонує розрізняти наявні концепції за критерієм їх загальноживаності (Cooke, 2016). Ф. Кук виділяє наступні підходи:

- гедоністичний підхід (суб'єктивна традиція) розглядає благополуччя з точки зору загальної задоволеності життям і почуття щастя (негативний і позитивний афект). Таким чином, благополуччя – це суб'єктивно визначений стан задоволеності життям;

- евдемоністичний підхід (психологічна традиція) пропонує вийти за межі афектів задоволеності як основи благополуччя. К. Ріфф, наприклад, переводить увагу на кризу як можливу основу для підвищення благополуччя через глибше осмислення життя;

- якість життя – підхід, який ототожнює особистісне благополуччя та якість життя. Термін “quality of life” ширший ніж гедоністичне та евдемоністичне тлумачення, і досліджує якість життя через фізичні, психологічні та соціальні складові функціонування. Цей підхід найчастіше використовується у медицині;

- Wellness. Аналізуючи категорію здоров'я у фізіологічному, психічному та соціальному вимірах, цей підхід досліджує рівень благополуччя через підтримання здорового способу життя (Cooke, 2016).

Згідно з евдемоністичним підходом, вивчення психологічного благополуччя враховує теоретичні та методологічні принципи гуманістичної та позитивної психології. Воно розглядається як повнота самореалізації людини в конкретних умовах і обставинах. Послідовники цього напрямку вважають, що не всі види задоволення сприяють досягненню психологічного благополуччя. Життєві труднощі, негативний досвід та переживання також можуть служити основою для підвищення психологічного благополуччя через глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних відносин з іншими людьми та розвиток здатності до співпереживання (Ryff, 2006; Heintzelman, 1993).

Співвідношення між гедоністичним і евдемоністичним благополуччям одразу потрапило у фокус уваги дослідників. К. Ріфф та її послідовники вважають, що суб'єктивне благополуччя відображає стан людини, у той час як психологічне благополуччя є її динамічним і напруженим переживанням. Наразі, модель К. Ріфф, яка має багатовимірний характер, отримала визнання від численних дослідників, а розроблена нею методика вимірювання психологічного благополуччя успішно застосовується в дослідницькій практиці. Проте, на жаль, дана методика не має валідизованої україномовної адаптації, тому і не була використана у нашому дослідженні (Ryff, 1995, 1998).

Послідовники гедоністичного підходу не визнають універсальність показників психологічного благополуччя, а стверджують, що вони залежать від життєвих обставин та культурних особливостей (Moore, 2019; Ruggeri, 2023).

Аналізуючи наявні дослідження, важливо відзначити виділення деякими з вчених концепції суб'єктивного благополуччя як складової психологічного благополуччя. На сьогодні питання співвідношення цих двох категорій залишається дискусійним. Єдиного бачення, чи вважати суб'єктивне благополуччя частиною психологічного, чи, навпаки, психологічне

благополуччя частиною суб'єктивного, немає. Деякі вчені розглядають їх як синоніми, а інші розглядають їх як взаємодоповнюючі показники повноцінного функціонування (Хрепливець, 2017; Радько, 2019; Пахоль, 2017; Каргіна, 2015).

Термін «суб'єктивне благополуччя» (Subjective well-being, SWB) ввів Е. Дінер (Diener, 1984). У його однойменній статті, він розкриває структуру цього конструкту, яка містить три складових:

- часте переживання позитивних емоцій,
- не часте переживання негативних емоцій,
- загальна задоволеність життям (Tov and Diener, 2013).

У пізніших працях Е. Дінера (Diener, 1996) було встановлено, що більшість респондентів з високим показником благополуччя позитивно оцінюють як загальний рівень свого благополуччя, так і задоволеність конкретними життєвими сферами. Е. Дінер разом із дружиною провели опитування в 43 країнах і виявили, що у 86% опитуваних показник суб'єктивного благополуччя був вище середнього за рахунок позитивного оцінювання власного життя (Diener, 2009).

Взаємозв'язки компонентів в моделі благополуччя Дінера представлені у вигляді схеми:

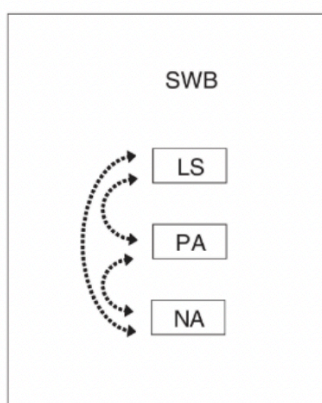


Рис. 1.1. Модель благополуччя Е. Дінера

де, SWB – суб'єктивне благополуччя,

LS – задоволеність життям (life satisfaction),

PA – позитивні емоції (positive affect),

NA – негативні емоції (negative affect) (Moore, 2019).

Українська дослідниця Н. Волинець виділяє декілька перспектив, з яких науковці розглядають суб'єктивне благополуччя (Волинець, 2017, 2018, 2019):

1) як когнітивну і афективну оцінку життя особистості, яка містить три складові: задоволення від життя, позитивний вплив та негативний вплив;

2) як інтегральне соціально-психологічне утворення, яке включає оцінку та ставлення людини до свого життя, самої себе і ґрунтується на її активності, включаючи когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти;

3) як стан динамічної рівноваги, який досягається при різноспрямованих переживаннях задоволеності в різних сферах життя, коли незадоволеність в одній сфері компенсується задоволеністю в іншій; на внутрішньому рівні незадоволеність створює зону напруги, яка викликає розвиток, а задоволеність – зону вирішення, і не розглядається як переживання абсолютного щастя або задоволеності; як емоційно-оцінкове ставлення людини до власного життя, своєї особистості, стосунків з іншими людьми. Відповідність реальності уявленням людини про благополуччя переживається нею як задоволеність життям і відчуття щастя;

4) як стан, що визначає процес становлення особистісної зрілості і супроводжує розвиток, а також є цілісною характеристикою функціонування особистості, де благополуччя і щастя розглядаються як суб'єктивні конструкти, внутрішні стани, почуття, уявлення. Психологічне благополуччя дозволяє людині спрямовувати свої зусилля на розкриття власного потенціалу, навіть в умовах викликів;

5) як когнітивно-емоційна оцінка людиною якості її життя, яка залежить від міри задоволеності потреб (в першу чергу, соціальних), уявлень, що сформувалися під час соціалізації, та об'єктивних факторів, таких як умови життя, задоволеність базових потребами, стан здоров'я тощо. Ця оцінка служить основою для досягнення внутрішніх соціально-орієнтованих цілей, самореалізації, розкриття потенціалу та осмислення життя;

6) як оцінка задоволеності різними аспектами життя та ставлення до самого себе, які включають когнітивний та емоційний аспекти;

7) як комплексний психологічний показник якості життя, що відображає ціннісний підхід людини до різних сфер свого життя та рівень її адаптації до них;

8) як індикатор задоволеності чи незадоволеності життям, який базується на основі особливостей сприйняття людиною себе і світу навколо, а також на основі різних видів діяльності людини (побутового, політичного, економічного тощо);

9) як цілісність психологічних характеристик і станів особистості, таких як особистісна зрілість, самоактуалізація, психологічне благополуччя, гармонія особистості та суб'єктивне благополуччя;

10) як фактор, який виражає саморегуляцію особистості та відображає результати саморегуляції психічних станів;

11) як відчуття глибокого змісту та цінності у загальному контексті життя як засобу досягнення внутрішніх та соціально орієнтованих цілей, яке є передумовою для реалізації потенційних можливостей та здібностей особистості;

12) як стійку особистісну рису з переважанням позитивних емоцій та суб'єктною участю в життєдіяльності, осмисленістю життя та позитивною самомотивацією;

13) як інтегральне психологічне утворення, що містить в собі ставлення людини до себе та до навколишнього світу.

Враховуючи широку змістовну наповненість категорії “суб'єктивне благополуччя”, а також підтримуючи погляд на не універсальність, а індивідуальність показників категорії “благополуччя” в цілому, саме суб'єктивне благополуччя ми обрали об'єктом нашої наукової праці. Дане дослідження буде проводитись із перспективи гедоністичного підходу, а оцінка рівня благополуччя розглядатись як суб'єктивна категорія.

1.2. Психологічний зміст та структурні складові чинників суб'єктивного благополуччя особистості

Суб'єктивне благополуччя не є одномірним поняттям; воно охоплює різні аспекти життя індивіда. Лише шляхом дослідження різноманітних змінних можна отримати більш комплексне уявлення про те, що впливає на добробут людини. Керуючись таким інтегрованим підходом, нами було обрано такі психологічні константи як інтолерантність до невизначеності, рівень задоволеності життям, рівень самотності та характерологічні особливості. Задоволеність життям часто використовується як прямий мірник суб'єктивного благополуччя, який відображає загальне відчуття щастя та задоволеності життям і є центральним в оцінці особистісного добробуту. Інтollerантність до невизначеності стосується ступеня, в якому люди можуть впоратися з невизначеністю у своєму житті. Висока інтолерантність може спричинити стрес і тривогу, тоді як здатність пристосовуватися до невизначеності може сприяти психічному здоров'ю. Відчуття соціальної ізоляції або самотності також має значний вплив на психічне здоров'я та може негативно відобразитись на рівні суб'єктивного благополуччя. Психологічні риси особистості, такі як екстраверсія/інтроверсія, відкритість новому досвіду, дружлюбність, добросовісність, емоційна стабільність/нейротизм, можуть впливати на спосіб, яким люди взаємодіють із світом, а також на їхнє відчуття благополуччя. У цьому розділі ми більш детально розглянемо кожен із обраних нами чинників.

У психології найбільш поширено розглядати ставлення до невизначеності з точки зору толерантності або інтолерантності.

Дослідження поняття "толерантність до невизначеності" у західній психології традиційно виходить із першого визначення і аналізує, як людина реагує на ситуації невизначеності та як вона здатна впоратися з ними (Budner, 1962; Carleton, 2016; McInain, 1993).

Отже, концепція невизначеності в різних філософських традиціях розглядається з трьох перспектив: як властивість об'єктивного світу, яка існує незалежно від людини і виражається у його непізнаваності; як обмежена здатність людини сприймати і пізнавати навколишній світ; і як суперечливість та неповнота пізнання та усвідомлення людиною свого внутрішнього світу і причин своїх дій. Онтологічна невизначеність є властивістю всесвіту і означає, що сам об'єкт пізнання не може бути повністю пізнаним. Гносеологічна невизначеність обумовлюється тим, що неможливо мати повну інформацію про ситуацію, усі обставини та наслідки прийняття рішення. Епістемологічна невизначеність означає недосконалість інструментів пізнання (Громова 2020, 2021, 2022).

Термін "толерантність до невизначеності" ("tolerance for ambiguity") був вперше введений в науковий обіг Е. Френкель-Брунsvік у 1948-1949 роках в контексті вивчення етнічних стереотипів та антисемітизму (Frenkel-Brunswik, 1949). У своїх дослідженнях вона розглядала толерантність до невизначеності як ставлення до ситуацій, які є неоднозначними, динамічними, невідомими.

Об'єктом наукового дослідження вченої була роль мотиваційних чинників у процесі сприйняття. Основою її поглядів став психоаналітичний концепт "емоційної амбівалентності", який означає наявність в одного індивіда протилежних емоцій, почуттів і установок відносно певного об'єкта. Вчена дійшла до висновку, що витіснена амбівалентність може виявлятися на когнітивному рівні у формі жорсткого та неадекватного сприйняття реальності. Такий тип особистості буде характеризуватись високим рівнем інтолерантності до невизначеності та матиме тенденцію приймати рішення, керуючись установкою "чорне-біле", та не враховуватиме реальний стан речей або інші об'єктивно значущі чинники. Згодом у роботі 1949 р. "Толерантність по відношенню до неоднозначності в якості змінної особистості" Е. Франкель-Брунsvік визначає толерантність до невизначеності як емоційну і перцептивну особистісну змінну. У доробку вченої також низка методів для оцінки толерантності/інтолерантності до невизначеності (Кузікова, 2018).

Погляд на толерантність до невизначеності як на рису особистості набув широкого поширення. Наприклад, Е. Холлман визначає толерантність до невизначеності як "здатність розуміти конфлікт та напруження, що виникають в ситуаціях подвійності та невизначеності, і проявляються у прийнятті невідомого та здатності протистояти у суперечливих ситуаціях..." (Holman, 1998).

Р. Нортон розглядає інтолерантність до невизначеності як характеристику особистості, пов'язану з рядом поведінкових явищ, таких як небажання аналізувати проблеми, а також схильність завжди обирати зрозумілі та максимально передбачувані сценарії. Вчений визначає толерантність до невизначеності як "тенденцію сприймати неоднозначну інформацію як різновид психологічного дискомфорту чи загрози" та виділяє вісім різних категорій, що характеризують невизначеність: 1) множинність суджень; 2) неточність, неповнота та фрагментарність; 3) вірогідність; 4) неструктурованість; 5) дефіцит інформації; 6) ненадійність; 7) несумісність та суперечливість; 8) незрозумілість (Громова, 2022).

У 1962 році С. Баднер, розглядаючи толерантність до невизначеності, зробив припущення, що люди реагують на ситуації невизначеності на двох рівнях - феноменологічному і операційному. На феноменологічному рівні відбувається сприйняття, оцінка і виникнення почуттів. Вчений описує цей рівень як "феноменологічне заперечення" або "феноменологічне придушення". Перший тип реакцій включає в себе механізми витіснення і заперечення, в той час як другий призводить до збільшення тривоги і відчуття дискомфорту. Операційний рівень включає в себе поведінку та діяльність, які спрямовані на реальний світ: соціальну і предметну. Операційний рівень має 2 прояви: "операційне заперечення" (реконструктивна або деконструктивної поведінка) та "операційне придушення" (поведінка уникання) (Budner, 1962).

Д. Маклейн, розглядаючи сприйняття невідомих, складних, динамічно невизначених або суперечливих стимулів, акцентував увагу на широкому спектрі реакцій, які можуть виникнути, від відкидання до привабливості. Він

ідентифікував три прояви низької толерантності до невизначеності: сприйняття нової або складної ситуації як загрозової, схильність до авторитаризму та уникнення визнання невизначеності (McLain, 1993). Ці характеристики схожі на ті, які раніше описувала Е. Френкель-Брунсвік.

Ставлення до невизначеності можна аналізувати також через сприйняття часу. Толерантність до невизначеності може розглядатися як готовність реагувати певним чином на поточні обставини, теперішню невизначеність або варіативність інтерпретації інформації, що у англійських дослідженнях частіше відома як “(не)толерантність до неоднозначності” – «(in)tolerance of ambiguity». Або ж толерантність до невизначеності може бути розглянута як реакція на сприйняття невизначеності в майбутньому, більше пов'язана з незнанням (відсутністю інформації), і описується терміном "нетерпимість невизначеності" - “intolerance of uncertainty” (Carleton, 2016). Низька толерантність до невизначеності передбачає відчуття невпевненості у майбутньому і невпевненість у власній здатності впоратися з несподіванками. Хоча толерантність до невизначеності природно включає посилення на майбутнє, дослідження взаємозв'язку між цією толерантністю та часовою перспективою не здійснювалися до самого початку пандемії.

У кінці ХХ - початку ХХІ століття внаслідок "експансії інструментального мислення", моделі толерантності до невизначеності (ТН) і інтолерантності до невизначеності (ІТН) розпочали активно розроблятися з метою їхнього більш прикладного використання в психотерапії, економіці та маркетингу. У моделях, що існували у 1980-2000-х роках, реакції на невідоме частіше вивчалися у рамках когнітивно-поведінкового підходу і аналізувалися на трьох рівнях: когнітивному, емоційному і поведінковому. Ці моделі можна умовно поділити на три типи:

- 1) моделі ТН, які зосереджуються на когнітивному аспекті невизначеності;
- 2) моделі ТН, які фокусуються на поведінкових реакціях у ситуаціях невизначеності та аналізують момент і стратегії прийняття рішень;

3) моделі ТН, які висвітлюють емоційну складову у відносинах з невизначеністю (Громова, 2022).

Прикладом когнітивної моделі є дослідження А. Кругланський, який писав про “потребу в завершеності” (need for closure) як базовий мотиваційний аспект людської поведінки. Ця потреба формується під впливом як індивідуальних особливостей, так і ситуаційних чинників, виявляючись у вигляді відкритої або закритої когнітивно-мотиваційної орієнтації в соціальному оточенні. У ситуаціях невизначеності ця потреба впливає на спосіб, яким люди збирають інформацію, намагаючись знайти ту, яка дасть відчуття завершеності (Webster and Kruglanski, 1994). Ця реакція подібна до погляду Е. Френкель-Брунsvік, яка говорила, що людина з низькою толерантністю до невизначеності, схильна шукати швидкі та прості визначення.

Д. Вебстер і А. Кругланський у 1994 році ідентифікували п'ять сфер, що характеризують ставлення до невизначеності: бажання до порядку і структури, відчуття тривоги від неоднозначності, рішучість, тяжіння до розуміння та закритість мислення (Webster and Kruglanski, 1994).

Теоретичні моделі, які фокусуються на поведінкових реакціях у ситуаціях невизначеності, аналізують стратегії прийняття рішень в умовах невизначеності. Наприклад, у дослідженнях О. Фелдман-Холл було встановлено, що люди з високим рівнем толерантності до невизначеності проявляли більшу відкритість до співпраці і частіше вступали в контакт з незнайомцями. Важливо відзначити, що рішення про кооперацію більше пов'язане саме з толерантним ставленням до непередбачуваності (вибір між альтернативами з невідомими наслідками), ніж з ризиком як таким (вибір між відомими альтернативами) (Vives and FeldmanHall, 2018).

Моделі, які висвітлюють емоційні реакції на невизначеність, частіше звертаються саме до терміну “інтолерантність до невизначеності” (англ. "intolerance of uncertainty") (Carleton, Norton, Asmundson, 2007; Carleton, 2016). Один із піонерів дослідження тривоги та низької толерантності до

невизначеності – М. Фрістон – ідентифікував п'ять компонентів у структурі ТН:

- 1) впевненість в тому, що невизначеність є неприйнятною і її слід уникати;
- 2) впевненість у тому, що стан невизначеності призводить до негативних наслідків;
- 3) дистрес перед невизначеністю, що включає негативні емоційні реакції, такі як вразливість, невпевненість, занепокоєння, сум і т.д.;
- 4) бажання контролювати майбутнє;
- 5) неспроможність діяти у ситуаціях невизначеності, завмирання, ступор (Freston, Rhéaume, Letarte, Dugas, Ladouceur, 1994).

У своїх наукових працях К. Бур та М. Дюга описали ТН як конструкт, що має чотири складові:

- 1) сприйняття людьми невизначеності як стресового фактору, який засмучує;
- 2) схильність порівнювати невизначеність з нестерпними ситуаціями та бажання уникати їх;
- 3) ставлення до невизначеності як до чогось "нечесного";
- 4) відчуття нездатності діяти у невизначених ситуаціях (Buhr, Dugas, 2002).

На сьогодні дослідження ТН/ІТН мають два головних напрямки. Перший спрямований на спроби об'єднати всі визначення та розуміння толерантності до невизначеності в одну модель (інтегративний підхід). Другий напрямок репрезентований трансдіагностичною моделлю, яка також послуговується поняттями ТН/ІТН у лікуванні психічних розладів та проявів посттравматичних станів. Послідовники трансдіагностичної моделі намагаються знайти фактори, які лежать в основі емоційних розладів, і серед цих факторів розглядають і низьку толерантність до невизначеності.

Подальші дослідження виявили, що дві складові толерантності до невизначеності мають найбільшу кількість симптоматичних проявів. Перша складова це прогностична тривога, або ж тривога очікування (prospective anxiety) (Carleton, Norton, Asmundson, 2007). Ця складова свідчить про

високий рівень тривоги і занепокоєння, а також має зв'язок із симптомами обсесивно-компульсивного розладу. Друга складова це гнітюча тривога (inhibitory anxiety). Вона включає соматичний аспект негативних переконань щодо невизначеності, тобто появу негативних емоцій та переживань у ситуаціях невизначеності.

Провівши аналіз наявних на сьогодні досліджень можна стверджувати, що на даний момент існує достатньо доказів для підтвердження двох компонентів толерантності до невизначеності. Перший компонент - емоційно-поведінковий, який охоплює первинну емоційну реакцію на несподівану ситуацію, усвідомлення її складності та непередбачуваності, а також поведінку, яка народжується у відповідь. Другий – когнітивний компонент, який включає переконання щодо власної здатності впоратися з несподіваними або складними ситуаціями, а також прийняття невизначеності та непередбачуваності світу.

Існує кілька підходів до визначення самотності. Дану категорію розглядають як “один з психогенних факторів, що впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей”, як “один із феноменів константно-стійкого психічного стану суб'єкта, який впливає на чуттєво-емотивно-мотиваційний загально базальний стан його психіки, психогенезисних факторів”, як соціально-психічний стан особистості, що відбиває її знедоленість через виниклий життєвий дискомфорт та проявляється зовнішньо в формі емоційного пригнічення, смутку і туги, замкненістю, соціальним відособленням (Yanguas, Pinazo-Henandis, Tarazona-Santabalbina, 2018).

Сучасна психологія визначає самотність як стан, процес, почуття, відчуття, переживання, рису особистості (Бедан, 2018).

Дослідження літератури щодо феномену самотності виявило, що вчені описують цей стан як:

- пов'язаний з втратою зв'язків з колективом, родиною, та суспільством;

- обумовлений відсутністю фізичної та соціальної стимуляції, зменшенням контактів з іншими;
- відображення відчуття суб'єктивної неможливості або відсутності бажання отримувати відгук та прийняття від інших;
- супроводжується поганим настроєм і глибокими емоційними переживаннями;
- заснований на порушенні взаємодій з соціальним, сімейним та професійним середовищем;
- відчувається людиною як результат усвідомлення деривації;
- може вести до розвитку психотичних розладів;
- радикально змінює існування особистості та є ознакою якісних змін в самоідентифікації;
- виникає через фрустрацію потреби у комунікації, включаючи довірчу;
- характеризується відчуттям втрати внутрішньої цілісності особистості, зникненням зв'язків з зовнішнім світом та розривом між бажаною та реальною якістю соціальних взаємодій.

Як ми можемо побачити, різні наукові дефініції самотності як психологічного стану включають виокремлення декількох ключових критеріїв: екзистенціального (переживання людини у фазі активного самовизначення та самоствердження у світі), когнітивного (заглиблення у внутрішній світ самосвідомості), гендерного (відчуття нестачі інтимної близькості) та комунікативного (нестача або повна відсутність соціальних зв'язків).

За Е. Еріксоном, “стан самотності – це тимчасово виникаюче відчуття власної автономності, яке переживається в різні періоди життя на основі різних вікових чинників” (Erikson, 1993). Е. Фромм описує цей стан як універсальне та стале переживання, характерне для вільної особистості на різних етапах її розвитку. Він також робить розрізнення між особистим відчуттям самотності та сприйняттям цього стану, зазначаючи, що сприйняття самотності може бути невірним і що іноді страх перед самотністю може бути більш небезпечним, ніж сама самотність (Fromm, 1994).

Самотність часто характеризується як різновид соціального болю, при якому люди відчувають ізольованість та відчуженість від своїх соціальних мереж, включаючи близьких партнерів, друзів і соціальні спільноти, з амбівалентними почуттями щодо того, чи варто і як саме відновлювати соціальні зв'язки. На відміну від фактичної соціальної ізоляції, самотність виникає незалежно від того, чи є люди насправді ізольованими. У той час як психологічні, фізіологічні та соціальні наслідки самотності добре досліджені, причини самотності залишаються менш зрозумілими. Більшість досліджень виявили демографічні характеристики, що корелюють із самотністю (наприклад, підлітковий або старечий вік), а також фізичні фактори ризику, такі як обмежені функціональні можливості (Moshtael, Lynch, Duncan, Veam, 2024).

Самотність пов'язана з підвищеною смертністю, симптомами депресії, неврологічними порушеннями та ослабленою імунною системою, підвищеним артеріальним тиском, передчасним старінням, підвищеною активністю гіпоталамо-гіпофізарно-адренокортикальної системи і навіть розвитком хвороби Альцгеймера (Moshtael, Lynch, Duncan, Veam, 2024). Люди, які повідомляють про хронічну самотність, демонструють довгострокові наслідки, пов'язані з метаболічною, нейроендокринною та імунною системами організму, що може призвести до хронічних психічних та фізичних станів. (Rokach, Patel, 2024). Беручи до уваги останні дослідження про вплив самотності на психоемоційний стан, у нашій роботі ми плануємо дослідити вплив переживання самотності на суб'єктивне благополуччя.

У дослідженні особистості психологи зосереджуються на мисленні, поведінці та емоціях, які визначають унікальність кожної людини. Особистість вважається індивідуальним і відносно стабільним аспектом людини протягом її життя. Існує багато теорій, що описують елементи, які формують особистість. Загалом вчені визначають такі ключові ідеї:

- поведінка людини проявляється послідовно та закономірно, і люди діють згідно певного патерну у схожих ситуаціях;

- тип особистості впливає на реакції людини та її взаємодію з оточенням, визначаючи певні моделі поведінки;
- особистість здебільшого психологічна категорія, але на неї також впливають біологічні процеси;
- поведінка не є єдиним способом прояву особистості, адже вона також виявляється через взаємодію з іншими, відносини, думки та емоції людини (McCrae, R. R., Terracciano, 2005).

Розвиток особистості досліджували вчені з різних наукових підходів. Наприклад, в ієрархії потреб Абрахама Маслоу акцентується на важливості свободи вибору та досвіду особистості; психоаналітичні підходи, зокрема ідеї Зігмунда Фрейда, фокусуються на ранніх досвідах і несвідомих процесах; біхевіористські теорії, такі як класичний біхевіоризм і оперантне обумовлення, підкреслюють, що особистість формується через взаємодію з навколишнім середовищем; і, нарешті, теорії особистісних рис, які підкреслюють відмінності між людьми. Згідно з цими теоріями, унікальність особистості кожної людини складається з особливих характеристик, які визначають її поведінку. Ці характеристики відомі як риси. Розглянемо декілька ключових теорій особистісних рис в психології (Клейнман, 2016).

У 1936 році Гордон Олпорт створив теорію рис особистості. Олпорт аналізував словники, шукаючи слова, які на його думку, описували риси особистості. В результаті він сформував список з 4500 термінів і вирізнув три основні категорії цих рис:

- 1) кардинальні риси — домінантні характеристики, які визначають і формують особистість індивіда. Такі риси є досить рідкісними і часто пов'язані з конкретними історичними чи міфологічними фігурами, як Ісус Христос, Нарцис або Макіавеллі.
- 2) центральні риси — більш загальні характеристики, такі як доброзичливість, доброта, чесність.

3) вторинні риси — менш стійкі характеристики, що проявляються в певних ситуаціях або умовах, наприклад, тривожність під час публічних виступів (Craik, Hogan, Wolfe, 1993).

Користуючись теорією Гордона Олпорта як базою, психолог Реймонд Кеттелл зменшив список із понад 4 тисяч рис особистості до 171, виключивши ті, що були подібні або малопоширені. На основі цих рис Кеттелл розробив опитувальники для широкої вибірки населення. Аналізуючи результати цих опитувальників, вчений виявив тісно пов'язані між собою риси і за допомогою факторного аналізу далі зменшив число основних рис особистості. В результаті дослідження, він встановив, що існує шістнадцять основних категорій рис, які у тій чи іншій мірі присутні в кожній людині. Ці шістнадцять особистісних факторів Реймонда Кеттелла включають абстрактність, тривожність, домінування, емоційну стабільність, активність, консерватизм, перфекціонізм, прямолінійність, інтелект, конформізм, самостійність, чутливість, рішучість, напруженість, довірливість, приязність (Cattell, 1943).

У 1947 році психолог Ганс Айзенк створив незалежну модель особистості, яку пізніше у 1970-х роках він удосконалив. Ця модель ґрунтувалась на ідентифікації трьох універсальних рис особистості:

- Інтроверсія/Екстраверсія: Інтроверсія означає, що людина орієнтована на внутрішній досвід, що призводить до формування замкнутої та стриманої особистості. Екстраверсія характеризується орієнтацією на зовнішнє середовище та соціальні контакти, зазвичай такі люди щирі, дружелюбні і комунікабельні.
- Невротизм/Емоційна стабільність: За теорією Айзенка, невротизм це схильність до емоційної збудливості та тривожності, тоді як емоційна стабільність відображає спокій і урівноваженість.
- Психотизм: Люди з високим рівнем психотизму можуть проявляти ворожість, асоціальні поведінки, маніпулятивність та апатію, зазвичай вони мають проблеми зі сприйняттям реальності (Клейнман, 2016).

На сьогодні переважна більшість дослідників схиляється до теорії про Велику п'ятірку рис особистості, відому також як теорія п'яти факторів. Ця модель допомагає зрозуміти основні розбіжності в характерах людей та їхнє поведінкове проявлення. Основні п'ять рис особистості включають екстраверсію, приємність, відкритість, сумлінність та нейротизм (Cobb-Clark, Schurer, 2012).

Відкритість (або ж відкритість досвіду) характеризує ступінь інтелектуальної цікавості, креативності та уподобання до мистецтва та культури. Високі показники вказують на творчих особистостей, які люблять новизну та мають широкий діапазон інтересів. Люди з низькою відкритістю схильні бути традиційними та консервативними.

Сумлінність відображає рівень дисциплінованості, надійності та точності. Високий рівень сумлінності є ознакою організованості, відповідальності та дбайливості. Низькі показники можуть означати недбалість та лінь.

Екстраверсія включає енергійність, позитивні емоції, товарицькість та стимул до соціальної активності. Екстраверти легко заводять друзів і люблять перебувати у центрі уваги. Інтроверти ж обирають самотність або компанію кількох близьких людей.

Приємність (або ще узгодженість) показує рівень співпереживання, доброзичливості, довіри до інших. Люди з високим рівнем цієї риси схильні до співпраці та альтруїзму, а ті, у кого низький показник, можуть бути конфронтативними або маніпулятивними.

Нейротизм - відображає емоційну нестабільність і схильність до переживань. Високий нейротизм асоціюється зі стресом, тривогою і депресією. Низький показник свідчить про емоційну стабільність та витривалість.

Кожна з цих рис може варіюватися в широкому спектрі, створюючи унікальний профіль особистості для кожної людини і потенційно відображатись на переживанні суб'єктивного благополуччя.

Задоволеність життям є складним поняттям. Термін іноді використовується як синонім щастя, але це дійсно дві різні категорії. Задоволеність життям — це оцінка свого життя в цілому, а не просто поточний рівень щастя (Ruggeri, Garcia-Garzon, Maguire, 2020).

Існує кілька різних робочих визначень задоволеності життям. Так Бютелл визначає задоволеність життям, як загальну оцінку почуттів і ставлень до свого життя в конкретний момент часу, що варіюється від негативної до позитивної (Buetell, 2006).

Рут Веенховен визначає задоволеність життям як міру, до якої людина позитивно оцінює загальну якість свого життя в цілому. Іншими словами, наскільки людині подобається життя, яке вона веде (Sarıs, Veenhoven, Scherpenzeel, Bunting, 1996).

Крістофер Еллісон та колеги визначають задоволеність життям як когнітивну оцінку основного стану, який вважається відносно стійким і зумовленим соціальними факторами (Ellison, Gay, Glass, 1989).

Хоча між визначеннями є невеликі відмінності, основна ідея залишається однаковою: задоволеність життям відноситься до загальних почуттів індивіда щодо свого життя. Іншими словами, задоволеність життям є глобальною оцінкою, а не такою, яка заснована на якомусь конкретному моменті часу або в конкретній сфері.

Хоча щастя та задоволеність життям є пов'язаними поняттями, вони не є тотожними. Щастя — це миттєвий досвід, який хоч і приємний, але швидкоплинний. Здорове життя, безумовно, включає моменти щастя, але саме щастя зазвичай не є достатнім для повноцінного та задовільного життя. Це більш мінлива конструкція, ніж задоволеність життям, і може бути спричинена великою кількістю подій, діяльності або думок (Griffin, Ward, 2016).

Задоволеність життям більш стабільна та тривала категорія. На задоволеність життям впливає багато факторів, включаючи роботу, романтичні стосунки, відносини з сім'єю та друзями, особистісний розвиток, здоров'я тощо (Diener, 2024).

Ще одна відмінність між щастям та задоволеністю життям полягає в тому, що остання базується не на критеріях, які дослідники вважають важливими, а на власних когнітивних оцінках факторів, які людина вважає найціннішими (Ruggeri, Garcia-Garzon, Maguire, 2020).

Існує два основні типи теорій про задоволеність життям:

- Теорії знизу-догори: задоволеність життям як результат задоволеності в багатьох сферах життя.
- Теорії згори-донизу: задоволеність життям як вплив на задоволеність у конкретних сферах (Heady, Veenhoven, Wearing, 1991).

Теорії знизу-догори стверджують, що ми відчуваємо задоволеність у багатьох сферах життя, таких як робота, стосунки, сім'я та друзі, особистісний розвиток, здоров'я та фізична форма. Наше задоволення життям у цих областях поєднується, створюючи нашу загальну задоволеність життям.

З іншого боку, теорії згори-донизу стверджують, що наша загальна задоволеність життям впливає (або навіть визначає) нашу задоволеність життям у різних сферах. Дискусія щодо ідентифікації єдиного підходу триває, проте точно можна сказати, що загальна задоволеність життям та задоволеність у багатьох сферах життя тісно пов'язані.

Вчені не мають одного погляду на основні фактори, які впливають на задоволеність життям, адже значення, яке кожна людина їм надає, варіюється; однак дослідження показали, що вони, ймовірно, належать до однієї з чотирьох послідовних категорій:

1. Життєві шанси
2. Події життя
3. Плин досвіду
4. Оцінка життя (Saris, Veenhoven, Scherpenzeel, Bunting, 1996).

У категорії життєві шанси знаходяться суспільні ресурси, такі як економічний добробут, соціальна рівність, політична свобода, культура та моральний порядок; особисті ресурси, такі як соціальний статус, матеріальні статки, політичний вплив, соціальний престиж та сімейні зв'язки; та

індивідуальні особливості, такі як фізична форма, психічна стійкість, соціальна спроможність та інтелектуальні здібності.

До категорії подій життя події можуть включатись фактори, як-от потреба чи достаток, агресія або захист, самотність або компанія, приниження або честь, рутинність або виклик, потворність або краса. Це категорії, які спонукають людину схилитись то до більшої задоволеності, то до більшої незадоволеності.

Категорія плину досвіду включає досвід, такий як голод або насиченість, тривога або безпека, самотність або любов, відкидання або повага, нудьга або захоплення, відраза або захват. Це почуття та реакції людини стосовно подій у її житті; вони визначаються як особистими та суспільними ресурсами, так і індивідуальними здібностями та подіями життя.

Нарешті, оцінка життя є оцінкою середнього впливу всіх цих взаємодій. Це включає порівняння власного життя з ідеєю “хорошого життя” та те, як у житті балансуються хороше та погане.

Останні дослідження виявили, що задоволеність життям сильно корелює з факторами, пов'язаними зі здоров'ям, такими як хронічні хвороби, проблеми зі сном, біль, ожиріння, куріння, тривожність та фізична активність (Strine, Chapman, Balluz, Moriarty, Mokdad, 2008).

Суб'єктивність є важливою у вимірюванні задоволеності життям, оскільки люди можуть значно відрізнятися, мати багато різних перспектив та способів життя. Тому розбити задоволеність життям на конкретні сфери є неможливим (Diener, Inglehart, Tay, 2013).

Теоретичний огляд психологічного змісту та структурних складових обраних нами психологічних чинників тільки підтверджує їх значущість у розрізі суб'єктивного благополуччя особистості.

1.3. Рання дорослість як етап онтогенезу особистості

У процесі онтогенезу людина проходить кілька вікових періодів, під час яких відбуваються фізіологічні, морфологічні, біохімічні,

соціально-психологічні та духовно-моральні зміни. Закони розвитку для кожного з цих періодів мають певні особливості. У сучасній науці не існує єдиного підходу до визначення меж вікових періодів життя людини, оскільки погляди на критерії такого розподілу різняться.

Якщо звернутись до вікової психології, то вчені використовують таку періодизацію вікового розвитку:

1. Пренатальний період – від зачаття до пологів.
2. Натальний період - пологи.
3. Період новонародженості - від народження до 2 місяців.
4. Вік немовляти - від 2 місяців до 1 року.
5. Ранній дитячий вік - від 1 до 3 років.
6. Дошкільний вік - від 3 до 6/7 років.
7. Молодший шкільний вік (зріле дитинство) - 1- 4 класи (від 6/7 до 10/11 років).
8. Дорослішання:
 - підлітковий (середній шкільний) вік - 4-8 класи (від 11 до 14 років) у дівчаток, 5-9 класи (від 12 до 15 років) у хлопчиків;
 - рання юність (старший шкільний вік) - 10-11 класи (від 15/16 до 17/18 років);
 - зріла юність - від 18 до 20 років.
9. Дорослість:
 - рання дорослість - від 20 до 40 років;
 - зріла дорослість - від 40 до 60 років.
10. Старість - після 60 років (Дзюба, Коваленко, 2013).

Хронологічні межі такого вікового розподілу є умовними та мають враховувати психічні, особистісні, статеві, соціально-економічні, історично-культурні, моральні та духовні чинники.

Як вже зазначалось раніше, ранній дорослий вік триває від 20 до 40 років і умовно розділяється на 2 періоди:

- 1) перша фаза ранньої дорослості (приблизно від 20 до 30 років). Ця фаза вирізняється прогресом психофізіологічних функцій. У даному віці відбувається пік фізичного та статевого дозрівання. Молода людина є здоровою, сильною, витривалою та енергійною, здатною до продовження роду. Більшість психофізіологічних функцій дорослих досягають свого максимуму віком до 23-25 років і залишаються стабільними до 40 років. Також відбувається активне накопичення психосоціального досвіду (участь у різних видах соціальної діяльності, освоєння різноманітних соціальних ролей). Перша фаза також характеризується здобуттям незалежності та автономії.
- 2) друга фаза ранньої дорослості (приблизно від 30 до 40) характеризується здобуттям нового соціального статусу, формуванню якого сприяє різноманітність прав та обов'язків у різних аспектах життя (суспільних, професійних, сімейних), а також об'єднанням соціальних та професійних ролей. Розвиток дорослої особистості залежить від її соціальної активності, досягнутого статусу та досвіду попередніх стабільних та кризових періодів. На даному етапі відбувається переосмислення і прийняття суб'єктних цінностей особистості, які формуються через засвоєння суспільних цінностей і власної соціальної активності. Ціннісні орієнтації особистості включають життєві плани, мотиви та цілі, при цьому важливим є усвідомлення власної значущості та переконання в необхідності просування до піку свого розвитку (Дзюба, Коваленко, 2013).

Сприйняття дорослості — чи люди відчувають себе дорослими, як вони ставляться до дорослості та як вони визначають дорослість — значно змінилися за останні 30 років (Arnett, 2000; Settersten, 2007). Традиційно, статус дорослого визначався досягненням повноліття або законного віку дорослості, який у більшості юрисдикцій становить 18 років, або досягненням соціодемографічних віх, таких як наявність кар'єри, одруження та становлення батьками. Ці традиційні віхи дорослості були основними стовпами

психологічних моделей розвитку протягом життя в 1950-х та 1960-х роках, коли шляхи до дорослості були відносно однорідними, і люди починали довготривалі кар'єри, шлюб і народження дітей у свої ранні двадцяті роки (Blatterer, 2007). Останніми роками переходи до дорослості відбуваються у світі, який все більше характеризується непостійністю, невизначеністю, складністю та двозначністю, де соціодемографічні віхи рідше визначають статус дорослого (Arnett, 2000; Blatterer, 2007). У країнах WEIRD (Western, Educated, Industrialised, Rich and Democratic - Західні, Освічені, Індустриалізовані, Багаті та Демократичні) люди часто починають довготривалі кар'єри пізніше в дорослому віці, після тривалих періодів навчання та «стрибків з роботи на роботу» (Wright, von Stumm, 2024).

Ці демографічні тенденції в кар'єрі, шлюбі та батьківстві є результатом індивідуальних виборів, суспільного тиску та нормативних культурних цінностей (Blatterer, 2007). У порівнянні з попередніми поколіннями, сучасні молоді дорослі відчують менше соціального тиску щодо дотримання традиційних моделей дорослості, що призводить до більшої різноманітності їхніх шляхів до дорослості. Якісні дослідження свідчать, що молоді люди приймають цю невизначеність та гнучкість дорослості та переосмислюють дорослість таким чином, що відповідає їхньому способу життя та поточному соціоісторичному контексту (Blatterer, 2007).

Дослідження показують, що сучасні дорослі визначають дорослість через психологічні характеристики, а не через соціодемографічні віхи (Arnett, 2000; Settersten, 2007). Це підкреслює значимість психологічного розвитку, який відбувається протягом дорослості поза традиційними соціальними професійними, подружніми чи батьківськими ролями. Однак, наразі ще не досліджено, чи нижча значимість соціодемографічних віх у порівнянні з психологічними характеристиками для визначення статусу дорослого лише для людей у віці від 18 до 25 років чи це явище також актуальне для осіб у віці ранньої дорослості (Arnett, 2000).

Для оцінки широкого спектру психологічних якостей дорослості Райт і фон Штум розробили шкалу CARES на основі таксономії, яка визначає п'ять якостей розвитку дорослих: (1) Когнітивна зрілість, що стосується впевненості дорослих у власних знаннях та здібностях; (2) Усвідомлення старіння, яке відображає усвідомлення того, що людина старіє та життя обмежене; (3) Самодостатність, визначена як здатність доглядати за собою; (4) Евдемонія, що передбачає знання та життя у відповідності з самим собою; і (5) Соціальний супровід, що складається з мережі соціальних взаємовідносин дорослих протягом їхнього життя (Wright, von Stumm, 2024).

Ці якості вважаються основними стовпами розвитку дорослих, які впливають на психічне здоров'я та добробут дорослих. Разом якості CARES відображають різні аспекти психологічного розвитку: емоційний (евдемонія і соціальний супровід), когнітивний (когнітивна зрілість), мотиваційний (самодостатність) та фізичний (усвідомлення старіння) (Wright, von Stumm, 2024).

Ставлення людей до дорослості як до життєвого етапу може бути позитивним, наприклад, коли дорослість сприймається як багатий, динамічний та надихаючий період життя, або ж негативним, наприклад, коли дорослість головним чином сприймається як «криза кар'єри та догляду», під час якої дорослі повинні жонглювати конкуруючими потребами побудувати кар'єру і спланувати догляд за маленькими дітьми та старіючими батьками (Mehta, Arnett, Palmer, Nelson, 2020). Однак ставлення до дорослості раніше не вивчалися. Райт і фон Штум припускають, що ставлення до дорослості деяким чином будуть аналогічними до ставлення до старіння старіння (Wright, von Stumm, 2024). Позитивне ставлення до старіння і віра в те, що люди можуть здобувати компетенції та здібності з віком, пов'язані з покращенням когнітивних та фізичних функцій у пізньому дорослому віці, а також з більшим здоров'ям та добробутом (Ingrand, Paccalin, Liuu, Gil, Ingrand, 2018). І навпаки, негативне ставлення до старіння, визначене вірою в те, що старіння супроводжується зниженням у всіх сферах життя, пов'язане з гіршим фізичним

функціонуванням, здоров'ям та добробутом у пізньому дорослому віці (Wurm, Diehl, Kornadt, Westerhof, Wahl, 2017).

Отже останні дослідження вказують на те, що суб'єктивний статус дорослості — міра, до якої люди відчують себе дорослими — прогнозувався на основі шлюбу та батьківства, зважаючи на те, що ці фактори не визнавалися визначальними характеристиками дорослості на початку дослідження. Тому окремим науковим інтересом нашої роботи є дослідження впливу тривалості та статусу стосунків на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок у віці ранньої дорослості.

Висновки до Розділу 1

Психологічне благополуччя особистості залишається категорією, на яку немає єдиного уніфікованого погляду. Думки щодо співвідношення суб'єктивного та психологічного благополуччя розбігаються: від ототожнення понять, внесення однієї з категорій до складу іншої до розглядання їх як взаємодоповнюючих факторів. Вимірювання суб'єктивного благополуччя у розрізі гедоністичного підходу є показовим та ефективним методом оцінки загальної задоволеності життям і почуття щастя.

Серед множини факторів, які можуть мати вплив на відчуття суб'єктивного благополуччя, були обрані толерантність до невизначеності, відчуття самотності, рівень задоволеності життям та психологічні риси особистості. Детальний теоретичний аналіз даних категорій лише підтвердив їх значущість у розрізі дослідження суб'єктивного благополуччя особистості.

Також були проаналізовані психофізіологічні особливості віку ранньої дорослості і вивчене сучасне визначення дорослості через співвідношення важливості психологічних характеристик на протиположних соціо-демографічних аспектах.

Подальша розробка методології дослідження та власне емпіричне дослідження буде спрямоване на вивчення впливу психологічних факторів на суб'єктивне благополуччя жінок у віці ранньої дорослості.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організація та методологія дослідження чинників суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості

Для проведення дослідження була обрана категорія жінки у віці ранньої дорослості. Вибірка складалась зі 112 жінок, котрі були порівну набрані в вікових категоріях 25 – 35 та 36 – 44 роки. Перша група 25-35 років відповідає першій фазі раннього дорослого віку, в той час як група 36-44 роки відповідає другій фазі ранньої дорослості. Експериментальною групою для нашого дослідження було обрано групу віком 36-44 роки, оскільки це вік, коли вже починаються певні фізіологічні вікові зміни. Також цей вік є періодом особистісного зростання через пошук нових життєвих сенсів, може мати місце початок кризи середнього віку. Крім цього, в реаліях незалежної України це та категорія, яка ще народилась в Радянському Союзі та виховувалась, спираючись на норми, які існували саме в тому суспільстві. Вікова група 25-35 років становитиме контрольну групу.

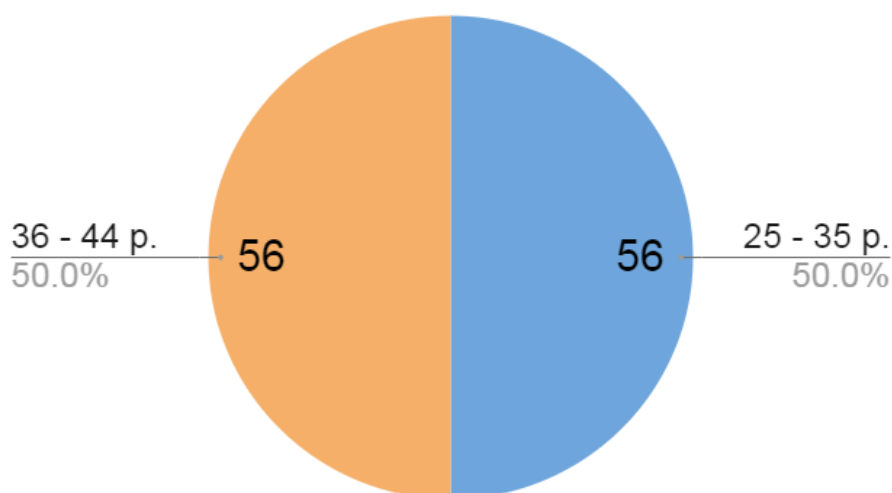


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віком

За тривалістю шлюбу вибірка віком 25-35 р. була поділена на 3 категорії:

- Більше 3 років в стосунках – 37 осіб;
- До 3 років в стосунках – 13 осіб;
- Не мають стосунків – 6 осіб;

Група віком 36 – 44 р. була поділена на категорії наступним чином:

- Більше 3 років в стосунках – 40 осіб;
- До 3 років в стосунках – 5 осіб;
- Не мають стосунків – 11 осіб;

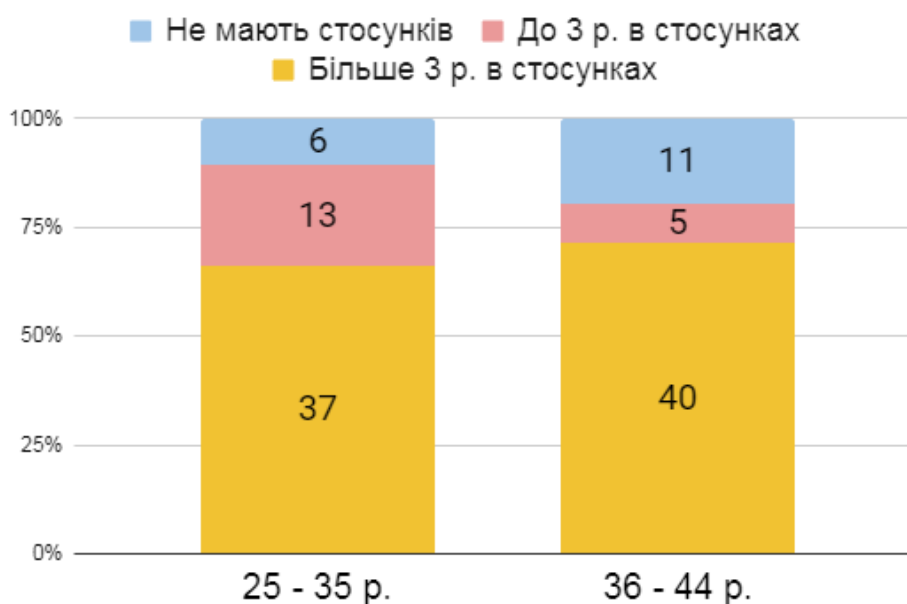


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за тривалістю стосунків в різних вікових категоріях

Питання стосовно сімейного статусу досліджуваних поділило групу віком 25 – 35 р. на 3 категорії:

- Перебувають в офіційному шлюбі – 33 особи;
- Перебувають в фактичному (незареєстрованому) шлюбі – 16 осіб;
- Вільні – 6 осіб

Група віком 36-44 р. була поділена на категорії наступним чином:

- Перебувають в офіційному шлюбі – 38 осіб;
- Перебувають в фактичному (незареєстрованому) шлюбі – 5 осіб;
- Вільні – 10 осіб

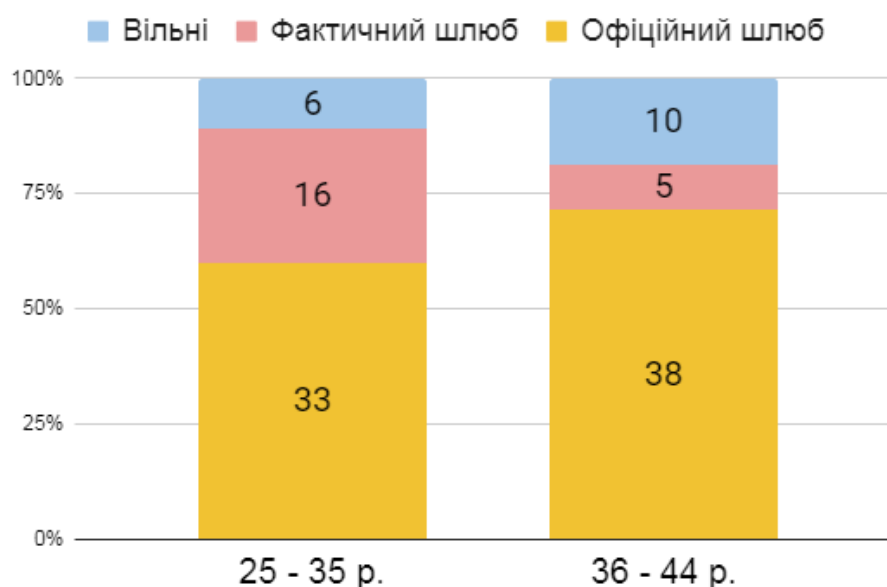


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за сімейним статусом в різних вікових категоріях

Для проведення дослідження були обрані методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер (Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022), тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона в адаптації Г.М. Громової (Громова, 2021), короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна TIPI (Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr.: Ten Item Personality Inventory) в адаптації Кліманської М.Б. та Галецької І. І. (Кліманська, Галецька, 2019), опитувальник Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» (“Satisfaction With Life Scale”, SWLS) у перекладі Є.С. Кушмирук (Кушмирук, 2018) та тест «Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела (D. Russel: The Revised UCLA Loneliness Scale), опублікована українською Вовканич М.Д. (Вовканич, 2002). Детальний опис використаних методик представлено у додатках А-Д.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M.

Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність управляти своїм життям, позитивне очікування того, що чекає у майбутньому, віра у себе, свої погляди та переконання тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (почуття задоволення від стану фізичного здоров'я, гарної якості сну, можливості виконувати роботу та щоденні завдання, від занять фізичними вправами та релаксацією, відсутність симптомів депресії та тривожності та інше); 3) «стосунки» (відчуття легкості та задоволення у взаєминах та спілкуванні з іншими, наявність особистісних зв'язків, які приносять позитивні емоції, можливість попросити підтримку в інших, задоволення від сексуальних стосунків та інше) (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін, Ковальчук, 2023). Дана методика має високу валідність та надійність у вимірюванні суб'єктивного благополуччя, яке стосується, в першу чергу, самооцінки людьми власного благополуччя; індивідуальної оцінки людиною своїх навколишніх обставин, поведінкової реакції особи та суб'єктивних наслідків цього процесу. Суб'єктивні індикатори благополуччя стосуються запитань, які питають індивідів про їхні почуття, досвід та як вони оцінюють своє життя в цілому, і контрастують з традиційнішим підходом, який використовує об'єктивні індикатори, такі як освітні досягнення, здоров'я та зайнятість, для визначення благополуччя. Об'єктивні індикатори не враховують людське сприйняття, яке є фундаментальним для розуміння благополуччя індивіда (Pontin, Schwannauer, Tai, 2013).

Н. Карлетон, М. Нортон і Г. Асмудсон у 2007 р. розробили коротку версію опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12), що складається з 12 запитань і має двофакторну структуру (Carleton, Norton, Asmundson, 2007). Саме він став останнім часом найбільш популярним у наукових дослідженнях інтолерантності до невизначеності.

Шкала "прогностичної тривоги" вимірює когнітивний аспект ставлення до невизначеності (очікування та думки про майбутнє та його невизначеність), в той час як пункти шкали "гнітючої тривоги" зосереджені на фізичних та

емоційних реакціях на ситуації невизначеності та тривожності. Таким чином, шкала "гнітючої тривоги" тісно пов'язана як з особистісною тривогою, так і з тривогою, викликаною конкретними обставинами, оскільки фізіологічні симптоми тривоги (наприклад, проблеми з концентрацією уваги, плутанина) залишаються однаковими незалежно від причини їх виникнення (Громова, 2021).

Методика ТІРІ має на меті ідентифікувати та оцінити фундаментальні психологічні характеристики індивідуума, які вирізняються в рамках п'ятифакторної теорії особистості. Ця теорія з'явилася як результат багаторічних досліджень з метою виявлення основних рис особистості і протягом останніх п'яти десятиліть є провідною в описі психологічних основ індивідуальних відмінностей (Кліманська, Галецька, (2019).

П'ять основних вимірів особистості — екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду — вважаються універсальними, понадкультурними та понаддемографічними атрибутами, які дозволяють надати глибоке та комплексне розуміння особистості, а велика п'ятірка використовується як стандартний фреймворк для опису особистісних рис на "побутовому" рівні та при розробці опитувальників для оцінки особистості.

Екстраверсія (vs інтроверсія) характеризується бажанням до соціальної взаємодії, жвавістю, активністю та відчуттям позитивних емоцій. Люди з високим рівнем екстраверсії виявляють енергійність, оптимізм, дружелюбність та балакучість. Вони схильні до гри та активного проведення часу. Водночас низький рівень екстраверсії може вказувати на схильність до сорому, песимізму, уникання гучних компаній та обмеження участі у соціальних заходах.

Дружелюбність відображає міру, до якої людина проявляє чуйність, інтерес до інших, а також альтруїстичні, товариські та співчутливі властивості, на відміну від недовіри та відсутності бажання до співпраці, неспроможності співчувати і тенденції до конкуренції. Високий рівень дружелюбності

проявляється через готовність співпереживати, лагідність, скромність і відданість іншим, а також бажання надавати допомогу, тоді як низька дружелюбність виражається через егоцентризм, конкурентність, холодне чи вороже ставлення до інших.

Добросовісність відображає ступінь мотивації та витривалості, з якою людина прагне досягати своїх цілей та виконувати задачі. Люди з високим рівнем добросовісності вирізняються відповідальністю, розсудливістю та надійністю, однак можуть проявляти такі риси, як трудоголізм, бажання утримувати строгий порядок і надмірне прагнення до бездоганності. З іншого боку, низький рівень добросовісності може означати відсутність чіткого визначення життєвих цілей та низьку мотивацію до досягнень, а також схильність до гедонізму, імпульсивності в рішеннях та спонтанності у поведінці.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) пов'язана з можливістю адаптуватися до емоційних викликів, ефективно справлятися зі стресом, зберігати внутрішню гармонію та самостійно управляти негативними емоціями, зокрема страхом, злістю, відчуттям провини, невдоволенням, плутаниною тощо. Люди з високою емоційною стабільністю здатні ефективно контролювати стрес без відчуття напруженості, роздратування або страху. Натомість низький рівень емоційної стабільності характеризується підвищеним нейротизмом, обмеженою здатністю до емоційного самоконтролю, схильністю до тривоги, сором'язливістю, розгубленістю у суспільстві, а також відчуттям страху і напруженості.

Відкритість новому досвіду включає прагнення до пізнання і відкритість перед невідомим, готовність досліджувати та позитивне ставлення до нових вражень. Люди з високим рівнем відкритості новому досвіду проявляють сильну цікавість до різноманітних аспектів життя, творчий потенціал, багату фантазію, непересічні погляди та автономію думки. З іншого боку, низький рівень відкритості новому досвіду може говорити про консерватизм, вірність

традиційним підходам, прагматичністю у сфері інтересів та скептицизмом щодо новизни.

Опитувальник Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» (“Satisfaction With Life Scale”, SWLS) – це короткий інструмент з 5 пунктів, призначений для вимірювання глобальних когнітивних оцінок задоволеності своїм життям.

Суб'єктивне благополуччя як концепт складається з двох основних компонентів: емоційного (афективного) компоненту та компоненту оцінки (когнітивного). SWLS було розроблено для вимірювання компоненту оцінки. Дінер, Еммонс, Ларсен і Гріффіт провели серію валідаційних досліджень, які показали, що шкала задоволеності життям має один фактор, високу внутрішню узгодженість, є надійною і змістовно відповідною для широкого спектру груп. Конвергентна валідність була встановлена через високі кореляції з іншими мірами благополуччя. Крім того, SWLS має низьку кореляцію з мірами інтенсивності афекту, що показує, що вона є надійною незалежно від емоційних станів (Diener, 1985).

Тест «Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела (D. Russel: The Revised UCLA Loneliness Scale) розроблено для визначення рівня самотності та соціальної ізоляції індивіда ще у 1978 році, проте методика досі залишається провідною у дослідженнях даної тематики. Шкала вирізняється стабільністю та валідністю. Бали, отримані за даною шкалою, мають значущі кореляції з іншими системами вимірювання самотності, які враховують і інші особистісні складові. Самотні люди виявляють почуття соціальної тривоги, вищі рівні сором'язливості, більш високу міру ізоляції та нижчу міру самоповаги. Також було виявлено, що люди з вищим рівнем самотності оцінювали себе та інших більш негативно і виступали за короткотривалі соціальні взаємодії, радше ніж довготривалі стосунки (Russell, Peplau, Cutrona, 1980).

Приступаючи до аналізу даних, ми в першу чергу здійснили аналіз надійності обраних нами методик.

За «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» було встановлено достатньо високий рівень надійності за кожною зі шкал. Найвищу надійність має шкала «Психологічне благополуччя» (Альфа Кронбаха = 0.920).

Табл.2.1.

Аналіз надійності для субшкал «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Назва субшкали	Альфа Кронбаха
Психологічне благополуччя	0.920
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.797
Стосунки	0.754

Було встановлено достатньо високий рівень надійності для субшкал «Шкали інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона.

Табл.2.2.

Аналіз надійності для субшкал «Шкали інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона

Назва субшкали	Альфа Кронбаха
Шкала прогностичної тривоги	0.831
Шкала гнітючої тривоги	0.779

«Шкала задоволеності життям» Е. Дінера має достатній рівень надійності (Альфа Кронбаха = 0.705).

Табл.2.3.

Аналіз надійності для «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера

Назва шкали	Альфа Кронбаха
Задоволеність життям	0.705

Для шкал короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ здебільшого встановлено недостатній рівень надійності. Найкращу надійність має шкала Екстраверсія (Альфа Кронбаха = 0.604). Це пов'язано з тим, що психометрична оцінка ТІРІ має певні особливості. Показник альфа Кронбаха це функція середнього значення кореляцій між пунктами та кількістю включених у шкалу тверджень, і використання лише двох пунктів на шкалу в методиці ТІРІ призвело до відносно низького показника внутрішньої узгодженості. Альфа Кронбаха в оригінальній версії методики були 0,68 для фактору Екстраверсії, 0,40 для Дружелюбності, 0,50 для Добросовісності, 0,73 для Емоційної стабільності та 0,45 для Відкритості новому досвіду (Gosling, Rentfrow, Swann, 2003). Відповідно під час адаптації методики, здійснювалась не валідизація конструктів Великої П'ятірки, а оцінка рівня того, наскільки коротка версія опитувальника оцінює аналогічні конструкти, які можна виміряти за допомогою довших існуючих надійних опитувальників. Хоча показники, отримані за допомогою ТІРІ, були трохи нижчими порівняно з результатами, досягнутими стандартними методами вимірювання Великої П'ятірки, вони показали достатні рівні за всіма статистичними критеріями перевірки, включаючи конвергентну та дискримінативну валідність, надійність за методом тест-ретест та аналізом зовнішніх кореляцій (Gosling, Rentfrow, Swann, 2003). Отже, опитувальник ТІРІ слугує прикладом того, як валідність інструменту може мати перевагу над його надійністю, особливо коли надійність оцінюється за коефіцієнтом альфа Кронбаха.

Табл.2.4.

Аналіз надійності для короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ

Назва субшкали	Альфа Кронбаха
Екстраверсія	0.604
Дружелюбність	0.420
Добросовісність	0.508
Емоційна стабільність	0.579
Відкритість новому досвіду	0.352

«Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела має високий рівень надійності (Альфа Кронбаха = 0.834).

Табл.2.5.

Аналіз надійності для «Модифікованої шкала виміру самотності UCLA»

Назва шкали	Альфа Кронбаха
Самотність	0.834

В подальшому ми оглянули описові статистики за шкалами обраних нами методик в обох вікових групах. Зокрема в наступних таблицях представлено середні, середні квадратичні відхилення та перевірку розподілів на нормальність.

Табл. 2.6.

Описові статистики для «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 36 – 44 р.

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Психологічне благополуччя	39.0	8.49	0.979	0.431	нормальний
Фізичне здоров'я та благополуччя	20.8	4.58	0.968	0.147	нормальний
Стосунки	16.1	3.79	0.963	0.082	нормальний

Експериментальна група за «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» показала нормальний розподіл.

Табл. 2.7.

Описові статистики для «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 25 – 35р.

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Психологічне благополуччя	40.7	8.00	0.987	0.808	нормальний
Фізичне здоров'я та благополуччя	22.5	4.30	0.976	0.334	нормальний
Стосунки	18.2	3.29	0.974	0.263	нормальний

За «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на контрольній групі також отримано нормальний розподіл.

Табл. 2.8.

Описові статистики для «Шкали інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона на групі досліджуваних 36 – 44 р.

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Шкала прогностичної тривоги	20.5	5.10	0.976	0.335	нормальний
Шкала гнітючої тривоги	13.8	4.00	0.978	0.382	нормальний

За «Шкалою інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона на експериментальній групі було отримано нормальний розподіл.

Описові статистики для «Шкали інтолерантності до невизначеності»

Н. Карлетона на групі досліджуваних 25 – 35 р.

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Шкала прогностичної тривоги	21.3	4.50	0.973	0.231	нормальний
Шкала гнітючої тривоги	14.3	3.13	0.974	0.270	нормальний

У віковій категорії 25-35 р. отримано нормальний розподіл за «Шкалою інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона.

Серед шкал короткої версії п'ятифакторного опитувальника особистості на групі 25 – 35 р. було встановлено нормальний розподіл за шкалою Екстраверсія і не нормальний розподіл за рештою шкал.

Табл.2.10.

Описові статистики для короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ на групі досліджуваних 25 – 35 р.

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Екстраверсія	9.59	2.57	0.962	0.074	нормальний
Дружелюбність	11.1	1.83	0.947	0.016	не нормальний
Добросовісність	11.0	1.84	0.951	0.023	не нормальний
Емоційна стабільність	7.66	2.50	0.957	0.043	не нормальний
Відкритість новому досвіду	9.93	1.86	0.929	0.003	не нормальний

На групі 36 – 44 р. було встановлено нормальний розподіл за шкалою Емоційна стабільність та не нормальний розподіл за рештою шкал.

Табл. 2.11.

Описові статистики для короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ на групі досліджуваних 36 – 44 р.

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Екстраверсія	9.71	2.58	0.948	0.017	не нормальний
Дружелюбність	11.1	1.68	0.907	< .001	не нормальний
Добросовісність	10.6	2.39	0.911	< .001	не нормальний
Емоційна стабільність	8.18	2.57	0.969	0.164	нормальний
Відкритість новому досвіду	9.96	2.11	0.947	0.016	не нормальний

На групі 25 – 35 р. за «Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера було встановлено нормальний розподіл, а за Модифікованою шкалою виміру самотності UCLA – не нормальний.

Табл. 2.12.

Описові статистики для «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера та «Модифікованої шкала виміру самотності UCLA» на групі досліджуваних 25 – 35 р.

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Задоволеність життям	22.0	5.43	0.970	0.176	нормальний
Самотність	36.7	7.72	0.957	0.042	не нормальний

На групі 36 – 44 р. як за «Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера, так і за Модифікованою шкалою самотності UCLA було встановлено нормальні розподіли.

Табл. 2.13.

**Описові статистики для «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера
та «Модифікованої шкали виміру самотності UCLA» на групі
досліджуваних 36 – 44 р.**

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапиро-Віл ка W	p-рівень Шапиро-Ві лка	Розподіл
Задоволеність життям	21.7	5.19	0.980	0.465	нормальний
Самотність	38.3	8.42	0.965	0.100	нормальний

**2.2. Встановлення особливостей респонденток з різним віком,
сімейним статусом та тривалістю стосунків**

Збираючи анкетні дані, ми поставили кілька питань стосовно сімейного стану досліджуваних, щоб в подальшому вивчити потенційні взаємозв'язки між цими категоріями та рештою шкал.

Дослідження за сімейним статусом не показало достовірних відмінностей у групах на обраних нами методиках.

Вивчаючи особливості досліджуваних в залежності від тривалості стосунків (не мають стосунків, до 3 р. та від 3 р.), не було встановлено достовірних відмінностей у вказаних групах за шкалами обраних методик (на групі 25 – 35 р.). Згідно з наведеними даними в таблиці, більшість p-значень перевищують 0.05, означає, що для більшості змінних у даному дослідженні не було знайдено статистично значущих розбіжностей між групами з різною тривалістю стосунків у віковій категорії 25-35 років.

Однак, є дві змінні, для яких р-значення досить близьке до порога значущості: Екстраверсія ($p = 0.063$) та Задоволеність життям ($p = 0.0469$). Задоволеність життям має р-значення трохи менше ніж 0.05, що може вказувати на потенційну статистичну значущість, яку можна перевірити у наступному дослідженні збільшивши чисельність вибірки.

Табл. 2.14.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за тривалістю стосунків (на групі 25 – 35 р.)

	F	df1	df2	p
Психологічне благополуччя	2.0929	2	53	0.133
Фізичне здоров'я	0.1728	2	53	0.842
Стосунки	1.3352	2	53	0.272
Шкала прогностичної тривоги	0.2424	2	53	0.786
Шкала гнітючої тривоги	0.2324	2	53	0.793
Екстраверсія	2.9140	2	53	0.063
Дружелюбність	0.4951	2	53	0.612
Емоційна стабільність	0.5568	2	53	0.576
Задоволеність життям	0.0469	2	53	0.954
Одинокість	1.1841	2	53	0.314

У наступній таблиці наведені результати однофакторного дисперсійного аналізу за критерієм Крускала-Волліса, який є непараметричним аналогом однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) та був використаний, оскільки дані субшкал не відповідали передумовам нормальності розподілу. Р-значення обох шкал є вищими за 0.05. та вказують на відсутність статистично значущих відмінностей між різними групами за тривалістю стосунків на вибірці 25-35 років.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій
Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за тривалістю
стосунків (на групі 25 – 35 р.)**

	χ^2	df	p
Добросовісність	3.99	2	0.136
Відкритість новому досвіду	5.74	2	0.057

Відсутність статистично значущих відмінностей в залежності від тривалості стосунків у групі людей віком 25-35 років може бути зумовлена різними факторами. По-перше, слід зважити статистичну потужність, адже за тривалістю стосунків група розділилась на 3 підкатегорії, де 1 “Більше 3 років в стосунках” кількісно суттєво перевищує дві інші “До 3 років у стосунках” та “Не мають стосунків” (37 осіб проти 13 та 6 відповідно). Також потенційно зразок вибірки може бути занадто однорідним. Учасники можуть бути досить схожими у своїх поглядах, поведінці та життєвих обставинах, незалежно від тривалості їхніх стосунків, що може призвести до відсутності статистично значущих відмінностей. Якщо говорити про можливі психологічні чинники, то тут може грати роль самодостатність та стабільність особистості, адже жінки в цій віковій групі часто вже мають сформовану самоідентифікацію та відчуття самостійності. Також даний віковий діапазон характеризується стабілізацією особистісних рис, відповідно тривалість стосунків може мати менший вплив порівняно з молодшими або старшими віковими групами.

На групі 36 - 44 р. в підгрупах, утворених в залежності від тривалості стосунків на субшкалах методик Психологічне благополуччя, Фізичне здоров'я, Шкала прогностичної тривоги, Шкала гнютічої тривоги, Екстраверсія, Добросовісність, Емоційна стабільність, Відкритість новому досвіду, Самотність (табл. 2.16.) та Стосунки і Дружелюбність (табл. 2.17.) не було встановлено достовірних відмінностей, оскільки всі р-значення вищі за 0.05.

Це може вказувати на те, що тривалість стосунків не має значного впливу на ці аспекти дослідження.

Табл. 2.16.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за тривалістю стосунків (на групі 36 – 44 р.)

	F	df1	df2	p
Психологічне благополуччя	2.182	2	53	0.123
Фізичне здоров'я	1.513	2	53	0.230
Шкала прогностичної тривоги	0.396	2	53	0.675
Шкала гнітючої тривоги	0.479	2	53	0.622
Екстраверсія	0.332	2	53	0.719
Добросовісність	1.375	2	53	0.262
Емоційна стабільність	0.354	2	53	0.703
Відкритість новому досвіду	0.720	2	53	0.492
Одинокість	1.192	2	53	0.312

Однак було встановлено достовірну відмінність за шкалою Задоволеність життям ($\chi^2 = 6.74$, $p = 0.034$).

Табл. 2.17.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за тривалістю стосунків (на групі 36 – 44 р.)

	χ^2	df	p
Стосунки	4.69	2	0.096
Дружелюбність	2.93	2	0.232
Задоволеність життям	6.74	2	0.034

Вплив тривалості стосунків на задоволеність життям у віковій категорії 36-44 роки може бути пов'язаний з декількома факторами. Вікова група 36-44

років часто пов'язана з більш зрілими життєвими етапами. В цей віковий період жінки можуть мати усталену кар'єру, виховувати дітей, а також вже стикатися з кризою середнього віку, під час якої важливість тривалих стосунків та стабільності може мати більше значення для задоволеності життям. У молодшій віковій групі 25-35 рр. задоволеність може більше залежати від особистісного росту, освіти, кар'єри, тоді як у старшій групі більше ваги може набувати особисте життя. У віковій групі 36-44 років тривалі стосунки можуть сприйматися як джерело стабільності та безпеки. Також може мати існувати більш сильний соціальний тиск або очікування від жінок 36-44 років мати тривалі стосунки або шлюб, в порівнянні з молодшою віковою групою. Відповідність цим нормам може підвищувати задоволеність життям.

Зважаючи на попарні перевірки, бачимо відмінність за задоволеністю життям саме між групами «в стосунках (до 3 р.)» та «немає стосунків». Статистично значуща різниця ($p = 0.033$) між групами в «стосунках до 3 років» і тими, хто не в стосунках, свідчить про вплив короткотривалих стосунків на збільшену задоволеність життям порівняно з тими, хто не має стосунків.

Табл. 2.18.

Попарні перевірки за «Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера в групах, утворених за тривалістю стосунків (на групі 36 – 44 р.)

		W	p
в стосунках (більше 3 р.)	в стосунках (до 3 р.)	3.20	0.061
в стосунках (більше 3 р.)	немає стосунків	-1.28	0.636
в стосунках (до 3 р.)	немає стосунків	-3.54	0.033

Як бачимо з коробкових діаграм, ті, хто знаходяться в стосунках до 3 р., мають суттєво вищий рівень задоволеності життям, ніж ті, хто не мають стосунків.

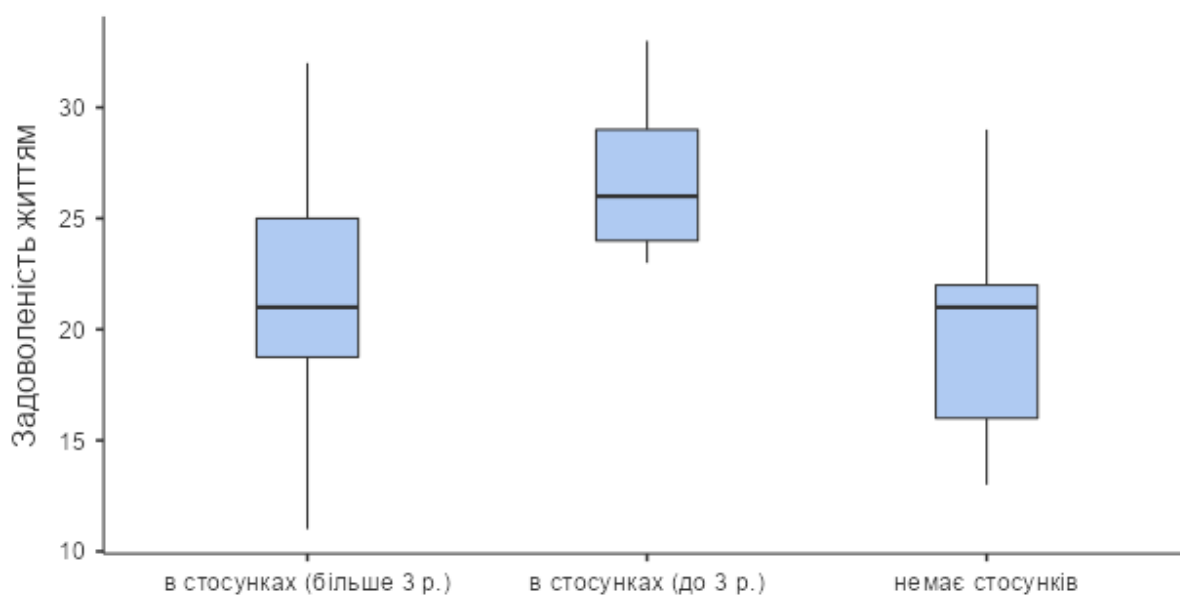


Рис. 2.4. Коробкові діаграми за «Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера в групах, утворених за тривалістю стосунків на експериментальній групі

Результати дослідження, які вказують на те, що жінки у віці 36-44 років, які перебувають у стосунках до трьох років, мають вищий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто не має стосунків або перебувають у стосунках більше трьох років, можуть бути зумовлені кількома чинниками. Початкові етапи романтичних стосунків часто пов'язані з високим рівнем захопленості та позитивних емоцій, які можуть підвищувати загальне відчуття задоволеності. Люди, які нещодавно увійшли в стосунки, можуть переживати позитивні зміни в соціальному статусі, також нові стосунки можуть стимулювати збільшення соціальних взаємодій і активностей, які підтримують високий рівень соціальної інтеграції і, як наслідок, більшу задоволеність життям. Якщо говорити про більш довготривалі стосунки, то вони можуть характеризуватись певною рутинною і звичанням, що зменшує рівень позитивного емоційного забарвлення, а також кризовими етапами, переживання яких може негативно відобразитись на рівні задоволення життям.

Висновки до Розділу 2

Проведене дослідження охопило 112 жінок віком від 25 до 44 років, які були розділені на експериментальну (36-44 р.) та контрольну (25-35 р.) групи. Для проведення дослідження були обрані методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ, опитувальник Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» та тест «Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела.

Було проведено аналіз надійності обраних методик. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та «Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела мають високий рівень надійності. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ має недостатній рівень надійності, проте згідно додаткових досліджень валідність даного інструменту може мати перевагу над його надійністю. «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера має достатній рівень надійності.

Дослідження за сімейним статусом не показало достовірних відмінностей у групах на обраних нами методиках.

Вивчаючи особливості досліджуваних в залежності від тривалості стосунків (не мають стосунків, до 3 р. та від 3 р.), не було встановлено достовірних відмінностей у вказаних групах за шкалами обраних методик (на групі 25 – 35 р.). На групі 36 - 44 р. в підгрупах, утворених в залежності від тривалості стосунків було встановлено достовірну відмінність за шкалою Задоволеність життям. Результати дослідження також вказують на те, що жінки у віці 36-44 років, які перебувають у стосунках до трьох років, мають вищий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто не має стосунків або перебувають у стосунках більше трьох років. Можна зробити висновок про збільшення впливу стосунків як психологічного чиннику на рівень задоволеності життям, який набуває більшої значущості з віком респондентів,

що може бути пов'язано з тим, що стосунки у більш зрілому віці набувають більшої цінності як джерело стабільності чи безпеки.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ

ЧИННИКІВ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ВІЦІ

РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Наступним кроком у нашій роботі став аналіз кореляційних зв'язків між обраними нами шкалами, які вимірювали психологічні чинники, та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

На експериментальній групі 36 – 45 р. було встановлено негативні кореляції кожної зі субшкал «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» зі шкалами прогностичної та гнітючої тривоги у методиці Н. Карлетона.

Табл. 3.1.

Кореляційні зв'язки між «Шкалою інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 36 – 44 р.

		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки
Шкала прогностичної тривоги	коэф. Пірсона	-0.467 ***	-0.276 *	-0.333 *
	p	< .001	0.040	0.012
Шкала гнітючої тривоги	коэф. Пірсона	-0.456 ***	-0.307 *	-0.390 **
	p	< .001	0.021	0.003

Досліджуючи кореляційні зв'язки між «Шкалою інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на контрольній групі 25 – 35 р. не було встановлено статистично-достовірних зв'язків.

Табл. 3.2.

Кореляційні зв'язки між шкалою «Шкалою інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 25 – 35 р.

		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки
Шкала прогностичної тривоги	коэф. Пірсона	-0.081	-0.048	-0.253
	p	0.553	0.727	0.059
Шкала гнітючої тривоги	коэф. Пірсона	-0.179	0.009	-0.108
	p	0.188	0.946	0.428

Для експериментальної групи підтверджується взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та переживанням суб'єктивного благополуччя, що може бути пов'язано з кризою середнього віку, початком вікових змін, звуженням оптимістичних перспектив на майбутнє. Відсутність кореляцій між шкалами в контрольній групі можна пояснити припущеннями про те, що категорія жінок від 25 до 35 р. оцінює вище свій рівень здоров'я, який є ще хорошим у зв'язку з відсутністю вікових змін, а також дана вікова категорія ще не перебуває у кризі середнього віку та має довший часовий проміжок для оптимістичних перспектив на майбутнє.

Вивчаючи кореляційні зв'язки між коротким п'ятифакторним опитувальником особистості ТІРІ та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 36 – 44 р. було встановлено:

- Психологічне благополуччя позитивно корелює зі шкалами Екстраверсія, Емоційна стабільність та Відкритість новому досвіду;
- Фізичне здоров'я позитивно корелює зі шкалами Емоційна стабільність та Відкритість новому досвіду;
- Шкала Стосунки позитивно корелює зі шкалою Емоційна стабільність.

Кореляційні зв'язки між коротким п'ятифакторним опитувальником особистості ТРІ та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 36 – 44 р.

		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки
Екстраверсія	коэф. Спірмена	0.303 *	0.133	0.223
	p	0.023	0.328	0.098
Дружелюбність	коэф. Спірмена	-0.041	0.077	0.032
	p	0.764	0.574	0.814
Добросовісність	коэф. Спірмена	-0.081	0.144	-0.035
	p	0.554	0.291	0.797
Емоційна стабільність	коэф. Спірмена	0.378 **	0.311 *	0.448 ***
	p	0.004	0.020	< .001
Відкритість новому досвіду	коэф. Спірмена	0.450 ***	0.322 *	0.181
	p	< .001	0.015	0.183

У даних кореляцій може бути кілька пояснень. Позитивна кореляцію психологічного благополуччя із екстраверсією може мати коріння у тому, що екстраверти, як правило, отримують більше позитивних емоцій від соціальних взаємодій та активностей, які включають спілкування з іншими людьми. Ці позитивні емоційні переживання можуть підвищувати загальний рівень щастя та задоволеності життям. Також, екстраверти часто мають широке коло знайомств та сильніші соціальні мережі, які забезпечують емоційну підтримку та можливості для взаємодопомоги.

Особи з високою емоційною стабільністю краще справляються з негативними емоціями і менше піддаються їх деструктивному впливу, що сприяє загальному благополуччю та щастю, а також може знижувати

фізіологічні наслідки стресу, такі як підвищений кров'яний тиск чи серцево-судинні захворювання, і відповідно відобразатись на загальному сприйнятті свого фізичного здоров'я. Емоційна стабільність також допомагає залишатися стійкими перед емоційними викликами, які трапляються у стосунках, що служить фундаментом для вибудовування довготривалих, міцних відносин.

Відкритість новому досвіду характеризується готовністю до нових ідей, творчим мисленням та прийняттям незвичних або не конвенціональних поглядів, що може знижувати рівень стресу від переживання нового, і навіть навпаки підвищувати рівень переживання благополуччя від особистісного зростання та самовдосконалення, яке приносить новий досвід.

Досліджуючи кореляційні зв'язки між коротким п'ятифакторним опитувальником особистості ТІРІ та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на контрольній групі досліджуваних 25 – 35 р. було встановлено:

- Психологічне благополуччя позитивно корелює зі шкалами Дружелюбність та Відкритість новому досвіду;
- Шкала Стосунки позитивно корелює зі шкалами Емоційна стабільність та Відкритість новому досвіду.

Позитивну кореляцію між психологічним благополуччям та дружелюбністю можна пояснити тим, що дружелюбні люди, як правило, мають широкі та міцні соціальні мережі, що забезпечують значну соціальну підтримку. Така підтримка може знижувати стрес та підвищувати загальне відчуття благополуччя. Дружелюбність також сприяє гармонійним відносинам, розвитку емпатії та взаєморозуміння з іншими, що є ключовими компонентами психологічного благополуччя. Якщо розглядати кореляцію між психологічним благополуччям та відкритістю новому досвіду, можна припустити, що відкритість сприяє адаптивності до нових ситуацій та здатності краще справлятися зі змінами та викликами, що знижує вплив негативних подій на психологічне благополуччя.

Позитивна кореляція між шкалою Стосунки та Емоційною стабільністю може мати пояснення, спільне для експериментальної та контрольної груп, та яке полягає у нижчій реактивності на стрес та зменшення ймовірності конфліктів, що має позитивне відображення на міжособистісних відносинах. Відкритість новому досвіду може позитивно корелювати із шкалою Стосунки, тому що жінки з такою рисою характеру більш гнучкі у своїх поведінкових реакціях та можуть легше адаптуватися до змін, без яких неможливий розвиток будь-яких стосунків.

Табл. 3.4.

Кореляційні зв'язки між між коротким п'ятифакторним опитувальником особистості ТРІ та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 25 – 35 р.

		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки
Екстраверсія	коэф. Спірмена	-0.036	-0.011	0.201
	p	0.793	0.936	0.137
Дружелюбність	коэф. Спірмена	0.270 *	0.121	-0.073
	p	0.044	0.372	0.592
Добросовісність	коэф. Спірмена	0.125	0.196	0.051
	p	0.359	0.148	0.708
Емоційна стабільність	коэф. Спірмена	0.242	0.187	0.339 *
	p	0.072	0.168	0.011
Відкритість новому досвіду	коэф. Спірмена	0.315 *	0.188	0.303 *
	p	0.018	0.164	0.023

На експериментальній групі досліджуваних 36 – 44 р. було встановлено позитивні кореляції «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера із кожною із субшкал «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі», в той

час як «Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела негативно корелює із кожною із субшкал «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Табл. 3.5.

Кореляційні зв'язки «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера та «Модифікованої шкали виміру самотності UCLA» Д. Рассела із «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 36 – 44 р.

		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки
Задоволеність життям	коэф. Спірмена	0.538 ***	0.543 ***	0.622 ***
	p	< .001	< .001	< .001
Самотність	коэф. Спірмена	-0.530 ***	-0.489 ***	-0.463 ***
	p	< .001	< .001	< .001

Взаємозв'язки між субшкалами «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та рівнем задоволеності життям можуть мати ряд пояснень. Психологічне благополуччя включає відчуття контролю над своїм життям, власної цілісності та особистісного зростання, які є водночас і ключовими компонентами задоволеності. Гарне фізичне здоров'я мінімізує дискомфорт і обмеження і дозволяє людям вільно обирати наповнення свого життя, забезпечує вищий рівень свободи, а також може відобразитись на рівні задоволення життям. Міцні стосунки забезпечують емоційну підтримку, яка є важливою для загального відчуття благополуччя, а також для відчуття задоволеності життям.

Розглядаючи можливі причини наявності негативних кореляцій між «Модифікованою шкалою виміру самотності UCLA» Д. Рассела та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі», варто зазначити, що самотність знижує відчуття підтримки та зв'язку з іншими людьми, що є важливою частиною соціального благополуччя. Відсутність

міцних, підтримуючих відносин може погіршити загальне відчуття благополуччя і щастя. Також відчуття самотності може негативно відобразитись на переживанні власної значущості та самооцінки, що водночас матиме подальший вплив на переживання контролю над власним життям та здатність досягати особистих цілей. Високий рівень самотності може також супроводжуватись негативними емоційними станами, такими як сум, і відповідно також знижувати рівень суб'єктивного благополуччя.

Досліджуючи кореляційні зв'язки «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера із «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на контрольній групі досліджуваних 25 – 35 р., було встановлено, що задоволеність життям позитивно корелює зі шкалами Психологічне благополуччя та Фізичне здоров'я. Також було встановлено негативні кореляції «Модифікованої шкали виміру самотності UCLA» Д. Рассела із кожною із субшкал «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Табл. 3.6.

Кореляційні зв'язки «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера та «Модифікованої шкали виміру самотності UCLA» Д. Рассела із «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на групі досліджуваних 25 – 35 р.

		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки
Задоволеність життям	коэф. Спірмена	0.364 **	0.368 **	0.200
	p	0.006	0.005	0.140
Самотність	коэф. Спірмена	-0.381 **	-0.269 *	-0.452 ***
	p	0.004	0.045	< .001

Наявні кореляції, які співпадають у експериментальній та контрольній груп, на наш погляд мають спільне пояснення. Відсутність взаємозв'язку між задоволеністю життям та шкалою стосунків на контрольній групі 25-35 років може бути пов'язано з тим, що жінки цієї вікової категорії можуть все ще

перебувати в стадії розвитку кар'єри, освіти, пізнання себе та самостворення. Їх стосунки можуть бути більш змінними, що призводить до відсутності кореляції між стосунками і загальною задоволеністю життям.

Кореляційний аналіз дозволяє лише з'ясувати наявність зв'язку та виміряти його силу, проте не дозволяє побудувати причинно-наслідкові зв'язки. Саме тому наступним кроком нашого дослідження було проведення регресійного аналізу з метою визначити, як конкретно одна змінна впливає на іншу, а також побудувати модель утворення кожної із субшкал «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» із шкалами решти методик.

Для експериментальної групи 36 – 44 р. було побудовано модель, котра пояснює 50.9 % дисперсії субшкали Психологічне благополуччя. Коефіцієнт множинної кореляції R становить 0.714, що вказує на помірний до сильний позитивний лінійний зв'язок між незалежними змінними в моделі та залежною змінною Психологічне благополуччя. Коефіцієнт детермінації R^2 становить 0.509, тобто понад половину змінності в Психологічному благополуччі цієї вікової групи можна пояснити за допомогою моделі, що використовувалася у дослідженні.

Табл. 3.7.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали *Психологічне благополуччя* на групі 36 – 44 р.

Модель	R	R^2
1	0.714	0.509

До даної моделі увійшли шкали Задоволеність життям (прямий внесок), Самотність (обернений внесок) та шкала Дружелюбність (обернений внесок).

Табл. 3.8.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали *Психологічне благополуччя*
на групі 36 - 44 р.**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	54.372	9.363	5.81	< .001
Дружелюбність	-1.259	0.516	-2.44	0.018
Задоволеність життям	0.720	0.177	4.08	< .001
Одинокість	-0.445	0.112	-3.98	< .001

Для шкали психологічного благополуччя на групі 25 – 35 р. було побудовано модель, що пояснює 27,8 % дисперсії даної шкали.

Табл. 3.9.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі
множинної лінійної регресії, побудованої для шкали *Психологічне
благополуччя* на групі 25 – 35 р.**

Модель	R	R^2
1	0.527	0.278

До даної моделі увійшли шкали Задоволеність життям (прямий внесок) та Одинокість (обернений внесок).

Табл. 3.10.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали *Психологічне благополуччя*
на групі 25 – 35 р.**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	39.611	6.399	6.19	< .001
Задоволеність життям	0.572	0.174	3.29	0.002
Одинокість	-0.313	0.122	-2.56	0.013

Порівнюючи результати, отримані для обох груп, можна відмітити, що Задоволеність життям та Одинокість є змінними, які впливають на Психологічне благополуччя як у експериментальній, так і у контрольній групі. Це говорить про те, що незалежно від віку, рівень задоволення життям та одинокість впливає на відчуття психологічного благополуччя. Високий рівень задоволеності життям сприяє розвитку психологічної стійкості, яка допомагає адаптуватися до змін і вирішувати життєві проблеми з меншим рівнем дистресу. Задоволення життям може слугувати мотивацією для особистісного росту та реалізації цілей. В той час як Одинокість може підірвати психологічну стійкість і здатність людини справлятися із життєвими викликами, внаслідок чого може переживатись менша адаптивність до стресових ситуацій і знижуватись рівень психологічного благополуччя.

Змінною, яка відрізняється для експериментальної та контрольної груп, є Дружелюбність, яка не впливає на рівень психологічного благополуччя для групи 25-35 р. та негативно впливає на нього для групи 36-44 р. Якщо порівнювати із кореляційним аналізом, проведеним раніше, то на експериментальній групі 36-44 р. кореляції між Дружелюбністю та Психологічним благополуччям встановлено не було (Табл. 3.3.), проте була встановлена слабка кореляція між Дружелюбністю та Психологічним благополуччям для контрольної групи 25-35 р. (Табл. 3.4). Можна назвати декілька факторів, які можуть слугувати причиною оберненого внеску Дружелюбності у відчуття Психологічного благополуччя у жінок у віці 36-44 р. Жінки у віці 36-44 років частіше стикаються з такими життєвими викликами, як виховання дітей, суміщення материнства та кар'єри, відновлення кар'єри після відпустки по догляду за дитиною, а також догляд за членами родини похилого віку. Ці збільшені вимоги можуть зробити дружелюбність і постійне встановлення соціальних контактів обтяжливими, оскільки вони вимагають додаткового часу та енергії, яких може бракувати. Також постійні спроби бути дружелюбною та соціально активною в умовах збільшеного життєвого та професійного навантаження можуть призвести до емоційного вигорання. Це

може знижувати психологічне благополуччя, оскільки витрати особистих ресурсів не компенсуються отриманою підтримкою або вдячністю.

Наступна побудована нами модель була модель для експериментальної групи 36-44 р. для шкали Фізичне здоров'я. Вона пояснює 38.4% дисперсії Фізичного здоров'я.

Табл. 3.11.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали *Фізичне здоров'я* на групі 36 – 44 р.

Модель	R	R^2
1	0.619	0.384

До моделі увійшли шкали Задоволеність життям (прямий внесок) та Самотність (обернений внесок).

Табл. 3.12.

Модель множинної лінійної регресії для шкали *Фізичне здоров'я* на групі 36 – 44 р.

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	19.271	4.0663	4.74	< .001
Задоволеність життям	0.370	0.1054	3.51	< .001
Самотність	-0.169	0.0649	-2.60	0.012

Для контрольної групи розроблена модель пояснює 22.1 % дисперсії Фізичного здоров'я.

Табл. 3.13.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали *Фізичне здоров'я* 25 – 35 р.

Модель	R	R^2
1	0.470	0.221

У дану модель для шкали *Фізичне здоров'я* на групі 25 – 35 р. увійшла лише шкала *Задоволеність життям* (прямий внесок).

Табл. 3.14.

Модель множинної лінійної регресії для шкали *Фізичне здоров'я* на групі 25 – 35 р.

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	14.300	2.1515	6.65	< .001
Задоволеність життям	0.372	0.0950	3.92	< .001

Порівнюючи результати, отримані по шкалі *Фізичне здоров'я* на експериментальній та контрольній групах, можна відмітити спільну змінну - *Задоволеність життям*. Змінною, яка впливає на шкалу *Фізичне здоров'я* для експериментальної групи, та не впливає для контрольної групи є *Одинокість*, хоча при попередньому кореляційному аналізі шкала *Одинокості* все ж показувала слабку кореляцію (коэф. Спірмена -0.269 *, $p = 0.045$) із *Фізичним здоров'ям* на контрольній групі.

Вплив задоволеності життям на шкалу *Фізичне здоров'я* можна пояснити наступними аргументами. *Задоволеність життям* може зменшувати психологічний стрес, що в свою чергу може знижувати вплив стресу на тіло. Наприклад, зниження рівня стресу може призвести до зниження артеріального тиску та покращення роботи імунної системи. Також високий рівень

задоволеності життям часто асоціюється з кращою якістю сну, якіє є важливим для відновлення тіла і підтримки фізичного здоров'я.

Щодо впливу Садинокості на шкалу Фізичне здоров'я у експериментальній групі можна припустити, що жінки віком від 36 до 44 років можуть вже стикатись з першими віковими змінами, зокрема гормональними, що може збільшити чутливість до стресу та підвищити його вплив на фізичне здоров'я. Відчуття садинокості тільки посилює стрес, що тягне за собою негативні для здоров'я наслідки. Жінки у віці 25-35 р. мають міцніше здоров'я, яке вони оцінюють, не спираючись на свої соціальні структури.

Останньою була побудована модель для шкали Стосунки. На експериментальній групі 36-44 р. дана модель пояснює 47.6 % дисперсії шкали

Табл. 3.15.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали *Стосунки* на групі 36 – 44 р.

Модель	R	R^2
1	0.690	0.476

До моделі увійшла шкала Задоволеність життям (прямий внесок) та шкали Дружелюбність і Садинокість, що роблять обернений внесок.

Табл. 3.16.

Модель множинної лінійної регресії для шкали *Стосунки* на групі 36 – 44 р.

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	19.929	4.3167	4.62	< .001
Дружелюбність	-0.480	0.2379	-2.02	0.049
Задоволеність життям	0.356	0.0814	4.37	< .001
Садинокість	-0.162	0.0515	-3.14	0.003

На групі 25 – 35 р. було побудовано модель для шкали Стосунки, яка пояснює 28.7 % дисперсії шкали.

Табл. 3.17.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Стосунки на групі 25 – 35 р.

Модель	R	R^2
1	0.536	0.287

До моделі увійшли шкала прогностичної тривоги та самотність, що роблять обернений внесок.

Табл. 3.18.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Стосунки на групі 25 – 35 р.

Коефіцієнти моделі для шкали Стосунки				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	29.241	2.5403	11.51	< .001
Шкала прогностичної тривоги	-0.173	0.0847	-2.04	0.047
Самотність	-0.201	0.0494	-4.07	< .001

Порівнюючи результати, отримані для експериментальної та контрольної груп, можна відслідкувати, що єдиною спільною змінною, яка має негативний вплив на шкалу Стосунки, є самотність, що є цілком закономірним. Самотні люди можуть розвинути песимістичне сприйняття соціальних інтеракцій, очікуючи негативних результатів, що може призводити до відмови від соціальних взаємодій або надмірної обережності, що, в свою чергу, негативно впливає на розвиток стосунків. Також самотність може впливати на

самооцінку, роблячи людину менш впевненою в соціальних ситуаціях, що може заважати формуванню нових стосунків та підтримці існуючих. Також самотність може призводити до відчуття відчуження та зменшення довіри до інших, що важливо для здорових та функціональних стосунків.

Іншими змінними, які впливають на шкалу Стосунки на експериментальній групі є Задоволеність життям (прямий внесок) та Дружелюбність (обернений внесок). Цікавим є те, що Дружелюбність є також змінною з оберненим внеском для шкали Психологічне благополуччя на цій віковій категорії. Як ми зазначали раніше, жінки у віці 36-44 р. мають значущу кількість обов'язків, а така риса як дружелюбність може призвести до того, що вони приймуть на себе ще більше соціальних зобов'язань, що може викликати стрес та вигорання, оскільки часу та енергії на все не вистачає. Дружелюбність може призводити до того, що від жінок у цьому віці очікують постійної готовності допомагати іншим, що може створювати тиск відповідати очікуванням інших. Надмірна дружелюбність може вести до емоційного виснаження, оскільки жінки можуть почувати себе зобов'язаними завжди бути підтримуваними та оптимістичними. Це може зменшити їх здатність підтримувати здорові відносини через накопичення роздратування та втоми. Дружелюбність без чітких особистих меж може призвести до того, що інші люди можуть надмірно користуватися їхньою добротою. Це може спричинити розчарування та зниження довіри у стосунках, коли вони відчувають, що їхні власні потреби та почуття ігноруються або не отримують взаємності.

Під час проведення кореляційного аналізу між Шкалою прогностичної тривоги та шкалою Стосунки на контрольній групі не було встановлено статистично-достовірних кореляцій (Табл. 3.2.), проте під час регресійного аналізу ми встановили, що Шкала прогностичної тривоги має обернений внесок у шкалу Стосунки на групі 25-35 р. Прогностична тривога відноситься до тенденції відчувати занепокоєння щодо майбутніх подій або результатів. В умовах повномасштабного вторгнення створення нових соціальних зв'язків, особливо партнерських, може бути пов'язано із підвищенням рівня

тривожності щодо майбутнього, оскільки майбутнє наразі є абсолютно непередбачуваним, і стосунки можуть стати джерелом переживання негативних емоцій від їх можливого завершення через еміграцію, переселення або загибель внаслідок воєнної агресії.

В подальшому ми вирішили застосувати також факторний аналіз, аби згрупувати змінні у кілька факторів на основі їх спільної кореляції.

Аналізуючи результати факторного аналізу для експериментальної групи 36 – 44 р., відмічаємо, що до першого фактору увійшли всі субшкали «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (прямий внесок), Задоволеність життям (прямий внесок) та Самотність (обернений внесок), а до другого фактору увійшли шкали прогностичної та гнітючої тривоги, Добросовісність (прямий внесок), а також Емоційна стабільність і Відкритість новому досвіду (обернений внесок).

Табл. 3.19.

**Факторні навантаження при проведенні факторного аналізу на групі
36 – 44 р.**

	Фактор		Унікальність
	1	2	
Психологічне благополуччя	0.771		0.301
Фізичне здоров'я	0.875		0.343
Стосунки	0.702		0.466
Шкала прогностичної тривоги		0.907	0.198
Шкала гнітючої тривоги		0.906	0.156
Екстраверсія			0.920
Дружелюбність			0.982
Добросовісність		0.324	0.919
Емоційна стабільність		-0.494	0.583
Відкритість новому досвіду		-0.301	0.771
Задоволеність життям	0.685		0.505
Самотність	-0.577		0.490

Високі навантаження для змінних Психологічне благополуччя, Фізичне здоров'я, Стосунки та Задоволеність життям вказують на зв'язок між цими аспектами. Разом із оберненим внеском змінної Самотність, цей фактор представляє собою комбінацію соціальних та фізичних аспектів благополуччя індивіда, тому його можна визначити як фактор соціально-емоційного благополуччя. Дані аналізу вказують на те, що задоволеність життям є ключовим індикатором для усіх шкал суб'єктивного благополуччя. Це ще раз підтверджує беззаперечну важливість переживання високого рівня задоволеності життям жінками у віці 36-44 роки задля підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, оскільки дана складова свідчить про оптимістичний погляд на своє майбутнє, позитивне ставлення до навколишнього світу, здатність знаходити задовільний для особистості баланс між різними життєвими сферами, достатню фінансову стабільність та стійке фізичне здоров'я. Високий рівень задоволеності життям також пов'язаний із психологічною резильєнтністю, здатністю впоратися із викликами життя.

Обернений внесок «Модифікованої шкали виміру самотності UCLA» говорить про значний негативний вплив самотності на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки. Довготривала самотність може призводити до психічних проблем, включаючи депресію та анксйозні розлади, які підривають здоров'я та загальне відчуття благополуччя. Самотні люди можуть відчувати більші труднощі у формуванні та підтримці стосунків. Це може вести до зниження кількості соціальних контактів та відчуття ізольованості, утворюючи таким чином замкнене коло, та знижуючи рівень суб'єктивного благополуччя.

Отже, складові першого фактору збігаються з даними, отриманими в результаті регресійного аналізу та дозволяють визначити задоволеність життям, а також рівень самотності, як основні психологічні чинники, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя жінок у віці 36-44 роки.

Найбільші навантаження у другому факторі отримали змінні Шкала прогностичної тривоги (прямий внесок), Шкала гнітючої тривоги (прямий

внесок) та Емоційна стабільність (обернений внесок). Тобто цей фактор має зв'язок з емоційним дискомфортом і тривожністю, а також із здатністю до емоційної регуляції. Його можна визначити як фактор емоційно-характерологічної диспозиції, оскільки він включає стійкі особистісні характеристики, які впливають на тенденцію особи відчувати тривогу та її здатність зберігати емоційну рівновагу.

Важливо відмітити, що складові фактору емоційно-характерологічної диспозиції відрізняються від складових фактору соціально-емоційного благополуччя, проте, незважаючи на те, що другий фактор не містить жодної зі шкал суб'єктивного благополуччя, не можна ігнорувати його вплив на увесь концепт дослідження. Рівень толерантності до невизначеності, який включає в себе гнітючу та прогностичну тривогу, не впливає на пряму на суб'єктивне благополуччя, проте ці два психологічних явища можуть існувати одночасно. В результаті факторного аналізу також відслідковується зв'язок певних рис особистості зі шкалами інтолерантності до невизначеності, таким чином можна припустити, що певні риси матимуть вплив на рівень проживання прогностичної та гнітючої тривоги, що може бути перспективою дослідження.

При проведенні факторного аналізу на групі 25 – 35 р. також було утворено два фактори. Перший фактор співпадає із фактором соціально-емоційного благополуччя у експериментальної групи та включає всі субшкали «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (прямий внесок), Задоволеність життям (прямий внесок) та Самотність (обернений внесок). Отже серед решти методик саме «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера та «Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела найбільш пов'язані із відчуттям суб'єктивного благополуччя.

До другого фактору увійшли шкала прогностичної, шкала гнітючої тривоги, що роблять прямий внесок, та шкали Екстраверсія та Відкритість новому досвіду, що роблять обернений внесок. Хоча характерологічні складові для контрольної групи відрізняються від тих, які увійшли до другого фактору у експериментальній групі, загальна тенденція до комбінації переживання

тривожності та особистісних рис зберігається, тому цей фактор доцільно також називати як фактор емоційно-характерологічної диспозиції.

Табл. 3.20.

**Факторні навантаження при проведенні факторного аналізу на групі
25 – 35 р.**

	Фактор		Унікальність
	1	2	
Психологічне благополуччя	0.749		0.420
Фізичне здоров'я	0.888		0.247
Стосунки	0.598		0.508
Шкала прогностичної тривоги		0.618	0.630
Шкала гнітючої тривоги		0.701	0.529
Екстраверсія		-0.496	0.761
Дружелюбність			0.972
Добросовісність			0.947
Емоційна стабільність			0.871
Відкритість новому досвіду		-0.631	0.537
Задоволеність життям	0.507		0.741
Одинокість	-0.394		0.701

Порівнюючи кількісні та якісні складові факторів у експериментальної та контрольної груп, можна відмітити менший внесок самотності та шкали стосунки у контрольної групи в порівнянні із експериментальною, що в котрий раз за дослідження підтверджує, що значення стосунків та вплив переживання самотності для категорії 36-44 років є вищими, ніж для контрольної групи.

Також можна відмітити різницю у формуванні другого фактору у двох груп. Спільною рисою є те, що він включає шкали гнітючої та прогностичної тривоги. Проте особистісні риси, які складають фактор емоційно-характерологічної диспозиції, є різними. У експериментальної групи це добросовісність (прямий внесок), емоційна стабільність (обернений внесок)

та відкритість новому досвіду (обернений внесок). Для контрольної групи це екстраверсія та відкритість новому досвіду (обернені внески).

Добросовісність є однією з основних рис особистості, що включає організованість, відповідальність, ретельність, самодисципліну та обережність. Це також та риса, яку прививали як позитивну в радянському та пострадянському вихованні, тому жінки віку 36-44 роки можуть вкладати більшу цінність в дану рису, оскільки моральна парадигма, в якій виховувались дані жінки в дитинстві передбачає наявність даної риси у хорошій жінки. Відповідно, переживаючи себе добросовісними, жінки у віці 36-44 роки можуть отримувати внутрішнє задоволення і нагороджувати самих себе похвалою, що є рідкістю, оскільки дане покоління часто страждає “симптомом відмінниці”. Для жінок у віці 25-35 років, які виховані без даної стигматизованої важливості завжди бути хорошою, добросовісність не є настільки важливою, як є задоволення потреб власного “Я”.

Емоційна стабільність часто асоціюється з меншим рівнем стресу та тривожності і переважно розглядається як позитивна риса особистості. Ми припускаємо, що обернений внесок емоційної стабільності у факторі емоційно-характерологічної диспозиції у жінок у віці 36-44 роки може також бути пов'язаний із соціо-культурним вихованням цього покоління, адже суспільною нормою було стримувати і не проявляти емоції, і як наслідок такі жінки більш схильні ігнорувати власні емоційні або фізичні потреби, оскільки вони зазвичай не відчують високих рівнів дискомфорту або стресу, що може призвести до затяжних проблем із здоров'ям. Дана культурна норма є чужою для жінок покоління 25-35 років, яке більш відкрите до емоційних переживань та їх проявів, що підтверджується тим, що другий фактор контрольної включає в себе Екстраверсію, яка відсутня як чинник у групі 36-44 роки.

Фактор емоційно-характерологічної диспозиції і для експериментальної, і для контрольної груп включає також відкритість новому досвіду з оберненим внеском. Розглядаючи дану особистісну рису в комплексі зі шкалами інтолерантності до невизначеності, можна припустити, що жінки з високим

рівнем відкритості новому досвіду можуть часто привносити зміни у своє життя (наприклад, змінювати роботу, стосунки, місце проживання тощо), що, у свою чергу, може призводити до відсутності стабільності і безпеки. Також, відкритість до нового часто означає прагнення до нетрадиційних підходів, які можуть бути не ефективними у ситуаціях, що вимагають практичного або конвенційного рішення, і відповідно просто підвищуватимуть рівень напруги навколо.

Отже, результати факторного аналізу для експериментальної та контрольної груп, які багато в чому збігаються і з результатами регресійного аналізу, визначили рівень задоволеності життям і рівень самотності як основні психологічні чинники, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок у віці ранньої дорослості.

3.2. Вихідні теоретико-методологічні засади, зміст та структура соціально-психологічної тренінгової програми для оптимізації суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості

Проаналізувавши дані емпіричного дослідження, ми виявили, що одними з найбільш значущих чинників, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості є рівень задоволеності життям і рівень самотності. Саме тому нами було розроблено тренінгову програму, яка має на меті підвищення рівня суб'єктивного благополуччя через вплив на два вищеназвані чинники.

Формат зустрічей, обраний нами для тренінгової програми, - групова робота. Робота у групі дає можливість зустрітися та взаємодіяти з іншими, хто може мати схожі виклики або переживання. Це створює середовище взаємопідтримки, де жінки зможуть відчувати себе менш ізольованими. Участь у групових обговореннях та активностях допомагає учасникам краще зрозуміти себе та свої стосунки з іншими. Це сприяє зміцненню самоповаги і самооцінки, що є важливими компонентами для подолання відчуття самотності

та підвищення рівня задоволеності життям. Перебування у групі створює простір для вправ та дискусії, що навчають ефективного спілкування та вирішення конфліктів. Покращення цих навичок може допомогти учасникам краще взаємодіяти з іншими поза терапевтичним середовищем, що також сприяє соціальній інтеграції. Групова робота може надихнути учасниць займатися новими активностями або знайти нові інтереси, що знову ж таки сприяє покращенню соціальних зв'язків та зниженню самотності через побудову нових соціальних зв'язків у сферах інтересів.

Програма була побудована з використанням вправ із таких психологічних напрямків як гештальт-терапія, позитивна психологія та майндфулнес (mindfulness). Гештальт-терапія, заснована на принципах особистісної відповідальності та усвідомленості, може бути особливо ефективною для зниження рівня самотності та підвищення рівня задоволеності життям у жінок у віці ранньої дорослості з кількох причин. Гештальт-терапія сприяє глибшому розумінню своїх внутрішніх переживань та емоцій. Це може допомогти учасникам краще зрозуміти джерела їхньої самотності і знайти способи її подолання через осмислення власних потреб і бажань. Цей напрям терапії також включає роботу над удосконаленням комунікативних навичок, включаючи чітке та відверте вираження власних почуттів та потреб, що сприяє кращому залученню в соціальні взаємодії та покращенню взаємин. Гештальт-терапія підкреслює значення присутності у моменті “тут і тепер”, допомагаючи зменшити зафокусованість на минулому чи майбутньому, що знижує рівень тривожності і підвищує здатність переживати задоволеність у моменті. Окрім того, гештальт-терапія використовує різні експериментальні вправи, які дозволяють учасникам досліджувати різні аспекти своєї особистості і реакції в безпечному терапевтичному середовищі.

Позитивна психологія зосереджена на вивченні та застосуванні факторів, що сприяють людському благополуччю та щастю. Мартін Селігман розробив модель PERMA для концептуалізації основних факторів, що сприяють благополуччю (Seligman, Steen, Park, Peterson, 2005). Дослідження показали

позитивний зв'язок між компонентами PERMA і покращенням здоров'я та задоволеності життям.

Модель PERMA включає п'ять елементів:

- P – Positive Emotions – Позитивні Емоції. Позитивна емоція — це не просто щастя. Позитивні емоції включають надію, радість, любов, співчуття, веселощі та вдячність. Позитивні емоції є основним показником процвітання і можуть бути культивовані. Однак це не означає, що негативні емоції мають бути придушені. Навпаки позитивна психологія запрошує приймати всі емоційні переживання, але водночас спонукає до створення ситуацій, де природно виникають позитивні емоції.
- E – Engagement – Залученість. Залученість схожа на концепцію потоку, яка передбачає повне занурення у діяльність. Це уважне зосередження на завданні, яким людина займається зараз.
- R – Relationships – Стосунки. Стосунки охоплюють всі взаємодії людини з партнерами, друзями, членами сім'ї та її спільнотою в цілому. Ця частина моделі стосується відчуття підтримки, любові та цінності від інших.
- M – Meaning – Сенс. Сенс визначається як належність та служіння чомусь, що більше за нас самих. Наявність мети допомагає людині зосередитися на важливому, навіть коли вона зустрічає у житті значні виклики або негаразди.
- A – Achievement – Досягнення. Відчуття досягнення виникає в результаті опанування якоїсь справи та праці над досягненням цілей. Успіхи сприяють благополуччю, оскільки людина тоді може дивитися на своє життя з почуттям гордості (Madeson, 2024).

Позитивна психологія акцентує на важливості позитивних емоцій, які можуть бути засобом протидії негативним станам, таким як тривога чи депресія, часто асоційованими з самотністю. Одним з ключових компонентів позитивної психології є розвиток та підтримка здорових міжособистісних

взаємин. Позитивна психологія включає виявлення та використання особистих сил і ресурсів, що може допомогти жінкам у віці ранньої дорослості краще справлятися з життєвими викликами і зміцнювати відчуття контролю над власним життям. Цей напрям психології акцентує важливість знаходження мети в житті, що може допомогти знизити відчуття самотності, надаючи змістовність щоденним заняттям і спонукаючи до активностей, які приносять задоволення і залученість. Позитивна психологія також заохочує до ставлення реалістичних цілей та їх досягнення, що сприяє підвищенню самооцінки та особистісного зростання, знижуючи при цьому відчуття самотності через досягнення та визнання.

Термін “майндфулнес” увів в обіг американський професор медицини Джон Кабат-Зінн у 1970-х роках. Майндфулнес означає безоцінкову усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду (Askerman, 2017). Майндфулнес (усвідомленість) може бути ефективним інструментом для зниження рівня самотності та підвищення задоволеності життям, особливо у жінок у віці ранньої дорослості, адже техніки майндфулнес допомагають краще розуміти та управляти своїми емоціями. Це може допомогти жінкам ефективніше справлятися з емоційними станами, які часто супроводжують відчуття самотності, такими як смуток або тривога. Регулярна практика майндфулнес може знижувати рівень стресу та тривожності, що є загальними факторами, що сприяють відчуттю самотності та незадоволеності життям. Усвідомленість в цілому допомагає людям бути більш присутніми у взаємодіях з іншими, що може підвищити якість та задоволеність від стосунків, які є ключовими у зменшенні самотності. Через зосередженість на моменті і прийняття свого внутрішнього досвіду, майндфулнес може допомогти жінкам розвивати більш позитивне ставлення до себе, що зменшує самокритику та самоосуд. Практикування майндфулнес також сприяє загальному психологічному благополуччю, що включає підвищення задоволеності, емоційної стійкості та здатності насолоджуватися життям.

Враховуючи усі переваги даних трьох напрямків, ми створили програму, яка поєднує найефективніші та найдієвіші риси кожного з них. Тренінгова програма розрахована на 12 зустрічей, 2 зустрічі на місяць для 8-12 учасниць. Тобто загальний термін тривалості програми - 6 місяців. Тривалість кожної зустрічі - 3 години.

Зустрічі двічі на місяць протягом шести місяців дозволяють учасницям встановити рутину та структуру, які є важливими для розвитку звичок та сталості у психологічному зростанні. Це також дає достатньо часу між зустрічами для рефлексії та застосування нових знань у повсякденному житті. Тривалість зустрічей у 3 години дозволяє глибоко зануритися в теми, провести детальні обговорення та практичні вправи. Це сприяє кращому засвоєнню матеріалу та розвитку навичок. Разом з тим, така тривалість зустрічі дозволить учасницям включити участь у програмі в частину свого повсякденного життя та не вимагатиме різкої перебудови власного графіку. Групи з 8-12 учасниць ідеально підходять для створення безпечного, підтримуючого середовища, де кожна жінка може відчувати, що її чують та розуміють. Такий розмір сприяє більш тісному спілкуванню та глибшим зв'язкам між учасницями. Розподіл програми на шість місяців дає учасницям можливість поступово адаптуватися до змін у своєму житті, розгортати нові стратегії поведінки та зміцнювати нові звички, що забезпечує більш сталий особистісний розвиток. Регулярні зустрічі та спільна робота в групі сприяють зміцненню довіри та розуміння між учасницями, що може помітно знизити відчуття самотності і підвищити соціальну підтримку. Тривала програма дозволяє час від часу відстежувати особистісний прогрес кожної учасниці, що мотивує і надихає на подальші зміни та покращення. Цей формат тренінгу, орієнтований на тривалий період та регулярні зустрічі, може створити сталий фундамент для особистісного росту та покращення відчуття суб'єктивного благополуччя учасниць. Зміст та структура тренінгової програми для оптимізації суб'єктивного благополуччя у жінок у віці ранньої дорослості подані у додатку Е.

Для детального розуміння принципів роботи тренінгової програми, розглянемо опис кожної зустрічі більш детально. Зміст вправ та їх детальний опис представлено в Додатку Ж.

Кожна зустріч обов'язково включає в себе початковий шерінг та завершальне асиміляційне коло. Шерінг на початку зустрічі допомагає учасникам відчувати себе частиною групи та створює безпечне середовище, де кожен може відкрито висловлюватися. Це сприяє встановленню взаємодовіри та підтримки між учасниками. Це також та частина зустрічі, яка допомагає ведучому групи зрозуміти, де зараз знаходяться учасники в емоційному та психологічному плані, і адаптувати зустріч відповідно до поточних потреб групи.

Завершальне асиміляційне коло забезпечує простір для рефлексії над тим, що було обговорено або вивчено під час зустрічі. Це допомагає учасникам краще засвоїти інформацію та інтегрувати набуті знання та враження у своє життя. Асиміляційне коло спрямоване на те, щоб учасники могли психологічно “закрити” зустріч, забезпечуючи чітке розуміння того, що вони можуть взяти з собою. Це також сприяє відчуттю завершеності ще однієї сходинки на шляху тренінгової програми.

Перша зустріч спрямована на підготовку міцної основи для подальшої роботи в групі. Важливо створити комфортне середовище для учасниць, щоб вони могли познайомитися одна з одною та почати будувати довірливі стосунки. Знайомство допомагає знизити первинну напругу та створює відчуття спільноти. Встановлення правил роботи групи є критично важливим для ефективної взаємодії та співпраці між учасницями та для відчуття безпеки у даному просторі. Це включає обговорення таких аспектів, як конфіденційність, взаємоповага, час зустрічей тощо. Проговорення очікувань від програми та хвилювань дозволить учасницям висловити свої сподівання та побоювання, пов'язані з участю у тренінгу. Це також допомагає ведучому програми краще зрозуміти потреби групи та адаптувати зміст зустрічей відповідно до цих потреб.

**Структура 1 і 2 зустрічей тренінгової програми для оптимізації
суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості**

№ зустрічі	Тема зустрічі	Зміст зустрічі	Мета зустрічі
1.	Введення в програму	Знайомство. Узгодження правил та режиму роботи групи. Проговорення учасниками очікувань від програми та хвилювань. Рефлексивне коло. Д.З. Робити фото себе щомісяця у день зустрічі.	Пояснити зміст програми; сприяти створенню довірливої та безпечної атмосфери в групі.
2.	Взаєморозуміння через ненасильницьке спілкування	Шерінг. Вправа “З спільні риси”. Психоедукація про ненасильницьке спілкування. Вправа на середню зону сприйняття. Рефлексивне коло.	Створити простір для посилення зв'язків між учасниками групи; розкрити основи та техніки ненасильницького спілкування задля підвищення рівня комунікаційних навичок, зміцнення емпатії та ефективного вирішення конфліктів.

Друга зустріч має на меті створити простір для посилення зв'язків між учасниками групи; розкрити основи та техніки ненасильницького спілкування задля підвищення рівня комунікаційних навичок, зміцнення емпатії та ефективного вирішення конфліктів. Вправа “З спільні риси” спрямована на зміцнення зв'язків між учасниками. Ця вправа сприяє встановленню спільних

точок між учасницями, допомагаючи їм відкривати взаємні інтереси та схожості, що може покращити взаєморозуміння та співпрацю в групі. Навчання учасниць групи принципам і технікам ненасильницького спілкування допомагає їм виражати свої думки та почуття способом, який не породжує конфліктів і підтримує взаємоповагу. Це сприяє створенню більш здорових і підтримуючих відносин. Вправа на середню зону сприйняття спрямована на розвиток уміння учасниць сприймати і розуміти різні точки зору та емоційні стани інших людей. Таке навчання допомагає ефективніше реагувати на різноманітні соціальні ситуації та краще вирішувати конфлікти.

Табл. 3.22.

Структура 3 і 4 зустрічей тренінгової програми для оптимізації суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості

№ зустрічі	Тема зустрічі	Зміст зустрічі	Мета зустрічі
3.	Позитивне мислення та модель PERMA	Шерінг. Психоедукація про позитивну психологію та PERMA. Вправа "Red and green Activities/Червоні і зелені дії". Рефлексивне коло. Д.З. Вести щоденник із продовженням вправи.	Розкрити принципи позитивної психології та моделі PERMA, сприяти розвитку позитивного мислення та започатковувати навички саморефлексії учасниць.
4.	Знайомство з Mindfulness	Шерінг. Психоедукація про Mindfulness. Вправа "Body scan". Рефлексивне коло. Д.З. Повторювати вправу "Body scan" під звуковий супровід, наданий на зустрічі.	Сприяти розвитку усвідомленості та освоєнні практик mindfulness.

Метою третьої зустрічі є розкрити принципи позитивної психології та моделі PERMA, сприяти розвитку позитивного мислення та започатковувати навички саморефлексії учасниць. Психоедукація про позитивну психологію сприяє глибшому розумінню того, як ці компоненти впливають на щоденне благополуччя, а також допоможе учасницям зрозуміти, як вони можуть інтегрувати ці елементи у своє життя для підвищення якості та задоволення життям. Вправа “Червоні і зелені дії” має на меті навчити учасниць розрізняти між “червоні” дії, які тягнуть за собою стрес або негативні емоції, і “зелені” дії, які сприяють їхньому благополуччю. Це дає можливість більш свідомо керувати своїм поведінковим вибором. Домашнє завдання на продовження такої вправи в домашніх умовах спрямоване на заохочення учасників до створення та підтримки здорових звичок, які сприяють їхньому психологічному та емоційному здоров'ю.

Четверта зустріч має на меті розвиток усвідомленості та освоєння практик mindfulness. Розуміння основ, принципів та основних технік майндфулнес може допомогти краще керувати стресом, покращити концентрацію уваги та зміцнити емоційну регуляцію. Вправа “Body scan” спрямована на збільшення тілесної усвідомленості та спонукає вчасно реагувати на сигнали тіла і пізнавати, як емоції впливають на фізичний стан. Також за допомогою цієї вправи учасники можуть досягти глибшого рівня релаксації, що може зменшити рівень стресу та поліпшити загальний емоційний стан.

Основною задачею п'ятої зустрічі є підвищувати самоусвідомленість та особистісне зростання учасниць через рефлексію щодо джерел їхнього щастя та благополуччя. Вправа “Map your happy” зосереджена на визначенні джерел позитивних емоцій, позитивних стосунків сенсів та залученості. Це сприяє осмисленню, що саме робить учасниць щасливими і як ці аспекти впливають на їхнє загальне благополуччя. Вправа допомагає учасницям усвідомити та цінувати позитивні моменти та елементи свого життя, що може зменшити акцент на негативні аспекти та підвищити вдячність. На основі отриманих

усвідомлень учасники можуть планувати, як інтегрувати більше цих позитивних елементів у своє життя, забезпечуючи більшу задоволеність і відчуття щастя. Обмін думками про щастя і благополуччя може сприяти глибшим зв'язкам між учасницями, забезпечуючи створення міцної, підтримуючої спільноти в рамках програми.

Табл. 3.23.

Структура 5 і 6 зустрічей тренінгової програми для оптимізації суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості

№ зустрічі	Тема зустрічі	Зміст зустрічі	Мета зустрічі
5.	Позитивна психологія в дії	Шерінг. Вправа “Map your happy/ Карта щастя”. Рефлексивне коло.	Підвищувати самоусвідомленість та особистісне зростання учасниць через рефлексію щодо джерел їхнього щастя та благополуччя.
6.	Елементи щасливого життя	Шерінг. Вправа “Я вдячна за...”. Вправа “Хороше у драгуючому”. Рефлексивне коло. Д.З. Зробити вдома банку вдячності і щодня додавати 3 речі, за які вдячні сьогодні.	Розвивати позитивне мислення у учасниць і зміцнювати вдячність як допоміжну рису характеру.

Шоста зустріч присвячена розвитку вдячності та має на меті розвивати позитивне мислення у учасниць і зміцнювати вдячність як допоміжну рису характеру. Вправа “Я вдячна за...” спонукає учасників активно відзначати та цінувати позитивні речі, явища та людей у своєму житті, які часто сприймаються як належне. Вдячність за дрібниці, які щоденно наповнюють життя, допомагає підтримувати позитивний настрій. Регулярне висловлення

вдячності зменшує стрес, зміцнює емоційну резистентність і знижує відчуття незадоволеності життям. Вправа “Хороше у драгуючому...” має на меті навчити учасниць помічати, що у складних ситуаціях також є місце для позитивних аспектів. Така вправа націлена на переорієнтацію уваги з негативу та позитивні складові та переформулювання часто автоматичного негативного налаштування на усвідомлене позитивне сприйняття.

Табл. 3.24.

Структура 7 і 8 зустрічей тренінгової програми для оптимізації суб’єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості

№ зустрічі	Тема зустрічі	Зміст зустрічі	Мета зустрічі
7.	Мистецтво бути присутнім	Шерінг. Вправа “Mindful seeing/Усвідомлене споглядання”. Рефлексивне коло.	Поглибити навички медитації через практику, яка зосереджує увагу на усвідомленому сприйнятті навколишнього середовища через зір.
8.	Позитивна психологія в дії	Шерінг. Вправа “Bull’s eye value survey”. Рефлексивне коло.	Розвивати самопізнання та самоусвідомлення через ідентифікацію та аналіз особистих цінностей учасниць.

Мета сьомої зустрічі поглибити навички медитації через практику, яка зосереджує увагу на усвідомленому сприйнятті навколишнього середовища через зір. Учасниці навчатимуться спостерігати своє навколишнє середовище без оцінки, просто фіксуючи те, що вони бачать, що допомагає розвивати здатність концентрувати увагу та зменшувати відволікання. Зосереджене споглядання може бути медитативним процесом, який допомагає заспокоїти розум та тіло, зменшуючи відчуття стресу і тривожності, а також запрошує учасниць ставати більш рефлексивними, знижуючи автоматичні реакції на подразники і підвищуючи емоційну стійкість. Також вправа спонукає учасниць бути

повністю зосередженими на поточному моменті, що є ключовим аспектом майндфулнес. Це допомагає краще управляти думками про минуле або майбутнє, які можуть викликати стрес або тривогу.

Восьма зустріч присвячена розвитку самопізнання та самоусвідомлення через ідентифікацію та аналіз особистих цінностей учасниць. Вправа “Bull’s eye value survey” спрямована допомогти учасницям краще зрозуміти, які цінності є найважливішими для них. Сюди входять такі сфери як стосунки, навчання чи робота, особистісне зростання та дозвілля. У процесі виконання учасниці зможуть оцінити, наскільки їхні поточні дії та вибори відповідають їхнім цінностям. Це може виявити області, де існує розбіжність між тим, що вони цінують, та тим, як вони живуть своїм життям. На основі результатів учасниці зможуть планувати зміни у своїй поведінці або встановлювати нові цілі, які більш точно відображають їхні основні цінності. Це може сприяти більшій внутрішній узгодженості та задоволенню життям.

Метою дев’ятої зустрічі є розкрити цінність та показати можливості для глибокого та усвідомленого контактування з іншими з метою зниження переживання самотності. Вправа “Я - Ти” зосереджена на підвищенні емоційної відвертості, розвитку міжособистісної зв'язності та зменшенні страхів, пов'язаних з ізоляцією та відкиданням. Вправа сприяє розвитку вмінь утримувати зоровий контакт та ефективно комунікувати в емоційно складних умовах. Утримання зорового контакту під час обговорення страхів створює простір для глибшої емоційної зв'язки. Інтенсивний зоровий контакт і відкрите обговорення страхів в безпечному середовищі допомагають зменшити почуття самотності та побоювання бути відкинутим. Вправа надає учасницям можливість ділитись особистим досвідом в підтримуючому середовищі, що сприяє розвитку вмінь висловлювати емоції та справлятися з негативними переживаннями. Така взаємодія між учасницями у групі додатково створить відчуття спільноти та взаємопідтримки, що є ключовими для подолання відчуття самотності.

**Структура 9 і 10 зустрічей тренінгової програми для оптимізації
суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості**

№ зустрічі	Тема зустрічі	Зміст зустрічі	Мета зустрічі
9.	Шляхи до гармонійного діалогу	Шерінг. Вправа “Я Ти”. Рефлексивне коло.	Розкрити цінність та показати можливості для глибокого та усвідомленого контактування з іншими з метою зниження переживання самотності.
10.	Пізнання себе через усвідомленість	Шерінг. Вправа “Mindful listening/Усвідомлене слухання”. Рефлексивне коло.	Розвивати навички уважного слухання та підвищувати рівень усвідомленості і сприйняття в міжособистісних взаємодіях.

Основною задачею десятої зустрічі є розвивати навички уважного слухання та підвищувати рівень усвідомленості і сприйняття в міжособистісних взаємодіях. Вправа “Mindful listening” допомагає учасницям розвивати здатність зосереджуватися на поточному моменті, слухаючи без відволікань та передчасних суджень, що є ключем до ефективного спілкування. Усвідомлене слухання дозволяє краще розуміти емоції та мотиви співрозмовника, що підвищує рівень емпатії та підтримки в міжособистісних взаємодіях. Активне слухання допомагає уточнювати та уникати непорозумінь у розмові, що може зменшити конфлікти та сприяти більш гладкому спілкуванню. Процес усвідомленого слухання також спонукає учасниць аналізувати власні реакції та поведінку під час спілкування, що може вести до особистісного зростання.

**Структура 11 і 12 зустрічей тренінгової програми для оптимізації
суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості**

№ зустрічі	Тема зустрічі	Зміст зустрічі	Мета зустрічі
11.	Від “треба” до “хочу”	<p>Шерінг. Вправа “Я не можу - я не буду”. Вправа “Мені треба - я хочу”. Рефлексивне коло.</p> <p>Д.З. У будь-якій формі підготувати презентацію про те, яким був шлях учасниць у цій групі (твір, вірш, пісня, малюнок, пантоміма, фотоколаж, відео). Принести фото, які учасниці робили протягом програми.</p>	<p>Поглиблювати рівень самосвідомості та покращувати вміння розрізняти та виражати власні бажання і відчувати власні кордони.</p>
12.	Підсумки та нові горизонти	<p>Шерінг. Презентація домашніх завдань про шлях у групі та зміни, які помітні на серії фото. Рефлексивне коло вдячності та прощання.</p>	<p>Асимілювати прожитий досвід.</p>

Одинадцята зустріч має на меті поглиблювати рівень самосвідомості та покращувати вміння розрізняти та виражати власні бажання і відчувати власні кордони. Вправи на цій зустрічі спрямовані на те, щоб допомогти учасницям краще розуміти та переосмислювати свої зобов'язання, обмеження, бажання та мотивації. Вправа “Я не можу - я не буду” спонукає учасниць переосмислити власні обмеження та психологічні бар'єри, підвищує їхню самосвідомість і відповідальність за особисті вибори. Вправа “Мені треба - я хочу” допомагає учасницям розрізняти між тим, що вони відчувають як обов'язок (“мені

треба”), та тим, що вони насправді хочуть (“я хочу”). Це дозволяє краще зрозуміти власні мотивації та бажання.

Дванадцята зустріч є завершальною та має на меті асиміляцію прожитого досвіду. Зустріч спрямована на підведення підсумків, відзначення особистого зростання учасниць та визнання змін, які відбулися протягом участі в програмі. Серія фото є елементом візуалізації прогресу та змін, який дає учасницям можливість побачити та продемонструвати свій особистий розвиток через візуальні зображення, що може підвищити їхню самосвідомість та вдячність за досягнуті зміни. Презентація свого шляху у довільній формі дозволить учасницям поділитися своїм досвідом та отримати зворотний зв'язок від інших. Прощання є важливим та невід'ємним елементом завершення. Учасниці матимуть можливість висловити вдячність одне одному за підтримку, навчання та спільний досвід. Ритуал прощання допомагає учасницям психологічно завершити досвід, відчутти його цілісність та помітити готовність до наступних кроків у житті поза тренінговою програмою.

Ця тренінгова програма була ретельно розроблена з урахуванням методів та підходів з позитивної психології, гештальт-терапії та майндфулнес і потребує подальшої апробації. Перспективою нашого дослідження є апробація тренінгової програми задля забезпечення її ефективності та адаптивності до потреб учасниць, а також для вдосконалення тренінгу на основі отриманих результатів і відгуків.

Висновки до Розділу 3

Для інтерпретації отриманих результатів дослідження були використані три методи статистичного аналізу даних - кореляційний, регресійний та метод факторного аналізу. За результатами кореляційного аналізу було встановлено сильні кореляційні зв'язки між толерантністю до невизначеності, задоволеністю життям, самотністю із суб'єктивним благополуччям на експериментальній групі. Такі характерологічні риси як екстраверсія, емоційна

стабільність та відкритість новому досвіду також мали кореляцію із суб'єктивним благополуччям у жінок у віці від 36 до 44 р. На контрольній групі статистично-достовірні кореляції суб'єктивного благополуччя із шкалами інтолерантності до невизначеності були відсутні, а кореляції із коротким п'ятифакторним опитувальником особистості ТІРІ були або відсутні, або слабкі, проте були знайдені середні за силою та сильні кореляції між суб'єктивним благополуччям та задоволеністю життям і самотністю.

За результатами регресійного аналізу визначено, що на субшкалу "Психологічне благополуччя" на експериментальній групі впливають такі чинники, як Задоволеність життям (прямий внесок), Самотність (обернений внесок) та шкала Дружелюбність (обернений внесок), а на контрольній групі - лише Задоволеність життям (прямий внесок) та Самотність (обернений внесок). На субшкалу "Фізичне здоров'я" на експериментальній групі мають вплив Задоволеність життям (прямий внесок) та Самотність (обернений внесок), а на контрольній групі - лише Задоволеність життям. Субшкала "Стосунки" на експериментальній групі підпадає під вплив таких чинників, як Задоволеність життям (прямий внесок) та шкал Дружелюбності і Самотності, що роблять обернений внесок, в той час як для контрольної групи це такі чинники, як рівень прогностичної тривоги та самотність з оберненим внеском.

В результаті факторного аналізу було сформовано два фактори - соціально-емоційного благополуччя та фактор емоційно-характерологічної диспозиції. Перший фактор включив усі субшкали «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі», «Шкалу задоволеності життям» Е. Дінера та «Модифіковану шкалу виміру самотності UCLA» Д. Рассела та визначив вектор створення тренінгової програми для оптимізації суб'єктивного благополуччя у жінок у віці ранньої дорослості. Другий фактор включив обидві субшкали "Шкали інтолерантності до невизначеності" Н. Карлетона та набір особистісних рис, окремий для кожної з вікових груп респонденток.

Висока задоволеність життям сприяє формуванню психологічної резистентності, що є ключем до успішної адаптації до змін та вирішення життєвих складнощів з мінімальним переживанням стресу. Задоволеність життям може зменшувати психологічний стрес, що в свою чергу може знижувати вплив стресу на тіло. Жінки, задоволені своїм життям, часто мають вищий рівень самодостатності і менш схильні залежати від інших у своєму емоційному добробуті, що може сприяти більш збалансованим взаєминам.

Одинокість знижує відчуття підтримки та зв'язку з іншими людьми, що є важливою частиною соціального благополуччя. Відсутність міцних, підтримуючих відносин може погіршити загальне відчуття благополуччя і щастя. Одинокі люди можуть розвинути песимістичне сприйняття соціальних інтеракцій, очікуючи негативних результатів, що може призводити до відмови від соціальних взаємодій або надмірної обережності, що, в свою чергу, негативно впливає на розвиток стосунків. Також відчуття самотності може негативно відобразитись на переживанні власної значущості та самооцінки, що водночас матиме подальший вплив на переживання контролю над власним життям та здатність досягати особистих цілей. Одинокість може підірвати психологічну стійкість і здатність людини справлятися із життєвими викликами, внаслідок чого може відслідковуватись менша адаптивність до стресових ситуацій і знижуватись рівень суб'єктивного благополуччя.

Спираючись на отримані результати емпіричного дослідження, була розроблена піврічна тренінгова програма на 12 зустрічей по 3 години для 8-12 учасниць для оптимізації суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості через вплив на ті чинники, які були визначені як домінантні в ході дослідження, тобто на ступінь задоволеності життям та рівень самотності. В основу тренінгу закладена групова робота, організована на основних принципах таких психологічних напрямків як позитивна психологія, гештальт терапія та майндфулнес. Кожна зустріч містить в собі психоедукаційний компонент та вправи з обраних нами напрямків, спрямовані на здобуття нових знань та навичок задля підвищення рівня задоволеності життям і зниження

переживання самотності, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості. Перспективою нашого дослідження є апробація розробленої тренінгової програми.

ВИСНОВКИ

Суб'єктивне благополуччя особистості залежить від багатьох факторів, одним з яких, безумовно, залишається середовище, у якому живе людина, і вплив якого неможливо ігнорувати. Ступінь невизначеності у сучасному світі стрімко зростає. Здатність толерувати невизначеність, сприймати непередбачуваність або складність ситуації нейтрально або позитивно, зберігаючи відчуття суб'єктивного благополуччя, є важливим для всіх категорій населення, зокрема і для жінок у віці ранньої дорослості.

Теоретичний аналіз наукового доробку з теми суб'єктивного благополуччя дозволив прослідкувати становлення цієї категорії від філософських вчень до сучасних поглядів, розкрити різницю між евдемоністичним та гедоністичним підходом та висвітлити смислові характеристики поняття “суб'єктивне благополуччя” та його місця у системі психологічного благополуччя особистості. Суб'єктивне благополуччя це психологічний конструкт, який спирається на три основні складові: часте переживання позитивних емоцій, не часте переживання негативних емоцій та задоволеність життям.

Огляд досліджень толерантності до невизначеності дозволив розкрити філософське наповнення даної категорії, а також становлення сучасного погляду на толерантність до невизначеності як рису особистості сприймати неоднозначність ситуації нейтрально або позитивно, розглядаючи невизначеність як невід'ємну частину екзистенційної даності буття.

Вивчення феномену самотності показало, що дане явище включає не лише відчуття самотності, а й емоційне сприйняття цього стану, а також охоплює такі критерії як екзистенційний (переживання людини у фазі активного самовизначення та самоствердження у світі), когнітивний (заглиблення у внутрішній світ самосвідомості), гендерний (відчуття нестачі інтимної близькості) та комунікативний (нестача або повна відсутність соціальних зв'язків).

Теорія рис є одним із фундаментальних напрямків у психології особистості, яка зосереджується на ідентифікації, описі та вимірюванні стабільних характеристик особистості. Теорія рис надає стандартизований спосіб опису особистісних характеристик через визначені категорії та дає можливість краще зрозуміти взаємозв'язки між різними аспектами особистості та їхнім впливом на життя людини.

Задоволеність життям є стабільною та тривалою категорією, яку можна визначити як оцінку індивідом свого життя та яка базується не на критеріях, які дослідники вважають важливими, а на власних когнітивних оцінках факторів, які людина вважає найціннішими.

Розгляд ранньої дорослості як етапу онтогенезу дозволив виявити зміни у сприйнятті дорослості, які відбулись в останні десятиліття. Найголовнішою зміною є те, що сучасні дорослі визначають дорослість через психологічні характеристики, а не через соціодемографічні віхи.

Відповідно до поставлених завдань нами було проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу психологічних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості.

Для проведення дослідження були обрані методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ, опитувальник Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» та тест «Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела.

Проведене дослідження охопило 112 жінок віком від 25 до 44 років, які були розділені на експериментальну (36-44 р.) та контрольну (25-35 р.) групи.

Аналіз особливостей досліджуваних в залежності від тривалості стосунків (не мають стосунків, до 3 р. та від 3 р.) виявив достовірну відмінність у підгрупах за шкалою Задоволеність життям, що вказує на те, що жінки у віці 36-44 років, які перебувають у стосунках до трьох років, мають вищий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто не має стосунків або перебувають у стосунках більше трьох років. Можна зробити висновок про

збільшення впливу стосунків як психологічного чиннику на рівень задоволеності життям, який набуває більшої значущості з віком респондентів, та може бути пов'язано з тим, що стосунки у більш зрілому віці набувають більшої цінності як джерело стабільності чи безпеки.

Для інтерпретації отриманих результатів дослідження були використані три методи статистичного аналізу даних - кореляційний, регресійний та метод факторного аналізу.

В результаті факторного аналізу було сформовано два фактори - соціально-емоційного благополуччя та фактор емоційно-характерологічної диспозиції. Перший фактор був ідентичний для експериментальної і контрольної груп, включив усі субшкали «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі», «Шкалу задоволеності життям» Е. Дінера та «Модифіковану шкалу виміру самотності UCLA» Д. Рассела і підтвердив попередні результати регресійного аналізу щодо потужності впливу таких змінних, як задоволеність життям і рівень самотності.

Другий фактор для обох груп включив шкали гнітючої та прогностичної тривоги «Шкали інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та різні для вікових груп особистісні характеристики. Рівень толерантності до невизначеності не впливає на пряму на суб'єктивне благополуччя, проте ці два психологічних явища можуть співіснувати одночасно. В результаті факторного аналізу також відслідковується зв'язок певних рис особистості зі шкалами інтолерантності до невизначеності, таким чином можна припустити, що певні риси матимуть вплив на рівень проживання прогностичної та гнітючої тривоги, що може бути перспективою для подальшого дослідження.

Спираючись на результати регресійного та факторного аналізу, нами була розроблена програма на 12 зустрічей по 3 години для 8-12 учасниць для оптимізації суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості через вплив на ті чинники, які були визначені як домінуючі в ході дослідження, тобто на ступінь задоволеності життям та рівень самотності. Тренінг побудований на основі групових занять, які організовані згідно з ключовими

принципами таких психологічних напрямків, як позитивна психологія, гештальт-терапія та майндфулнес. Кожна зустріч включає елементи психоедукації та практичні вправи, націлені на засвоєння нових знань і розвиток навичок, що сприяють підвищенню задоволеності життям і зменшенню почуття самотності, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок у віці ранньої дорослості.

Перспективою даного дослідження є апробація розробленої нами програми задля забезпечення її ефективності та адаптивності до потреб учасниць, а також для подальшого вдосконалення програми на основі отриманих результатів і відгуків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко, Н. В. (2017). Толерантність до невизначеності як специфічна умова інноваційної діяльності. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання, 1*, 12–14. Retrieved from: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91e6bfb6-7c09-438d-aa9d-27c17e677f11/content>
2. Бедан, В. Б. (2018). *Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності* (дисертація канд. психол. наук: 19.00.01). Одеса. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1595/1/БЕДАН%20Вікторія%20Борисівна.pdf>
3. Боснюк, В. Ф. (2023). Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного психологічного функціонування особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2*, 5–9. Retrieved from: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/201/287>
4. Веретенко, Т. Г., & Гриценко, В. А. (2014). *Кожен з нас – унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів*. Дніпропетровськ: ДНЗ “МВПУ ПІТ”. Retrieved from <https://noloney.info/training-program-to-overcome-the-state-of-loneliness.pdf>
5. Вовканич, М. (2002). *Технології соціально-психологічної роботи з клієнтами, які схильні до суїциду: Навчально-методичний посібник*. Ужгород.
6. Волинець, Н. В. (2019). *Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності*. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. Retrieved from: https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/428/1/Монографія_Волинець.pdf
7. Волинець, Н. В. (2018). Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник*

- Херсонського державного університету*, 1(1), 50–62. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1\(1\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1(1)_10)
8. Волинець, Н. В. (2017). Теоретичний аналіз категорії "Психологічне благополуччя особистості" у сучасній психологічній науці. *Теорія і практика сучасної психології*, (1813-3405), 4–17. Retrieved from: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2017/3.pdf
 9. Горбаль, І. С. (2016). *Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів* (дис. ... канд. психол. наук : 053). Львів. Retrieved from: <https://ispp.org.ua/2020/05/05/socialno-psixologichni-chinniki-subyektivnogo-blagopoluchchya-pensioneriv/>
 10. Громова, Г. М. (2020). Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 88–99. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/343695210_Metodiki_doslidzenna_zv'azkiv_intolerantnosti_do_neviznachenosti_z_naslidkami_travmaticnogo_zitt_evogo_dosvidu
 11. Громова, Г. М. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115–130. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/728550/1/Громова%20Г.М.%20Адаптація%20тесту%20Шкала%20інтолерантності%20до%20невизначеності%20Н%20Карлетона.pdf>
 12. Громова, Г. (2022). *Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості* (дис. ... д-ра психол. наук : 053). Київ. Retrieved from: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf

13. Гусев, А. І. (2008). До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності. *Наукові праці МАУП*, 2(18), 257–262. Retrieved from: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1970/2374>
14. Гусев, А. І. (2015). Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології*, 12(21), 105–114. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_12_21_12
15. Гусев, А. І. (2009). *Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості* (дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01). Київ. Retrieved from: [http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1910/1/ГУССВ%20АНДРІЙ%20ГОРЕВИЧ%20\(1\).pdf](http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1910/1/ГУССВ%20АНДРІЙ%20ГОРЕВИЧ%20(1).pdf)
16. Данильченко, Т. В. (2020). Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 2, 64–84. [https://doi.org/10.17721/upj.2020.2\(14\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2020.2(14).3)
17. Данильченко, Т. В. (2018). *Психологія суб'єктивного соціального благополуччя* (дисертація д-ра психол. наук: 19.00.05). Київ. Retrieved from https://scc.knu.ua/upload/iblock/e13/dis_Danilchenko%20Т.%20V..pdf
18. Данильян, О. Г., & Дзьобань, О. П. (2023). *Філософія*. Харків: Право
19. Дзюба, Т. М., & Коваленко, О. Г. (2013). *Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*.
20. Дячок, О. В. (2020). Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 6(27), 1–9. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173
21. Єзерська, Н. В. (2018). *Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату* (дисертація канд. психол. наук: 053). Київ. Retrieved from

- https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20ЄЗЕРСЬКА_ДИСЕРТАЦ_Я-2018.pdf
22. Забаровська, С. М., & Кресан, О. Д. (2021). Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний журнал*, 7, 99–107. Retrieved from: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1310/827>
23. Іванчихіна, К. О., & Милославська, О. В. (2019). Феномен невизначеності у психології. *Особистість, суспільство, закон*, 1, 56–59. Retrieved from: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/14.pdf
24. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-Scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
25. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
26. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*, 3, 48–55. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10
27. Каргіна, Н. В. (2018). *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості* (дисертація канд. психол. наук: 19.00.01). Одеса. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1248/3/Дисертація%20Каргіна%20Наталья.pdf>
28. Кашлюк, Ю. І. (2017). Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник*

- Херсонського державного університету*, 1(2), 70–74. Retrieved from: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/738/695>
- 29.Клейнман, П. (2016). *Психологія 101. Факти, теорія, статистика, тести й таке інше*. Київ: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля"
- 30.Клепікова, О. В. (2021). *Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів* (дис. ... д-ра психол. наук : 053). Київ. Retrieved from: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39940/1/Клепікова_дисертація.pdf
- 31.Клепікова, О. В. (2021). Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 3, 13–20. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/359636314_CHARACTEROLOGICAL_TRAITS_OF_TOLERANCE_FOR_AMBIGUITY_IN_THE_PERSONAL_WELL-BEING_SYSTEM_OF_STUDENTS-PSYCHOLOGISTS_Harakterologicni_osoblivosti_tolerantnosti_do_neviznacnosti_v_sistemi_osobistnogo_b
- 32.Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). *Психологічний журнал*, 5(9), 57–64. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>
- 33.Кузікова, С. (2018). Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1(3), 67–72. Retrieved from: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326/304>
- 34.Кушмирук, Є. С. (2018). Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*, 3, 202–205. Retrieved from: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/44.pdf
- 35.Литвин, С. В. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний журнал*, (1), 90–107. Retrieved from <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/486>

36. Максименко, С. Д., Зливков, В. Л., & Кузікова, С. Б. (Ред.). (2015). *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/32309683.pdf>
37. Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, 7(47), 208–219. Retrieved from <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf>
38. Пахоль, Б. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1(3), 80–104. Retrieved from https://www.academia.edu/33340231/СУБ'ЄКТИВНЕ_ТА_ПСИХОЛОГІЧНЕ_БЛАГОПОЛУЧЧЯ_СУЧАСНІ_І_КЛАСИЧНІ_ПІДХОДИ_МОДЕЛІ_ТА_ЧИННИКИ
39. Причепій, Є. М., Чекаль, Л. А., & Черній, А. М. (2009). *Філософія*. Київ: Академія.
40. Радько, О. В. (2019). Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*, (2663-6034), 148–152. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30>
41. Сердюк, Л. З. (2021). *Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації*. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська.
42. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, (17), 124–133. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>

43. Томаржевська, І. В. (2018). Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, (1), 2–12. Retrieved from <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>
44. Федоришин, Г. (2022). Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості*, 12(1), 73–79. <https://doi.org/10.15330/ps.12.1.73-79>
45. Хрепливець, М. А. (2017). Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*, (1), 138. Retrieved from https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/59.pdf
46. Яворська-Ветрова, І. В. (2023). Аналіз особливостей самоставлення залежно від рівня психологічного благополуччя особистості. *Грааль науки*, (30), 315–320. Retrieved from <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1538>
47. Ackerman, C. E. (2017). 21 Mindfulness Exercises & Activities For Adults. Retrieved from <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/#mindfulness-activities-groups>
48. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
49. Buetell, N. (2006). Life satisfaction, a Sloan Work and Family Encyclopedia entry. *Work and Family Researchers Network*. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Nicholas-Beutell/publication/259486067_Life_Satisfaction_in_Relation_to_Work_and_Family/links/02e7e52c2e6b3e8f66000000/Life-Satisfaction-in-Relation-to-Work-and-Family.pdf
50. Blatterer, H. (2007). Adulthood: The contemporary redefinition of a social category. *Sociological Research Online*, 12(4), 1–11. <https://doi.org/10.5153/sro.1563>

51. Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company. Retrieved from http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf
52. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, *30*(1), 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
53. Buhr, K., & Dugas, M. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(8), 931–945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)
54. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, *39*, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
55. Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, *21*(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
56. Cattell, R. B. (1943). The description of personality: basic traits resolved into clusters. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *38*(4), 476–506. <https://doi.org/10.1037/h0054116>
57. Cobb-Clark, D. A., & Schurer, S. (2012). The stability of big-five personality traits. *Economics Letters*, *115*(2), 11–15. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2011.11.015>
58. Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *College of Education Faculty Research and Publications*, *401*. Retrieved from https://epublications.marquette.edu/edu_fac/401
59. Craik, K. H., Hogan, R., & Wolfe, R. N. (Eds.). (1993). *Fifty Years of Personality Psychology*. Plenum Press.

60. Diener, E., Inglehart, R. F., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, *112*, 497-527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
61. Diener, E., et al. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, *4(1)*, 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
62. Diener, E. (2009). *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Dordrecht, Netherlands: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0>
63. Diener, E. (2024). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. Retrieved from <http://noba.to/qnw7g32t>
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, *7(3)*, 181-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354>
64. Diener, E., et al. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49(1)*, 71–75. Retrieved from http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf
65. Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, *95(3)*, 542–575. Retrieved from <https://ssrn.com/abstract=2162125>
66. Ellison, C. G., Gay, D. A., & Glass, T. A. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction? *Social Forces*, *68(1)*, 100–123. <https://doi.org/10.2307/2579222>
67. Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
68. Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, *17(6)*, 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
69. Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, *18(1)*, 108–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>

70. Fromm, E. (1994). *Escape from Freedom*. Henry Holt and Company.
71. Furnham, A. (1995). Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology, 1*, 179–199. Retrieved from https://www.academia.edu/33745331/Tolerance_of_ambiguity_A_review_of_the_concept_its_measurement_and_applications
72. Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Scientific Research, 4*(9), 717–728. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102>
73. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 504-528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
74. Griffin, P. W., & Ward, P. M. (2016). Happiness and subjective wellbeing. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology: Encyclopedia of Mental Health* (Second Edition), 285–293. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90152-H](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90152-H)
75. Heady, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research, 24*, 81-100. <https://doi.org/10.1007/BF00292652>
76. Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective wellbeing: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-14>
77. Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the Pathways between Gratitude and Self-Rated Physical Health across Adulthood. *Personality and Individual Differences, 54*(1), 92-96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.011>
78. Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1146–1163. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1146>

79. Ingrand, I., Paccalin, M., Liuu, E., Gil, R., & Ingrand, P. (2018). Positive perception of aging is a key predictor of quality-of-life in aging people. *Plus One*, *13*(10), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204044>
80. Madeson, M. *Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/perma-model/#activities>
81. McClain, D. L. (1993). The Mstat-I: A New Measure of an Individual's Tolerance for Ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, *53*(1), 183–189. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
82. McCrae, R. R., Terracciano, A. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 different cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 547-561. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.547>
83. Mead, E. (2020). 8 PERMA Model Activities & Worksheets to Apply With Clients. Retrieved from <https://positivepsychology.com/happiness-wellbeing-coaching-perma/>
84. Mehta, C. M., Arnett, J. J., Palmer, C. G., & Nelson, L. J. (2020). Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*, *75*(4), 431–444. <https://doi.org/10.1037/amp0000600>
85. Moore, C. Subjective Well-Being: Why Is It Important and How Can We Measure It? *PositivePsychology.com*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/subjective-well-being/>
86. Moshtael, R., Lynch, M. E., Duncan, G. E., & Beam, C. R. (2024). A genetically informed study of the association between perceived stress and loneliness. *Behavior Genetics*, *54*, 268–277. <https://doi.org/10.1007/s10519-023-10176-5>
87. Oldham, J., Key, T., & Starak, Y. (1981). *Risking Being Alive*. PIT Publishing.
88. Oppland, M. (2017). 13 Most Popular Gratitude Exercises & Activities. Retrieved from <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/#exercises-gratitude>

89. Pennock, S. F., & Alberts, H., Ph.D. (2020). *3 Positive Psychology Exercises*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/2018/07/3-Positive-Psychology-Tools.pdf>
90. Pennock, S. F., & Alberts, H., Ph.D. (2020). *3 Strength Exercises*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/2020/10/3-Strengths-Exercises.pdf>
91. Pontin, E., Schwannauer, M., & Tai, S. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health Qual Life Outcomes*, *11*, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
92. Rokach, A., & Patel, K. (2024). The health consequences of loneliness. *Environment and Social Psychology*, *9*(6). <https://doi.org/10.54517/esp.v9i6.2150>
93. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(3), 472–480. Retrieved from <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Russel-Peplau-Cutrona-80.pdf>
94. Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., & Maguire, Á., et al. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*, *18*, 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
95. Ryff, C. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 13-39. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/23545616_Know_Thyself_and_Become_What_You_Are_A_Eudaimonic_Approach_to_Psychological_Well-Being

96. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719–727. Retrieved from <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
97. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, *9*(1), 1–28. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/8228/0df8cfa8ac14dab57c5b34d499f6d338e5b8.pdf>
98. Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (Eds.). (1996). *A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe*. Budapest, Hungary: Eötvös University Press. Retrieved from <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/96c-con.pdf>
99. Settersten, R. A. (2007). Passages to adulthood: Linking demographic change and human development. *European Journal of Population*, *23*, 251–272. <https://doi.org/10.1007/s10680-007-9132-8>
100. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421. <https://doi.org/0.1037/0003-066X.60.5.410>
101. Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among U.S. community-dwelling adults. *Journal of Community Health*, *33*, 40–50. <https://doi.org/10.1007/s10900-007-9066-4>
102. Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/316090465_Subjective_Wellbeing
103. Vives, M. L., & FeldmanHall, O. (2018). Tolerance to ambiguous uncertainty predicts prosocial behavior. *Nature Communications*, *9*, 2156. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-04631-9>

104. Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1994). Individual differences in need for cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1049–1062. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1049>
105. Wright, M., & von Stumm, S. (2024). Perceptions of Adulthood: What Does it Mean to be Grown-Up?. *Journal of Adult Development*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/378772268_Perceptions_of_Adulthood_What_Does_it_Mean_to_be_Grown-Up
106. Wurm, S., Diehl, M., Kornadt, A. E., Westerhof, G. J., & Wahl, H. W. (2017). How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Developmental Review*, 46, 27–43. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.08.002>
107. Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomed*, 89(2), 302-314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) (Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022)

Інструкція

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу, в якій 1- зовсім ні, 2 - трохи, 3 - середньо, 4 - дуже сильно, 5 - надзвичайно сильно.

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватись життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватись як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?

18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитесь до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоби задовольнити власні потреби?
22. Чи задоволені Ви Вашими можливостями для занять спортом/відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Обробка та інтерпретація результатів. Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.
- Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.
- Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я і благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Додаток Б

«Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона в адаптації Г.М. Громової (Громова, 2021)

Інструкція

Будь ласка, оберіть варіант відповіді, який найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом (1 - зовсім не типово для мене, 2 - майже не типово для мене, 3 - певною мірою типово для мене, 4 - значною мірою типово для мене, 5 - дуже типово для мене).

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують.
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

Додаток В

«Шкала задоволеності життям» Е. Дінера у перекладі Є.С. Кушмирук
(Кушмирук, 2018)

Інструкція

Дайте відповіді на запитання, використовуючи шкалу 7- цілком згоден, 6 - згоден, 5 - почасти незгоден, 4 - невизначено (і згоден, і незгоден), 3 - почасти згоден, 2 - незгоден, 1 - зовсім не згоден.

1. В основному моє життя близьке до ідеалу.
2. Умови мого життя чудові.
3. Я задоволений своїм життям.
4. Поки що я отримував від життя те, що хотів.
5. Якби в мене була можливість прожити життя наново, я би майже нічого не змінив.

Додаток Г

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна TIPI (Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr.: Ten Item Personality Inventory) в адаптації Кліманської М.Б. та Галецької І. І. (Кліманська, Галецька, 2019)

Інструкція

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження цифру, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них Вам підходить більше, ніж друга.

Використовуйте шкалу, де 1 - абсолютно не погоджуюсь, 2 - не погоджуюся, 3 - швидше не погоджуюся, 4 - важко сказати, 5 - швидше погоджуюся, 6 - погоджуюся, 7 - абсолютно погоджуюся.

Бачу себе як людину, яка є

1. Товариська, активна
2. Критична, конфліктна
3. Сумлінна, дисциплінована
4. Тривожна, схильна перейматися
5. Відкрита до нового, різностороння
6. Стримана, тиха
7. Тактовна, співчутлива, приязна
8. Неорганізована, легковажна
9. Спокійна, емоційно стабільна
10. Не любить змін і пошуку нових рішень

Додаток Д

«Модифікована шкала виміру самотності UCLA» Д. Рассела (D. Russel: The Revised UCLA Loneliness Scale),
опублікована українською Вовканич М.Д. (Вовканич, 2002)

Інструкція

Вкажіть, як часто Ви відчуваєте стан, описаний у кожному з пунктів.

- *1. Я відчуваю, що знаходжуся в злагоді з оточуючими людьми.
- 2. Я відчуваю труднощі в дружньому спілкуванні.
- 3. Немає нікого, до кого я міг би звернутися
- * 4. Я не відчуваю себе самотнім
- * 5. Я відчуваю себе частиною групи друзів
- * 6. У мене багато спільного з оточуючими людьми.
- 7. Я більше не замикаюся в собі
- 8. Ніхто з оточуючих не розділяє моїх інтересів і думок
- * 9. Я – людина, яка легко віддаляється від людей.
- * 10. Є люди, до яких маю глибокі почуття.
- Я відчуваю себе покинутим
- Мої соціальні зв'язки не глибокі
- Ніхто не знає мене по-справжньому
- Я відчуваю себе ізольованим від інших людей
- * 15. Я можу знайти друзів як тільки я цього захочу
- * 16. Є люди, які по-справжньому розуміють мене
- 17. Я нещасливий від того, що так віддалений від людей.
- 18. Люди навколо мене, але не зі мною
- * 19. Є люди, з якими я хочу поговорити.
- * 20. Є люди, до яких я можу звернутися.

Загальний бал шкали складається з балів, отриманих по всіх двадцяти пунктах. Отриманий результат співвідноситься з нормативними результатами відповідної групи обстежуваних.

Середній бал по шкалі самотності UCLA для різних вікових груп:

Вікова група	Кількість респондентів, чол.	Середній бал самотності	Стандартне відхилення
18-30 років	149	8,31	2,02
31-40 років	94	8,17	1,97
41-50 років	53	7,51	1,88
51-60 років	52	7,86	2,32
Старше 60 років	34	7,26	2,63

Додаток Е

Структура соціально-психологічної тренінгової програми для оптимізації
суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості

№	Тема зустрічі	Зміст зустрічі	Мета зустрічі
1.	Введення в програму	Знайомство. Узгодження правил та режиму роботи групи. Проговорення учасниками очікувань від програми та хвилювань. Рефлексивне коло. Д.З. Зробити фото себе щомісяця у день зустрічі.	Пояснити зміст програми; сприяти створенню довірливої та безпечної атмосфери в групі.
2.	Взаєморозуміння через ненасильницьке спілкування	Шерінг. Вправа “3 спільні риси”. Психоедукація про ненасильницьке спілкування. Вправа на середню зону сприйняття. Рефлексивне коло.	Створити простір для посилення зв'язків між учасниками групи; розкрити основи та техніки ненасильницького спілкування задля підвищення рівня комунікаційних навичок, зміцнення емпатії та ефективного вирішення конфліктів.
3.	Позитивне мислення та модель PERMA	Шерінг. Психоедукація про позитивну психологію та PERMA. Вправа “Червоні і зелені дії”. Рефлексивне коло. Д.З. Вести щоденник із продовженням вправи.	Розкрити принципи позитивної психології та моделі PERMA, сприяти розвитку позитивного мислення та започатковувати навички саморефлексії учасниць.

4.	Знайомство з Mindfulness	Шерінг. Психоедукація про Mindfulness. Вправа “Body scan”. Рефлексивне коло. Д.З. Повторювати вправу “Body scan” під звуковий супровід, наданий на зустрічі.	Сприяти розвитку усвідомленості та освоєнні практик mindfulness.
5.	Позитивна психологія в дії	Шерінг. Вправа “Map your happy”. Рефлексивне коло.	Підвищувати самоусвідомленість та особистісне зростання учасниць через рефлексію щодо джерел їхнього щастя та благополуччя.
6.	Елементи щасливого життя	Шерінг. Вправа “Я вдячна за...”. Вправа “Хороше у драгуючому”. Рефлексивне коло. Д.З. Зробити вдома банку вдячності і щодня додавати 3 речі, за які вдячні сьогодні.	Розвивати позитивне мислення у учасниць і зміцнювати вдячність як допоміжну рису характеру.
7.	Мистецтво бути присутнім	Шерінг. Вправа “Mindful seeing”. Рефлексивне коло.	Поглибити навички медитації через практику, яка зосереджує увагу на усвідомленому сприйнятті навколишнього середовища через зір.
8.	Позитивна психологія в дії	Шерінг. Вправа “Bull’s eye value survey”. Рефлексивне коло.	Розвивати самопізнання та самоусвідомлення через ідентифікацію та аналіз особистих цінностей учасниць.

9.	Шляхи до гармонійного діалогу	Шерінг. Вправа “Я Ти”. Рефлексивне коло.	Розкрити цінність та показати можливості для глибокого та усвідомленого контактування з іншими з метою зниження переживання самотності.
10	Пізнання себе через усвідомленість	Шерінг. Вправа “Mindful listening”. Рефлексивне коло.	Розвивати навички уважного слухання та підвищувати рівень усвідомленості і сприйняття в міжособистісних взаємодіях.
11	Від “треба” до “хочу”	Шерінг. Вправа “Я не можу - я не буду”. Вправа “Мені треба - я хочу”. Рефлексивне коло. Д.3. У будь-якій формі підготувати презентацію про те, яким був шлях учасниць у цій групі (твір, вірш, пісня, малюнок, пантоміма, фотоколаж, відео). Принести фото, які учасниці робили протягом програми.	Поглиблювати рівень самосвідомості та покращувати вміння розрізняти та виражати власні бажання і відчувати власні кордони.
12	Підсумки та нові горизонти	Шерінг. Презентація домашніх завдань про шлях у групі та зміни, які помітні на серії фото. Рефлексивне коло вдячності та прощання.	Асимілювати прожитий досвід.

Додаток Ж

Інструкції до вправ, використаних при створенні соціально-психологічної тренінгової програми для оптимізації суб'єктивного благополуччя жінок у віці ранньої дорослості

Вправа “3 Спільні риси”

Інструкція: Об'єднатися у пари і в ході обговорення протягом 15 хвилин знайти 3 спільні риси. Після обговорення, повернутися в коло і проговорити, які спільні ознаки були знайдені у парі.

Вправа на середню зону сприйняття (Oldham, Key, Starak, 1981)

Інструкція: працюйте з партнером, закінчуючи наступні фрази: “Зараз я усвідомлюю... і думаю, що це означає, що...”. Якщо під час виконання вправи перед вами опинився людина, яка плаче, ви могли б сказати наступне: “Зараз я усвідомлюю, що в тебе в очах сльози (зовнішня зона сприйняття) і думаю, це означає, що ти засмучений (середня зона). Я зараз усвідомлюю, що твої щоки червоні (зовнішня зона), думаю, що ти охоплений емоціями (середня зона). Я відчуваю, як по моїй спині бігають мурашки (внутрішня зона), і думаю, що це від хвилювання (середня зона)”. Зверніть увагу на різницю між діями у зовнішній («сльози на твоїх очах», «щоки червоні») та внутрішній («мурашки по спині») зонах та тим, як ми тлумачимо те, що відбувається у середній зоні.

Вправа “Red and Green Activities/ Червоні і зелені дії” (Pennock, Alberts, 2020b)

Інструкція:

Крок 1: Вступ

Однією з ознак сили є "енергія". Коли ми використовуємо свої сили, ми відчуваємо себе енергійними та заангажованими. Активності, які базуються на наших силах, приємні та підвищують наші рівні енергії.

Використання слабкостей виснажує нас. Коли ми діємо від наших слабкостей, ми відчуваємо негатив, зневіру та брак мотивації. Активності, які покладаються на наші слабкості, здаються такими, що виснажують наші рівні енергії.

У цій справі ми називаємо дії, які базуються на наших силах і надають енергію, "зеленими діями". Це дії, які:

- приносять вам задоволення
- роблять вас енергійним
- змушують забувати про час
- ви чекаєте з нетерпінням
- ви можете робити добре навіть в умовах стресу або втоми

Дії, які базуються на ваших слабкості і зменшують вашу енергію, називаються "червоними діями". Це активності, які:

- вам не подобається робити
- змушують вас відчувати себе виснаженим
- по відчуттях проходять дуже повільно
- ви не чекаєте з нетерпінням
- вимагають багато зусиль і самоконтролю, щоб робити добре

Крок 2: Фіксація Червоних та Зелених моментів

Записуйте ваші "зелені" та "червоні" моменти щоденно. У першому стовпчику таблиці дайте короткий опис активності. Крім того, позначте рівень енергії за кожною активністю, реєструючи, наскільки дія, про яку йдеться, підвищила енергію чи знизила енергію. У другому стовпчику поставте знак біля кожної активності, щоб вказати зміну в рівні енергії:

- - потребувала багато енергії
- потребувала деякої енергії
- 0 не потребувала енергії, але і не дала енергії
- +дала мені позитивну енергію
- ++ дала мені багато позитивної енергії

Крок 3: Рефлексія щодо сил

Після завершення рефлексій уважно проаналізуйте свої відповіді. Виберіть п'ять активностей, які надають вам найбільше енергії, і запишіть їх як “Мої Топ 5 Зелених Дій”. Запишіть також, які свої сильні сторони ви використовуєте під час кожної дії.

Крок 4: Рефлексія щодо слабкостей

Тепер зробіть те саме для п'яти дій, які виснажують вашу енергію. Виберіть 5 активностей, які роблять вас найбільш виснаженими, і запишіть їх в “Мої Топ 5 Червоних Активностей”. Далі вкажіть, які сили ви не використовуєте під час цих активностей.

Крок 5: Оцінка

Що ви дізналися з цього вправи?

Як ви можете частіше використовувати свої сили?

Як ефективно впоратися з ситуаціями, які виснажують вашу енергію? Наприклад, чи можете ви делегувати обов'язки, які забирають вашу енергію, комусь іншому або переосмислити ці завдання? Альтернативно, ви можете використовувати свої сили, щоб допомогти або заздалегідь наростити енергію, таким чином у вас буде необхідний рівень енергії для виконання завдань, які її виснажують.

Вправа “Body Scan/Сканування тіла” (Ackerman, 2017)

Інструкція:

Крок 1: Сканування тіла починається з того, що учасники лягають на спину, долоні спрямовані вгору, а ноги трохи розведені. Цю вправу також можна виконувати сидячи на зручному стільці, ноги при цьому мають спиратися на підлогу.

Крок 2: Ведучий просить учасників лежати нерухомо на протязі всієї вправи та рухатися усвідомлено, якщо необхідно скоригувати своє положення.

Крок 3: Далі ведучий починає керувати процесом сканування тіла. Учасники починають з концентрації уваги на диханні, помічаючи ритм, відчуття вдиху та видиху. Ведучий пояснює, що ніхто не повинен намагатися змінювати спосіб дихання, а лише лагідно концентрувати увагу на диханні.

Крок 4: Далі ведучий перенаправляє увагу на тіло: як воно відчувається, текстура одягу проти шкіри, контури поверхні, на якій відпочиває тіло, температура тіла та оточення;

Крок 5: Ведучий направляє увагу на частини тіла, які відчувають мурашки, болять, або відчуваються особливо важкими або легкими, він просить учасників зазначити будь-які ділянки свого тіла, де вони не відчувають сенсацій зовсім або надмірно чутливі.

Типове сканування тіла проходить через кожну частину тіла, звертаючи особливу увагу на відчуття кожної ділянки. Сканування зазвичай рухається систематично по тілу, наприклад, починаючи з ніг та рухаючись вгору таким чином:

- Пальці обох ніг;
- Решта частин ніг (верх, низ, щиколотка);
- Гомілки;
- Коліна;
- Стегна;
- Тазова область (сідниці, куприк, тазова кістка, статеві органи);

- Живіт;
- Груди;
- Нижня частина спини;
- Верхня частина спини (задні ребра та лопатки);
- Руки (пальці, долоні, зовнішня сторона, зап'ястя);
- Руки (нижня частина, лікті, верхня частина);
- Шия;
- Обличчя та голова (щелепа, рот, ніс, щоки, вуха, очі, чоло, шкіра голови, задня і верхня частина голови).

Після завершення сканування тіла, коли учасники почуваються готовими повернутися до кімнати, вони можуть повільно відкрити очі та природньо перейти в зручне сидяче положення.

Вправа “Map your happy/Карта щастя” (Mead, 2020).

Інструкція: Використовуйте цю схему, щоб відобразити джерела своїх позитивних емоцій, залученості, позитивних стосунків, значення та досягнень. Які області найсильніші? Де ви могли б додати більше, щоб справді процвітати?

ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ: Що приносить вам позитивні емоції?

ЗАЛУЧЕНІСТЬ: В яких активностях ви повністю захоплюєтесь?

ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ: Які стосунки приносять вам радість і підтримку? Що ви робите для їх підтримки?

СЕНС: Які великі цілі або справи притягують вас і до яких ви відчуваєте зв'язок?

ДОСЯГНЕННЯ: що б ви хотіли досягнути наступного тижня, місяця, року?

ВИСНОВКИ: Які ваші найсильніші сторони? Де ви могли б приділити більше уваги, щоб справді процвітати? Який ваш найважливіший висновок з цієї вправи?

Вправа “Я вдячна за...” (Oppland, 2017)

Інструкція: Запрошення до вдячності - це чудовий спосіб розпочати практику вдячності. Це відносно проста вправа, яке має лише одну інструкцію: заповнити пропуск.

Існує декілька способів почати висловлювання вдячності з нескінченними можливостями для завершення. Вони охоплюють різні почуття, кольори, людей та речі. Мета полягає в тому, щоб визначити принаймні три речі в кожній категорії, за які ви вдячні.

Висловлювання включають:

Я вдячний за три речі, які я чую:

Я вдячний за три речі, які я бачу:

Я вдячний за три речі, які я відчуваю запахом:

Я вдячний за три речі, які я торкаюсь/відчуваю:

Я вдячний за ці три речі, які я смакую:

Я вдячний за ці три сині речі:

Я вдячний за ці три тварини/птахи:

Я вдячний за цих трьох друзів:

Я вдячний за цих трьох вчителів:

Я вдячний за цих трьох членів сім'ї:

Я вдячний за ці три речі у моєму домі:

Я вдячний за цих трьох людей, які мене найняли:

І т.д.

Вправа “Хороше у дратуючому”

Інструкції: Кожен учасник вибирає ситуацію, яка його нещодавно (або прямо сьогодні) роздратовала або засмутила. Опишіть цю ситуацію, а потім подумайте та поділіться з групою, що позитивного можна знайти в цій ситуації. Учасники діляться своїми думками про те, як можна переосмислити негативні моменти, знайшовши в них щось корисне або позитивне. Завершіть

вправу обговоренням того, як такий підхід може допомогти у повсякденному житті зменшити стрес та покращити ставлення до неприємних або викликаючих ситуацій. Обговоріть, як переосмислення дратівливих моментів та пошук позитиву в них може сприяти більшій адаптивності та емоційній стійкості. Запропонуйте учасникам роздумати над тим, як вони можуть застосувати цей метод в майбутньому, щоб краще впоратися з подібними викликами. Запросіть учасників поділитися своїми думками про вправу та відчуттями під час її виконання. Які переваги вони відчули? Чи було складно знайти позитив у негативних ситуаціях?

Вправа “Mindful seeing/Усвідомлене споглядання” (Askerman, 2017)

Інструкція: Ведучий керує групою, слідуючи наступним крокам.

Крок 1: знайдіть місце біля вікна, звідки є що подивитися назовні.

Крок 2: дивіться на все, що можна побачити. Уникайте маркування та категоризації того, що ви бачите за вікном; замість того, щоб думати "птаха" або "знак зупинки", спробуйте помітити кольори, візерунки або текстури.

Крок 3: зверніть увагу на рух трави або листя на вітрі. Спостерігайте за різними формами, які присутні в цьому невеликому сегменті світу, який ви можете бачити. Спробуйте побачити світ за вікном з перспективи людини, яка не знайома з цими видами.

Крок 4: будьте уважні, але не критичні. Будьте обізнані, але не зациклені.

Крок 5: якщо ви відволікаєтесь, лагідно забирайте свою думку від цих думок і знову зверніть увагу на колір або форму, щоб повернутися в правильний настрій.

Вправа “Bull’s eye value survey” (Pennock, Alberts, 2020a)

Інструкція: Перед собою ви бачите мішень дартсу поділена на чотири основні сфери життя, які мають важливе значення для людей: робота/освіта, дозвілля, стосунки та особистісний ріст/здоров'я.

Робота/Освіта стосується ваших кар'єрних цілей, ваших поглядів на

покращення освіти та знань, і загалом корисності для тих, хто поруч з вами або для вашої спільноти (наприклад, волонтерство, керівництво вашим домогосподарством).

Дозвілля відноситься до того, як ви граєте в своєму житті, як ви насолоджуєтесь життям, вашими хобі або іншими активностями, які ви здійснюєте у вільний час (наприклад, садівництво, шиття, тренування дитячої футбольної команди, риболовля, заняття спортом).

Стосунки стосуються інтимності у вашому житті, стосунків з вашими дітьми, вашою родиною походження, вашими друзями та соціальними контактами у спільноті.

Особистісне зростання/Здоров'я відноситься до вашого духовного життя, чи то в організованій релігії, чи в особистих виявах духовності, фізичних вправах, харчуванні та займанні питаннями здоров'я, як от споживання алкоголю, вживання наркотиків, куріння, вага.

У цій вправі вам буде запропоновано уважніше придивитись до ваших особистих цінностей у кожній із цих сфер і записати їх. Потім ви оціните, наскільки близько ви живете своєму життю відповідно до ваших цінностей. Ви також придивитесь до бар'єрів або перешкод у вашому житті, які стоять між вами та життям, яке ви хочете жити. Не поспішайте, приділіть цьому час.

Частина 1. Визначте свої цінності

Почніть з опису ваших цінностей в кожній з чотирьох областей. Подумайте про кожну область у термінах ваших мрій, якби у вас була можливість повністю виконати свої бажання. Які якості ви хотіли б отримати з кожної області та які ваші очікування від цих сфер вашого життя? Ваша цінність не повинна бути конкретною ціллю, а скоріше способом, яким ви хотіли б жити своє життя з часом. Наприклад, одруження може бути метою, але воно відображає вашу цінність бути люблячим, чесним та люблячим партнером. Те, що ви супроводжуєте свого сина на гру, може бути ціллю; бути зацікавленим і

заангажованим батьком може бути цінністю. Запишіть свою цінність для кожної області на лініях, наведених нижче, і на наступній сторінці. Це ваші особисті цінності, які мають важливе значення у цій вправі.

Робота/освіта: _____

Стосунки: _____

Дозвілля: _____

Особистісне зростання /здоров'я:

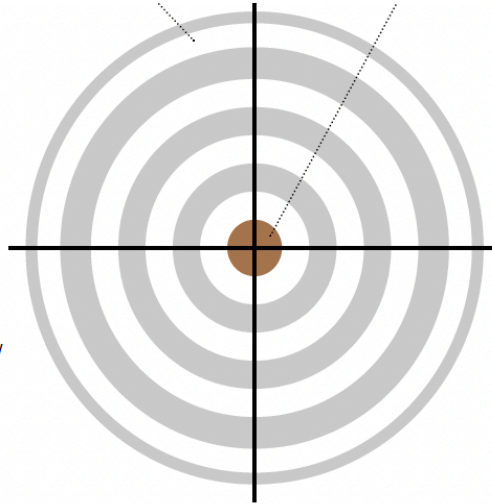
Тепер знову подивіться на цінності, які ви написали вище. Подумайте про вашу цінність як про "яблучко" (центр мішені на дартсі). "Яблучко" — це саме те, як ви хочете жити своїм життям, пряме попадання, де ви живете своїм життям таким чином, що воно узгоджується з вашою цінністю. Тепер поставте X на мішені в кожній області, яка найкраще представляє ваше становище сьогодні. X в "яблучку" означає, що ви повністю живете у відповідності з вашою цінністю для цієї сфери життя. X далеко від "яблучка" означає, що ваше життя сильно відхиляється від того, як ви живете своїм життям. Оскільки є чотири області цінного життя, ви повинні позначити чотири X на мішені. Використовуйте мішень на цій сторінці, перш ніж переходити до Частини 2 цієї вправи.

Робота/освіта:

Дозвілля:

Особистісне
зростання /здоров'я:

Стосунки:



Частина 2. Визначте свої перешкоди

Тепер запишіть, що стоїть між вами та життям вашого поточного життя так, як ви хочете, на основі того, що ви написали у своїх сферах цінностей. Коли ви думаєте про життя, яке ви хочете жити, і про цінності, які ви хотіли б втілити в життя, що заважає вам жити таким життям? Опишіть будь-які перешкоди на наведених нижче рядках.

Перешкода 1: _____

Перешкода 2: _____

Перешкода 3: _____

Перешкода 4: _____

Тепер оцініть, наскільки описані вами перешкоди можуть заважати вам жити життям, яке відповідає вашим цінностям. Оберіть одне число нижче, яке найкраще описує, наскільки потужною є ця перешкода у вашому житті.

Зовсім не заважає

Повністю заважає

1

2

3

4

5

6

7

Частина 3. Мій план цінних дій

Подумайте про дії, які ви можете вжити у своєму повсякденному житті, які показали б, що ви наближаєтесь до "яблучка" у кожній важливій області вашого життя. Ці дії можуть бути маленькими кроками до певної мети або просто діями, які відображають те, ким ви хочете бути як особистість. Зазвичай здійснення цінного кроку включає готовність зіткнутися з перешкодами, які ви визначили раніше, і вжити дії незважаючи на все. Спробуйте визначити принаймні одну дію, засновану на цінностях, яку ви готові зробити в кожній з чотирьох областей.

Вправа “Я Ти” (Oldham, Key, Starak, 1981)

Інструкція: Сидячи один навпроти одного з партнером, вирішіть, хто з вас буде суб'єктом у цій вправі, а хто — помічником.

Суб'єкт має підтримувати зоровий контакт з помічником і складати ряд речень, що починаються зі слів “Я боюся...”. Підтримуйте зоровий контакт, не відводьте погляд.

Помічник тут для підтримки контакту. Він може робити це, тримаючи руки приблизно на відстані півметра від ваших плечей. Найчастіше люди уникають контакту, опускаючи очі на підлогу або відводячи погляд убік. Як тільки ви спробуєте це зробити, у вашому полі зору опиняться руки або ноги партнера. Як тільки помічник помітить, що ви перервали контакт, він погрозить вам пальцем тієї руки, яка знаходиться у вашому полі зору. Іноді ви можете не усвідомлювати, що відвели очі, навіть якщо помічник грозить вам пальцем. У цьому випадку помічник повинен звернутися до вас словами: «Будь ласка, підтримуй зоровий контакт зі мною». Завданням помічника в цій вправі також є допомога суб'єкту у побудові можливих логічних наслідків.

Наприклад:

Суб'єкт: “Я боюся бути дурним.”

Помічник: “Якщо я дурний, то в цьому випадку я боюся, що...”

Суб'єкт: “Якщо я здаюся дурним, я боюся, що люди можуть не захотіти говорити зі мною, і я залишуся самотнім.”

Помічник: “Якщо я самотній, я боюся, що...”

Суб'єкт: “Якщо я самотній, то боюся, що залишуся зовсім один і, можливо, помру.”

Помічник не тільки запрошує суб'єкта закінчити речення, але й наполягає, щоб він вимовив його повністю. Наприклад: Замініть “люди не будуть говорити зі мною” на “Якщо я виглядаю дурним, то я боюся, що люди не будуть говорити зі мною”.

Вправа “Mindful listening/Усвідомлене слухання” (Ackerman, 2017)

Інструкція:

Крок 1: запрошуйте учасників подумати про одну річ, яка їх турбує, і про одну річ, якої вони з нетерпінням чекають;

Крок 2: коли всі закінчать, кожен учасник по черзі ділиться своєю історією з групою;

Крок 3: заохочуйте кожного учасника зосередитись на відчуттях під час розмови, як відчувається говорити про щось стресове, а також як відчувається ділитися чимось позитивним;

Крок 4: учасникам спостерігають за власними думками, почуттями та відчуттями у тілі під час розмови та слухання;

Крок 5: після того, як кожен учасник поділився, ви можете розділитися на невеликі групи і відповісти на нижче наведені питання. Потім знову зібратися разом і провести обговорення та аналіз за допомогою наступних питань:

- Як ви почувались під час розмови під час вправи?
- Як ви почувались під час слухання під час вправи?
- Чи помічали ви блукання думок? Якщо так, що відволікало?
- Що допомогло вам повернути увагу до теперішнього моменту?
- Чи засуджували ви, слухаючи інших? Якщо так, як це відчувалось у тілі?

- Були моменти, коли ви відчували співчуття? Якщо так, як це відчувалось у тілі?
- Як ви почувались у тілі перед тим, як говорити?
- Як ви почувались у тілі одразу після того, як говорили?
- Що ви відчуваєте зараз?
- Що станеться, якщо ви будете практикувати усвідомлене слухання з кожною людиною, з якою говорите?
- Чи вважаєте ви, що усвідомлене слухання змінить спосіб вашого спілкування та взаємодії з іншими?
- Як би вам відчувалось, якби ви поставили за мету з увагою, цікавістю, доброзичливістю та прийняттям ставитись до всього, що ви говорите і слухаєте?

Вправа “Я не можу - я не буду” (Oldham, Key, Starak, 1981)

Інструкція: Поділіться на пари. Працюйте по черзі. Почніть кілька речень словами “Я не можу...”. Подумайте про те, що ви не здатні зробити в даний момент свого життя, включаючи дії фізичні (гра в хокей або на скрипці) та розумові (вирішення складного рівняння, приведення в порядок фінансових справ). Як завжди, ми радимо вам прямо вголос вимовляти ці твердження. Швидко визначте, що ви відчуваєте при вимовленні цих фраз. Спробуйте запам'ятати гучність вашого голосу, вашу позу, жести або їх відсутність. А тепер повторіть ті ж твердження, замінивши слова “я не можу” словами “я не буду”. Роблячи це, старайтеся не оцінювати зміст і сенс вимовленого. Просто говоріть — усвідомлюючи при цьому, що ви відчуваєте, в якому положенні знаходиться ваше тіло, як звучить ваш голос. Обговоріть те, що помітили з партнером, а потім на групу.

Вправа “Мені треба - я хочу” (Oldham, Key, Starak, 1981)

Інструкція: Поділіться на пари. Працюйте по черзі. Придумайте якомога більше речень, що починаються зі слів “мені треба...” Включіть сюди всі аспекти свого життя — фізичний, емоційний, інтелектуальний та духовний. Тепер поверніться до початку і замініть слова “мені треба” на “я хочу”. Прослухайте себе і відзначте різницю у відчуттях, якщо вони існують. Обговоріть те, що помітили з партнером, а потім на групу.