

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Рудько Д.Ю.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
к.психол.н., доц.,  
Карамушка Т.В.  
(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 1. ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ .....	6
1.2 Психологічні особливості представників середнього класу .....	13
1.3. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя представників середнього класу .....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРЕДСТАВНИКІВ СЕРЕДНЬОГО КЛАСУ .....	25
2.1. Підходи до дослідження особистості.....	25
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження .....	32
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	39
Висновок до розділу 2.....	81
РОЗДІЛ 3. РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПРОБЛЕМОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	83
3.1. Підходи до корекції депресії, фобії та тривожності.....	83
3.2. Психоедукація та навички самопомоги у роботі з тривожними та депресивними станами, фобіями .....	88
Висновок до розділу 3.....	93
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98

## ВСТУП

*Обґрунтування актуальності теми.*

Дана тема зумовлена сучасними тенденціями у сфері психології та соціології, що підкреслюють важливість розуміння внутрішнього стану особистості в контексті соціальної взаємодії та стресових факторів. Суб'єктивне благополуччя, яке включає емоційний досвід, рівень задоволеності життям та загальне відчуття щастя, є важливим індикатором якості життя людини.

Соціально-психологічні чинники, такі як соціальна підтримка, міжособистісні відносини, самооцінка, почуття належності та впевненість у майбутньому, відіграють ключову роль у формуванні благополуччя, особливо в умовах високого рівня стресу, тривожності та ризику депресії.

У сучасному світі, де рівень стресу постійно зростає через швидкі зміни в суспільстві, війни, економічну нестабільність, глобалізацію та розвиток інформаційних технологій, дослідження впливу соціально-психологічних чинників стає ще більш актуальним. Люди часто стикаються з численними викликами, які можуть негативно впливати на їхнє суб'єктивне благополуччя, і розуміння цих процесів дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки та втручання.

Соціальна підтримка є одним з найважливіших чинників, що впливає на суб'єктивне благополуччя, особливо в умовах підвищеного стресу. Позитивні міжособистісні відносини, підтримка з боку родини, друзів та колег допомагають людям справлятися зі стресовими ситуаціями, надають відчуття безпеки та емоційного комфорту. Відсутність такої підтримки може призводити до відчуття ізоляції, посилення тривожності та розвитку депресії.

Почуття приналежності до соціальної групи або спільноти так є важливим чинником суб'єктивного благополуччя. Люди, які відчують себе частиною значущої соціальної групи, зазвичай мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Це почуття сприяє розвитку позитивної

ідентичності, знижує рівень соціальної тривожності та підвищує загальну задоволеність життям.

Таким чином, розуміння впливу соціально-психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя, з урахуванням резилієнтності(стресостійкості), тривожності та депресії, є вкрай важливим для розробки програм психологічної підтримки, соціальної політики та втручань, спрямованих на покращення якості життя людей. Це також дозволяє більш ефективно реагувати на виклики сучасного суспільства, сприяючи загальному психологічному та емоційному здоров'ю населення.

*Актуальність* дослідження зумовлена необхідністю вивчення взаємозв'язку між соціально-психологічними чинниками, такими як тривожність, депресія, стресостійкість та суб'єктивним благополуччям. Таке дослідження може допомогти краще зрозуміти, як тривожність впливає на психічне та фізичне здоров'я людини та її здатність до адаптації до змінних умов життя.

*Мета* дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між соціально-психологічними чинниками тривожності та суб'єктивним благополуччям представників середнього класу.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі *завдання*:

проаналізувати та проінтерпритувати наукову літературу з обраної тематики;

організувати та провести емпіричне дослідження;

проаналізувати та проінтерпритувати отримані результати;

розробити рекомендації.

*Об'єктом* дослідження феномен суб'єктивного благополуччя.

*Предметом* соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя представників середнього класу

У дослідженні використані такі *методи*:

Аналіз наукової літератури

Психодіагностичне дослідження: «Шкала тривожності Бека», «Базова психологічна оцінка ІАРТ», «Шкала суб'єктивного благополуччя К. Рифф», «Шкала стресостійкості Конора Девідсона -10 (CD-RISC-10)».

Математично-статистичний аналіз отриманих даних

*Теоретична значущість* роботи полягає в доповненні відомостей про особливості впливу соціально-психологічних чинників осіб середнього класу на їх суб'єктивне благополуччя та виявлення залежностей між певними змінними.

*Практична значущість* роботи полягає в тому, що дає можливість використання результатів дослідження для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, підтримки психічного здоров'я у представників середнього класу шляхом організації допоміжних програм самопомоги для осіб які потребують допомоги в умовах сучасного життя.

*Характеристика вибірки.* У дослідженні брали участь 64 осіб середнього класу, віком від 18 до 60 років. Вибірка була сформована за методом випадкового відбору.

## РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 1.1. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен

Суб'єктивне благополуччя є важливим феноменом у психології, що стосується когнітивних та емоційних оцінок людиною свого життя. Згідно з визначенням Еда Дінера, воно включає "когнітивні та афективні оцінки людиною свого життя" [32]. Суб'єктивне благополуччя є багатокomпонентним феноменом, що охоплює як емоційні, так і когнітивні оцінки життя людини.

*Суб'єктивне благополуччя* - це поняття, що включає емоційний компонент (позитивні і негативні афекти) та когнітивний компонент (оцінка свого життя). Відповідно до визначення Абрамюк О. та Липецької А. (2018), суб'єктивне благополуччя охоплює загальний рівень задоволеності життям і відчуття щастя. Тож розглянемо ці компоненти більш детальноше.

*Емоційне благополуччя* складається з позитивних афектів та негативних афектів. Позитивні афекти - це частота та інтенсивність позитивних емоційних станів, таких як радість, задоволення, любов, вдячність і ентузіазм. Люди з високим рівнем позитивних афектів частіше відчувають радісні, приємні емоції, що сприяє загальному відчуттю щастя. В свою чергу негативні афекти - це частота та інтенсивність негативних емоцій, таких як смуток, тривога, гнів, розчарування і страх. Низький рівень негативних афектів є ознакою високого суб'єктивного благополуччя, оскільки люди рідше відчувають ці емоції.

*Когнітивна оцінка* життя оцінює задоволеність життям та специфічними аспектами життя. Тобто це загальна оцінка людиною свого життя, яка відображає ступінь відповідності її життєвих обставин власним очікуванням та стандартам. Це включає оцінку досягнення життєвих цілей, матеріального стану, сімейного життя та інших аспектів. Також люди оцінюють різні сфери свого життя, такі як робота, здоров'я, відносини, фінансове становище, освіта тощо. Висока задоволеність цими аспектами вносить свій вклад у загальне суб'єктивне благополуччя.

Крім цих основних компонентів, на суб'єктивне благополуччя впливають такі соціально-психологічні фактори, як соціальна підтримка, стресостійкість, самооцінка, відчуття приналежності, та життєві цілі.

Якщо ми говоримо *про соціальну підтримку та відчуття приналежності*, то це відчуття підтримки і допомоги з боку родини, друзів, колег та громади. Соціальна підтримка та базове відчуття приналежності допомагає справлятися зі стресовими ситуаціями, підвищує почуття безпеки і знижує ризик депресії та тривожності.

А коли мова йде про *резилієнтність*, то це здатність адаптоватися до стресових ситуацій та швидко відновлюватися після них. Висока резилієнтність сприяє емоційній стабільності та знижує вплив негативних подій на суб'єктивне благополуччя.

Щодо *самооцінки та життєвих цілей* ми розуміємо, як позитивне сприйняття себе та чіткі життєві цілі, висока самооцінка і впевненість у власних силах та своїх можливостях сприяють високій мотивації, загальному відчуттю щастя і задоволеності життям.

У свою чергу, автори М. Селігман і М. Чиксентмігаї пояснюють про термін суб'єктивне благополуччя : "Суб'єктивне благополуччя – це більш науковий термін для того, що люди зазвичай розуміють під щастям." [46]

*Благополуччя* – це постійний процес активності, і лише у стані активності людина розвивається та удосконалюється. У випадку пасивності вона руйнує свою сутність, а разом з цим і своє благополуччя. Вірно зауважено Л. В. Куліковим [24], що людина може не лише відчувати стан благополуччя, але й рефлексувати про нього. Психологічне здоров'я розглядається як постійна динамічна рівновага людини з навколишнім природним і соціальним середовищем, що дозволяє їй повноцінно виконувати істотні соціальні функції та є необхідною умовою для повноцінного функціонування.

Поняття "психологічне здоров'я" часто використовується поруч (часто як синонім) з іншими термінами, такими як "психічне здоров'я" та "психологічне благополуччя". Усі ці терміни мають соціально-психологічний аспект. Розгляд

психологічного здоров'я через призму "психологічного благополуччя" додає цьому поняттю соціальний контекст [16]. Основні компоненти психологічного благополуччя, визначені К. Ріфф, включають позитивні відносини з іншими, прийняття себе (позитивне оцінювання себе та власного життя), автономію (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, ефективне управління власним життям), наявність цілей, які надають життю спрямованість і сенс, а також особистісний розвиток як почуття безперервного росту і самореалізації [10].

Дослідження позитивного функціонування людини є характерною особливістю у сучасній психології. Поняття психологічного благополуччя особистості належить до найважливіших, що визначають це явище. Ключовим фактором формування повноцінно функціонуючої особистості і, відповідно, її психологічного благополуччя є реалізація особистості у різних сферах [42].

Психологічні відносини людини в розвиненому стані є цілісною системою індивідуальних, обраних, свідомих зв'язків особистості з різними аспектами об'єктивної реальності. Ця система виникає з усієї історії розвитку людини і виражає його особистий досвід, внутрішньо визначаючи його дії та переживання [28].

Г. М. Андреева акцентує увагу на значущості розподілення відносин у психологічному та філософсько-соціологічному контексті. В філософсько-соціологічному вимірі підкреслюється особливість громадських відносин (економічних, соціальних, політичних), учасником яких є кожна людина [3].

Дослідження проблеми психологічного благополуччя безперечно є актуальним та перспективним напрямком. Розглядається доцільним подальше вивчення взаємозв'язку між психологічним благополуччям і особливостями особистості, а також розробка діагностичних інструментів, спрямованих на аналіз психологічного благополуччя та його компонентів.

Психологічне благополуччя є станом, у якому людина відчуває загальний психічний комфорт і задоволення від життя. Його складові включають позитивні відносини з іншими, прийняття себе, автономію, компетентність,



наявність цілей та особистісний розвиток. Ці аспекти взаємодіють, створюючи комплексне уявлення про психологічне благополуччя та сприяючи повноцінному психічному функціонуванню особистості [2].

Психологічне благополуччя визначається як стійкий стан емоційного та психічного комфорту, який відображає загальний стан задоволення і радості в житті. Цей стан активно взаємодіє з різними аспектами життя та включає у себе психосоціальний баланс, який дозволяє особі функціонувати ефективно в суспільстві.

У психологічному благополуччі ключовою рисою є позитивні взаємини з оточуючими, що забезпечують підтримку та взаєморозуміння. Прийняття себе та задоволення від власних досягнень вносить вагомий вклад у створення стабільного психічного клімату [34].

Автономія, властивість слідувати власним переконанням та цінностям, а також компетентність управління своїм життям є істотними факторами, які забезпечують особистісний розвиток та ефективність дій.

Наявність чітких цілей, що надають життю напрямок і сенс, виконує важливу роль у формуванні психологічного благополуччя. Також важливим аспектом є особистісний розвиток, який визначається бажанням постійно розширювати свої можливості та досягати нових вершин.

Ці складові взаємодіють і синергічно сприяють психічному здоров'ю, формуючи стійку основу для гармонійного функціонування людини в сучасному світі.

Розглядаючи психологічне благополуччя, важливо враховувати його вплив на загальний життєвий досвід. Позитивне сприйняття себе та своїх здібностей стимулює особистісний розвиток та самореалізацію.

Взаємодія з навколишнім середовищем та вміння ефективно управляти своїм життям роблять особу більш адаптованою до різних життєвих викликів. Автономія в ухваленні власних рішень і незалежність від зовнішніх впливів відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості.

Не менш важливою є наявність життєвих цілей, які дають осмислення і напрямок. Здатність визначати, до чого особа прагне, робить життя більш виразним і змістовним [11].

Особистісний розвиток, який полягає в постійному зростанні та самовдосконаленні, додає життю нові горизонти і можливості. Цей аспект важливий не лише для самоствердження, а й для того, щоб реалізувати свій потенціал та внести позитивний вклад у навколишній світ.

*Психологічне благополуччя* є комплексним явищем, яке включає в себе різноманітні аспекти життя та формує основу для щасливого і задоволеного існування людини.

Обговорення психологічного благополуччя, важливо враховувати, що це поняття не є статичним, а складається з динамічних елементів, які можуть змінюватися впродовж життя людини. Процес самовдосконалення та еволюції особистості є невід'ємною частиною досягнення психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя також взаємодіє з іншими сферами добробуту, такими як фізичне здоров'я, соціальні взаємини та професійна задоволеність. Ці аспекти взаємодіють і впливають один на одного, створюючи комплексний образ задоволення в житті [13].

При цьому, важливо розглядати психологічне благополуччя як динамічний процес, що включає в себе навчання з власного досвіду, адаптацію до змін, а також вміння знаходити позитивні сторони в різних ситуаціях.

Продовжуючи розгляд аспектів суб'єктивного благополуччя, слід звернутися до його взаємодії з емоційним станом та стресовими ситуаціями. Однією з ключових рис психологічної стійкості є здатність ефективно впоратися з життєвими труднощами та стресом [16].

Важливим аспектом є також розгляд психологічного благополуччя у контексті ментального здоров'я. Правильний психічний стан сприяє кращому розумінню себе, власних емоцій та вмінню раціонально опрацьовувати негативні впливи зовнішнього середовища.

Також слід зазначити, що психологічне благополуччя може виявлятися в проявах творчості та самовираження. Людина, яка відчуває радість в творчому самовираженні, відкриває нові горизонти особистісного розвитку та відчуває сенс у власному житті.

Усе це вказує на те, що психологічне благополуччя є багатограним явищем, яке включає в себе емоційний, соціальний, когнітивний та творчий компоненти, та є частиною суб'єктивного благополуччя. Розуміння цих аспектів сприяє не лише вивченню феномену психологічного благополуччя, але і розробці стратегій для його підтримки та розвитку в індивідів та спільнотах [17].

Важливо враховувати роль соціального взаємодії в контексті психологічного благополуччя. Сприятливі відносини з оточуючими, налагоджена комунікація та підтримка від сім'ї та спільноти впливають на психічне здоров'я та загальний настрій. Успішна адаптація до соціального середовища може впливати на внутрішній стан особистості та її задоволення життям.

Також, психологічне благополуччя включає в себе здатність до саморегуляції та управління власними емоціями. Люди, які володіють цими навичками, зазвичай краще справляються з життєвими викликами, мають більш позитивний погляд на життя та легше розвиваються в різних сферах.

Зосередження на розвитку психологічного благополуччя є ключовим у сучасному світі, де стрес та психологічні труднощі можуть стати неодмінною частиною життя. Розуміння та підтримка психічного здоров'я важливі для створення стійкого, задовільного та гармонійного життя [18].

Додатковим важливим аспектом психологічного благополуччя є розвиток позитивного сприйняття світу та оптимізму. Особа, яка уміє бачити позитивні сторони життя та управляти власними думками, зазвичай відчуває більше задоволення від життя та легше подолує труднощі.

Психологічне благополуччя також пов'язане з особистісним ростом та пошуком сенсу життя. Визначення особистих цілей, розвиток особистих якостей та

постійне прагнення до самовдосконалення становлять основу для досягнення психологічного благополуччя.

Збереження емоційної стійкості важливе у вирішенні різних ситуацій, які можуть виникнути в житті. Здатність впоратися з негативними емоціями та стресом, знаходячи конструктивні шляхи вирішення проблем, сприяє суб'єктивному благополуччю [22].

Узагальнюючи, суб'єктивне благополуччя є комплексним явищем, яке охоплює різноманітні аспекти особистісного розвитку, психологічного благополуччя, соціальної взаємодії та емоційного самопочуття та фізичного здоров'я людини. Розуміння та активне працювання над цими компонентами дозволяє кожній особі прагнути до щасливого, задовільного та здорового життя.

Отже, суб'єктивне благополуччя – це складний та багатогранний процес, що включає в себе різноманітні аспекти, такі як соціальні відносини, емоційна стійкість, саморегуляція, розвиток особистості, фізичне здоров'я, фінансова стабільність та багато інших. Це активний стан, який вимагає участі та свідомого зусилля людини для досягнення та збереження.

Важливість вивчення та розвитку суб'єктивного благополуччя визначається його впливом на якість життя та загальний стан особистості. Індивіди, які удосконалюють своє психологічне благополуччя, мають більше шансів на досягнення успіху, владарюють стресами та відчують глибше задоволення від свого життя.

Оскільки суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з іншими сферами життя, такими як фізичне здоров'я, соціальна взаємодія та особистісний розвиток, розуміння цього явища стає ключовим для покращення загального стану суспільства. Важливо розвивати не лише індивідуальні аспекти, але й колективні, створюючи сприятливі умови для психологічного благополуччя в різних групах та спільнотах.

У цілому, суб'єктивне благополуччя визначається як ключовий елемент щасливого та задовільного життя, а його розуміння та підтримка є необхідними для створення стійкого та гармонійного суспільства.

## 1.2 Психологічні особливості представників середнього класу

*Середній клас* є соціальною групою, яка займає проміжне положення між нижнім і верхнім класами суспільства. Відповідно до визначення Єрмолаєва О. С. (2020), середній клас характеризується певним рівнем доходів, освіти та зайнятості. Основними критеріями, за якими визначають середній клас, є стабільний дохід, що дозволяє забезпечити гідний рівень життя, доступ до якісної освіти та охорони здоров'я, а також соціальна стабільність і мобільність.

### *Критерії визначення середнього класу*

За визначенням Абрамюк О. та Липецької А. (2018), середній клас можна ідентифікувати за кількома основними критеріями:

*Рівень доходу* - стабільний дохід, що дозволяє забезпечити базові потреби та задоволення, а також наявність фінансової стабільності.

*Освіта* - високий рівень освіти, що відкриває можливості для професійного росту та кар'єрного розвитку.

*Зайнятість* - стабільне працевлаштування, зазвичай, у сферах, що вимагають високої кваліфікації та спеціальних знань.

*Соціальна мобільність* - здатність до соціальної адаптації та інтеграції в суспільство, а також можливість підвищення свого соціального статусу.

### *Класи в суспільстві*

Соціальний клас - це велика група людей, які поділяють схожий економічний статус, рівень освіти, професії та інші соціальні характеристики. (Андрєєва, 2009, Соціальна психологія). Класи визначаються різними критеріями, такими як дохід, багатство, освіта, професія та соціальна мобільність. Класи є основними одиницями соціальної стратифікації, тобто поділу суспільства на рівні з різним доступом до ресурсів і можливостей.

Суспільство зазвичай поділяється на три основні класи:

*Нижчий клас* – сюди відносяться люди з низьким рівнем доходу, обмеженими можливостями для отримання освіти та нестабільним працевлаштуванням.

*Середній клас* – характеризує людей зі стабільним доходом, високим рівнем освіти, стабільною зайнятістю та високою соціальною мобільністю.

*Вищий клас* - люди з високим рівнем доходу, значними можливостями для освіти та професійного росту, а також високим соціальним статусом.

Представники середнього класу мають ряд психологічних особливостей, що відрізняють їх від інших соціальних груп. Розглянемо кілька ключових аспектів.

*Суб'єктивне благополуччя.* Середній клас зазвичай характеризується високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Відповідно до Абрамюк О. та Липецької А. (2018), "суб'єктивне благополуччя включає емоційний компонент (позитивні і негативні афекти) та когнітивний компонент (оцінка свого життя)". Люди середнього класу часто оцінюють своє життя позитивно, відчують задоволення від свого соціального та економічного становища, що сприяє їхньому загальному психологічному благополуччю.

*Соціальна адаптація.* Дослідження Гриценко І. В. (2018) показують, що середній клас має високий рівень соціальної адаптації. "Психологічні основи соціальної адаптації включають здатність до інтеграції в суспільство, підтримку соціальних зв'язків та адаптацію до змін у соціальному середовищі". Це свідчить про те, що представники середнього класу мають добре розвинені соціальні навички та здатні легко адаптуватися до нових умов, що є важливим фактором їхнього благополуччя.

*Мотивація до самореалізації.* Соціально-психологічні дослідження також показують, що представники середнього класу мають високу мотивацію до самореалізації. Зайцева Л. М. (2019) зазначає, що "самореалізація є важливим аспектом психологічного благополуччя, оскільки дозволяє індивіду досягати своїх цілей і реалізовувати свій потенціал". Це означає, що середній клас зазвичай має сильну мотивацію до досягнення своїх цілей, що сприяє їхньому загальному психологічному благополуччю.

*Соціальна підтримка.* Психологічне благополуччя середнього класу також залежить від підтримки соціального оточення. Воронович О. С. (2017)

стверджує, що "психологія особистісного розвитку включає важливість соціальної підтримки для досягнення психологічного благополуччя". Соціальні зв'язки та підтримка з боку сім'ї, друзів та колег відіграють важливу роль у підтримці психологічного благополуччя представників середнього класу.

*Економічна стабільність.* Середній клас зазвичай характеризується економічною стабільністю, що є важливим чинником психологічного благополуччя. За словами Коваленка П. М. (2016), "економічна стабільність дозволяє знижувати рівень стресу та тривожності, забезпечуючи відчуття безпеки та впевненості у майбутньому". Це сприяє загальному психологічному благополуччю представників середнього класу.

*Виклики та ризики.* Незважаючи на високий рівень суб'єктивного благополуччя та соціальної адаптації, середній клас також стикається з певними викликами. Коваленко П. М. (2016) зазначає, що "середній клас часто стикається з економічною нестабільністю та тиском на досягнення високих стандартів життя, що може призводити до стресу та тривожності". Це підкреслює, що хоч середній клас і має багато позитивних аспектів, але також має враховувати потенційні ризики для психологічного здоров'я.

Ми обрали групу дослідження саме представників середнього класу з таких причин, як значний вплив на суспільство, соціальна мобільність, психологічне благополуччя, економічна стабільність. Середній клас є основою стабільності та розвитку суспільства, оскільки формує економічний та соціальний фундамент. Дослідження середнього класу допомагає зрозуміти механізми соціальної мобільності та інтеграції, що є важливим для розвитку суспільства. А розуміння психологічних особливостей середнього класу допомагає розробляти стратегії для покращення загального благополуччя суспільства. Також, дослідження даного класу сприяє розумінню факторів, що впливають на економічну стабільність і розвиток.

Отже, середній клас є важливою соціальною групою, яка має значний вплив на різні аспекти суспільного життя. Дослідження його психологічних

особливостей допомагає краще зрозуміти соціальні процеси та розробляти ефективні стратегії для підтримання та покращення загального благополуччя.

### **1.3. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя представників середнього класу**

Суб'єктивне благополуччя є важливою складовою загального психологічного стану людини, що включає як емоційні, так і когнітивні аспекти. Для представників середнього класу, які займають проміжне положення в суспільстві, соціально-психологічні чинники мають суттєвий вплив на їхнє суб'єктивне благополуччя. Розглянемо основні соціально-психологічні чинники, які можуть впливати на суб'єктивне благополуччя, такі як тривожність, фобії, депресивні стани, рівень стресостійкості, фізичне здоров'я, фінансове становище, освіта, наявність шлюбу, вік, психічне здоров'я та інші.

*Психічне здоров'я* є ключовим чинником суб'єктивного благополуччя. Високий рівень психічного здоров'я дозволяє людині ефективно справлятися зі стресом, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та успішно реалізовувати свої життєві цілі. Психічні розлади, такі як тривожність, депресія або біполярний розлад, можуть суттєво знижувати рівень суб'єктивного благополуччя. Важливо своєчасно звертатися за психологічною допомогою та використовувати різні методи підтримки психічного здоров'я, включаючи психотерапію, медикаментозне лікування та самодопомогу.

Заходи для підтримання психологічного благополуччя включають в себе розвиток навичок саморегуляції, позитивне мислення, керування стресом та усвідомленість. Процес усвідомленості може допомогти особі ліпше розуміти свої емоції, включаючи тривогу, і ефективніше реагувати на них [23].

*Тривожність* є важливим чинником, що впливає на суб'єктивне благополуччя. За словами Андрєєвої Г. М. (2009), тривожність може



проявлятися як постійне відчуття напруженості та неспокою, що негативно впливає на загальний психологічний стан. Тривожність може бути викликана різними факторами, включаючи соціальні та економічні нестабільності. Для представників середнього класу, які часто стикаються з високими вимогами до професійної діяльності та фінансовими зобов'язаннями, рівень тривожності може бути підвищеним. Наприклад, страх втрати роботи чи нездатність забезпечити сім'ю можуть викликати постійний стрес, що призводить до зниження суб'єктивного благополуччя.

У сучасних дослідженнях стану тривоги виявляється кілька принципових аспектів, які вимагають подальшого розгляду та переосмислення. Серед найважливіших з них - це проблеми тлумачення тривоги як психічного стану та тривожності як стійкої властивості особистості. У психологічній літературі існують два основних поняття, які іноді використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як самостійні терміни - "тривога" і "тривожність".

Тривожність визначається як властивість особистості, яка є відносно постійною та незмінною протягом життя (особистісна тривожність), тоді як тривога розглядається як тривалий негативний емоційний стан, пов'язаний із зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога) [15].

Налагоджений баланс між тривожністю та психологічним благополуччям є важливою складовою для досягнення якісного життя та самореалізації. Індивідуальний підхід та вміння розпізнавати та ефективно управляти тривогами можуть сприяти створенню умов для психологічної гармонії та задоволення від життя [22].

Концептуальне відмінювання тривоги як динамічного стану та тривожності як особистісної риси підкреслює процесуальний характер феномену тривоги. Цей стан логічно розглядати як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, які виникають внаслідок впливу на людину різних стресових чинників. Важливим є те, що стресові подразники можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми, інтерпретованими суб'єктом як небезпечні або загрозові. Когнітивне сприйняття небезпеки активує стан тривоги або

підвищує його інтенсивність. Таким чином, стан тривоги можна розглядати як частину загального процесу тривоги, що складається з таких етапів, як стрес - сприйняття загрози - стан тривоги [16].

Оскільки зростання відчуття тривоги є неприємним і хворобливим для індивіда, когнітивні та поведінкові реакції, які є складовими цього стану, спрямовані на мінімізацію суб'єктивного дискомфорту. Процес тривоги включає переоцінку стресових умов та вибір відповідних поведінкових та когнітивних стратегій для зменшення переживань стресу. Також активізуються різні способи уникнення ситуацій, що викликають тривогу.

У випадку, якщо ресурси для подолання стресу або уникнення його недостатні, вступають в дію механізми психологічного захисту, спрямовані на зменшення відчуття тривоги. Основне завдання цих механізмів - трансформація сприйняття стимулу, що викликає тривогу. Таким чином, стан тривоги передбачає послідовність реакцій: стан тривоги - когнітивна переоцінка - використання наявних ресурсів або механізмів психологічного захисту.

Слід зауважити, що аналізуючи відношення між поняттями "тривожність" і "тривога", дослідники різняться в поглядах. Деякі вважають поняття "тривога" більш широким і багатогранним, а "тривожність" розглядають як один з її аспектів. З іншого боку, інші дослідники бачать більш лінійний взаємозв'язок між цими термінами.

Важливо відзначити, що питання формування та виявлення особистісної тривожності є об'єктом інтересу дослідників різних галузей наукового знання. Загальноприйнятим є розуміння тривожності як стійкої риси, яка призводить до підвищеної схильності індивіда відчувати стан тривоги. Ця особливість особистості стає фактором, який допомагає індивіду сприймати безпечні фактори як загрозові, викликаючи тривожний стан. Рівень особистісної тривожності визначається тим, наскільки часто та з якою інтенсивністю виникає у людини стан тривоги [17].

У деяких дослідженнях тривожність вважається психофізіологічною схильністю до емоційної реакції навіть у ситуаціях незначної загрози і напруги.

За думкою В.М. Астапова, тривожність може слугувати показником слабкості нервової системи та хаотичності нервових процесів. В цьому контексті тривожність розглядається як характеристика темпераменту, де високі показники тривожності завжди корелюють з високими показниками нейротизму.

Навпаки, інші дослідження вбачають тривожність як набуту поведінкову диспозицію, яка формується внаслідок негативного досвіду переживань тривожних станів. Отже, тривожність може бути описана як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом тривалого періоду і має власну побудову та стійкі форми виявлення в поведінці, включаючи компенсаторні та захисні реакції.

Термін "тривога" часто використовується для опису емоційного стану з напругою і занепокоєнням, а також фізіологічними змінами в організмі, такими як активація нервової системи та характерні вегетативні ознаки. Сучасні уявлення про стан тривоги включають когнітивні та мотиваційні аспекти, що формують різні форми поведінки. Когнітивна модель тривоги враховує не лише емоційний аспект, але й когнітивні установки та уявлення про світ. Тривога часто пов'язана з очікуванням невдач у соціальних взаємодіях та може виникати внаслідок неусвідомленого відчуття небезпеки [18].

Отже, основними функціями тривоги є сигналізація і стимулювання. Тривога акцентує увагу на можливих труднощах, сприяючи зміні поведінки або стимулюючи механізми психічної адаптації. Вона також виконує мотиваційну роль, посилюючи поведінкову активність для досягнення найкращого результату. Оптимальний рівень тривоги розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога). Однак тривога, яка є довготривалою та неадекватною за інтенсивністю, може втратити свою функцію стимулювання та призводити до гальмування поведінкової активності та загальної дезорганізації психіки [19].

Іншими словами, заважання нормальній адаптації може виникнути як внаслідок повної відсутності тривоги, так і через підвищений рівень, який перешкоджає

нормальному розвитку та продуктивній діяльності. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності, відомий як корисна тривога. Ця тривога відіграє позитивну роль, служачи не лише індикатором можливих небезпек, але й фактором мобілізації резервів психіки для запуску найбільш ефективних механізмів поведінкового реагування.

У протилежність корисній тривозі існує «некорисна» тривога як реакція на загрозу, яка є неадекватною об'єктивній небезпеці і може викликати дезадаптацію та дезорганізацію особистісних якостей. Ця форма тривожності не обов'язково виявляється у поведінці; вона може проявлятися у відчутті суб'єктивного не порядку особистості та створювати специфічний фон для її життєдіяльності. Невротична, патологічна тривога дезорганізує всі сфери життєдіяльності людини, будучи тривалою та вираженою. Вона призводить до пригнічення, а не підсилення адаптаційних можливостей організму [20].

Крім того, тривожність може мати фізичні прояви, такі як підвищена частота серцебиття, проблеми зі сном, головні болі та інші симптоми, що ще більше погіршують загальний стан людини. Для зниження рівня тривожності важливо використовувати різні методи, такі як психологічні тренінги, консультування, техніки релаксації, медитація та фізична активність. Підтримка з боку близьких та колег також може допомогти зменшити тривожність і підвищити суб'єктивне благополуччя.

Збалансований підхід до регулювання тривоги може впливати на різні аспекти життя, включаючи фізичне здоров'я, соціальні відносини та особистісний розвиток. Наприклад, ефективне управління стресом та тривогою може позитивно впливати на роботу серця, імунну систему та загальний стан здоров'я.

З врахуванням соціального аспекту, особа, яка вміє ефективно керувати своєю тривогою, зазвичай легше встановлює та підтримує здорові взаємини з іншими. Вона може бути менш схильною до конфліктів та краще сприймає соціальну підтримку, що, в свою чергу, впливає на загальний рівень щастя та задоволення від життя [24].

Загалом, взаємозв'язок між рівнем тривожності та психологічним благополуччям є складним та багатограним. Розуміння та ефективне керування тривогою можуть бути ключовими чинниками для забезпечення здоров'я, гармонії та задоволення в різних аспектах життя.

Окрім тривоги, чинником, які можуть впливати на благополуччя є *фобії*, або ірраціональні страхи, також можуть значно впливати на суб'єктивне благополуччя. Вони можуть обмежувати можливості людини, викликати стрес і заважати нормальному функціонуванню в соціумі. Як зазначає Авер'янова А. В. (2017), наявність фобій може знижувати якість життя і сприяти виникненню інших психологічних проблем, таких як депресія. Наприклад, соціальна фобія, яка характеризується сильним страхом перед соціальними ситуаціями, може суттєво обмежувати можливості людини у професійній сфері та взаємодії з іншими людьми. Людина з такою фобією може уникати громадських заходів, публічних виступів чи навіть простих соціальних контактів, що призводить до ізоляції та зниження суб'єктивного благополуччя.

*Депресивні стани* є серйозним чинником, що впливає на суб'єктивне благополуччя. Вони можуть проявлятися у вигляді постійної сумної настрої, втрати інтересу до діяльності, зниження енергії та самооцінки. Воронович О. С. (2017) зазначає, що депресивні стани можуть бути спричинені як особистісними, так і соціальними факторами, такими як невпевненість у майбутньому, високі професійні вимоги та соціальна ізоляція. Депресивні стани можуть мати серйозні наслідки для загального функціонування людини, включаючи проблеми в роботі, особистих стосунках та фізичному здоров'ї. Вона може призводити до зниження продуктивності, погіршення якості життя та навіть до суїцидальних думок. Важливо своєчасно виявляти симптоми депресії та звертатися за професійною допомогою для запобігання серйозним наслідкам.

*Рівень стресостійкості*, або здатність протистояти стресу, є важливим чинником суб'єктивного благополуччя. Благополуччя також пов'язане із здатністю виявляти стресостійкість у відношенні до життєвих труднощів.

Люди, які можуть ефективно впоратися з стресом та тривогою, зазвичай відзначаються вищим рівнем благополуччя. Здатність адаптуватися до змін і швидко відновлюватися після труднощів впливає на загальний стан емоційного та психічного здоров'я [26].

Стресові ситуації є невід'ємною частиною життя представників середнього класу, особливо в умовах високої конкуренції та постійних змін. Як зазначає Бондаренко І. В. (2017), висока стресостійкість допомагає підтримувати емоційну стабільність і знижувати негативний вплив стресових факторів. Стрес може мати різні джерела, включаючи робочі обов'язки, сімейні проблеми, фінансові труднощі та інші життєві обставини. Люди з високим рівнем стресостійкості здатні ефективніше справлятися з цими викликами, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та позитивний настрій. Для підвищення рівня стресостійкості можуть використовуватися техніки управління стресом, такі як релаксаційні вправи, медитація, фізична активність, а також навчання ефективним методам вирішення проблем та планування часу.

*Фізичне здоров'я* є ключовим чинником суб'єктивного благополуччя. Люди, які мають хороше фізичне здоров'я, зазвичай відчувають менше стресу, мають більше енергії та кращий настрій. Фізичне здоров'я також впливає на здатність справлятися зі стресом і підтримувати високий рівень продуктивності в повсякденному житті. Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та достатній відпочинок є важливими для підтримання фізичного здоров'я та загального благополуччя.

*Фінансове становище* є важливим чинником, що впливає на суб'єктивне благополуччя. Стабільний дохід та фінансова безпека забезпечують відчуття стабільності та впевненості у майбутньому. Люди, які мають стабільний дохід, можуть задовольняти свої базові потреби, планувати майбутнє та інвестувати у власний розвиток. Фінансова нестабільність, навпаки, може викликати тривожність, стрес та інші психологічні проблеми.

*Освіта* є важливим чинником, що сприяє суб'єктивному благополуччю. Високий рівень освіти відкриває можливості для професійного розвитку,

підвищує самооцінку та сприяє соціальній мобільності. Освічені люди зазвичай мають кращі можливості для працевлаштування, що позитивно впливає на їхнє фінансове становище та загальний рівень задоволеності життям.

*Наявність шлюбу* або стабільних партнерських відносин також є важливим чинником суб'єктивного благополуччя. Шлюб забезпечує емоційну підтримку, відчуття безпеки та соціальну підтримку. Дослідження показують, що люди, які перебувають у шлюбі, зазвичай мають вищий рівень задоволеності життям та менше стресу, ніж ті, хто не перебуває у шлюбі.

*Вік* також може впливати на суб'єктивне благополуччя. Різні вікові групи можуть мати різні пріоритети та рівні задоволеності життям. Наприклад, молодші люди можуть зосереджуватися на кар'єрному рості та досягненні професійних цілей, тоді як старші люди можуть більше цінувати стабільність та сімейні відносини. Рівень суб'єктивного благополуччя може змінюватися протягом життя в залежності від вікових змін та життєвих обставин.

## **Висновок до розділу 1**

Суб'єктивне благополуччя є багатокомпонентним феноменом, що охоплює емоційні та когнітивні оцінки життя людини. Емоційне благополуччя включає частоту та інтенсивність позитивних і негативних емоційних станів, в той час як когнітивна оцінка життя враховує загальний рівень задоволеності життям та специфічними аспектами життя.

Психічне здоров'я є основою для ефективного функціонування у всіх сферах життя. Високий рівень психічного здоров'я дозволяє людині успішно справлятися зі стресом, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та досягати своїх життєвих цілей. Важливо своєчасно звертатися за допомогою та використовувати різні методи підтримки психічного здоров'я для забезпечення загального суб'єктивного благополуччя.

Тривожність, фобії та депресивні стани є одними з ключових соціально-психологічних чинників, що можуть негативно впливати на суб'єктивне благополуччя представників середнього класу. Тривожність може викликати фізичні симптоми та впливати на здатність людини справлятися з життєвими викликами, в той час як фобії можуть обмежувати соціальні можливості та підвищувати рівень стресу. Депресивні стани, з їхніми негативними емоційними та когнітивними проявами, можуть значно знижувати загальний рівень благополуччя та функціонування людини в суспільстві.

Вивчення тривоги та її впливу на суб'єктивне благополуччя є важливою галуззю психології, яка дозволяє розуміти складні взаємозв'язки між психічними станами людини та її загальним задоволенням життям.

Фізичне здоров'я, фінансове становище, освіта, наявність шлюбу, вік та психічне здоров'я є додатковими важливими чинниками, що впливають на суб'єктивне благополуччя. Фізичне здоров'я забезпечує базову енергію та витривалість для повсякденного життя, тоді як фінансова стабільність та високий рівень освіти відкривають можливості для професійного та особистого розвитку. Наявність стабільних партнерських відносин та шлюб забезпечують емоційну підтримку та почуття безпеки, а вік визначає різні етапи та пріоритети у житті людини.

Отже, суб'єктивне благополуччя представників середнього класу є результатом взаємодії численних соціально-психологічних чинників. Для підтримання високого рівня психологічного благополуччя важливо розуміти та ефективно управляти цими чинниками, враховуючи індивідуальні особливості та потреби кожної людини. Тільки через комплексний підхід до вивчення та підтримки суб'єктивного благополуччя можна досягти гармонії та задоволення у житті.



## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРЕДСТАВНИКІВ СЕРЕДНЬОГО КЛАСУ**

### **2.1. Підходи до дослідження особистості**

Дослідження особистості є однією з центральних тем психології, що охоплює різноманітні теорії та методи для розуміння і вимірювання індивідуальних відмінностей.

Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ. (Максименко С.Д., 2015)

Психічні явища людини не існують ізольовано; вони утворюють унікальний візерунок, що складає психологічну цілісність або міжфункціональну систему. Розуміння структурно-динамічних закономірностей цієї цілісності дозволяє повністю збагнути окремі психологічні функції та сенс існування людини. Ця цілісність і єдність психіки людини формують особистість.

Людська психіка є особистісною за своєю природою, і особистість, як найвищий рівень розвитку психіки, здатна до рефлексії, тобто відображення себе і навколишнього світу. Особистість єдина у своїй природі, і будь-який окремий психічний процес, наприклад, мислення чи емоції, відображає всю цілісність особистості.

Особистість має кілька ключових ознак: цілісність, унікальність, активність, вираження, відкритість, саморозвиток і саморегуляція. Цілісність означає, що особистість складається з окремих психічних явищ, але не є простою сумою цих явищ. Вона існує як інтегрована єдність, де кожна частина відображає всю особистість. Унікальність особистості визначається взаємодією

біологічних, соціальних і духовних чинників, а також постійним саморозвитком, що робить кожную особистість неповторною.

Активність особистості проявляється у здатності до самостійних дій, що спонукаються власними цілями і мотивами. Особистість також має здатність до вираження свого внутрішнього світу через діяльність і соціальні ролі. Відкритість особистості означає її незавершеність і готовність до нових змін і розвитку. Саморегуляція і саморозвиток особистості включають не лише вольові зусилля, але й перебудову смислових утворень через переживання, що веде до гармонізації внутрішнього світу особистості. Ці складові разом формують цілісний процес розвитку і становлення особистості.

У нашому визначенні підкреслено головне: природа людської психіки є особистісною. Це означає, що будь-який окремий психічний процес має складну структуру, відображаючи цілісність особистості. Кожен психічний процес, будь то мислення чи емоції, завжди належить конкретній людині, і в цьому процесі відображаються всі її особистісні риси. Наприклад, мислення не визначається лише інтелектуальними здібностями, але також мотивами, цілями, цінностями та емоційними станами. Особистість є інтегрованою єдністю біологічних, соціальних і духовних аспектів, і ця складна інтеграція визначає її унікальність і цілісність.

Дослідження особистості завжди було одним з центральних напрямків у психології, оскільки воно дозволяє зрозуміти, як індивідуальні риси та психічні процеси впливають на поведінку і загальне функціонування людини. Особистість можна розглядати як складну інтегровану систему, яка включає в себе емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти, кожен з яких відіграє важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя. Важливим аспектом дослідження є виявлення зв'язку між особистісними характеристиками та здатністю адаптуватися до життєвих викликів, ефективно керувати стресом і підтримувати позитивний емоційний стан.

Значна увага приділяється також вивченню процесів саморозвитку та саморегуляції, які дозволяють особистості досягати своїх цілей та реалізовувати потенціал. Відповідно до сучасних теорій, успішний розвиток особистості забезпечується завдяки гармонійному поєднанню внутрішніх і зовнішніх факторів, що створюють сприятливі умови для зростання та самовдосконалення.

Крім того, дослідження особистості дозволяють виявити, як різні соціально-психологічні чинники, такі як соціальна підтримка, економічна стабільність, рівень освіти та професійна зайнятість, впливають на психологічне благополуччя індивіда. Розуміння цих взаємозв'язків допомагає розробляти ефективні стратегії для покращення якості життя та підвищення рівня задоволеності життям.

Таким чином, дослідження особистості є багатогранним процесом, який вимагає комплексного підходу та використання різноманітних методик для повного розкриття внутрішнього світу людини та її психологічного благополуччя.

Наступним кроком у нашому дослідженні буде вибір методик, що допоможуть детально вивчити рівень суб'єктивного благополуччя та його взаємозв'язок з різними психічними і соціально-психологічними чинниками.

Підходи до дослідження суб'єктивного благополуччя

Дослідження суб'єктивного благополуччя охоплює кілька основних підходів, кожен з яких має свої особливості та методи вимірювання. Розглянемо основні з них.

*Гедоністичний підхід* фокусується на дослідженні рівня задоволеності життям та частоті позитивних і негативних емоцій. Цей підхід базується на теорії гедонізму, яка стверджує, що щастя та благополуччя досягаються через максимізацію задоволення та мінімізацію страждань. За словами Дінера (2009), гедоністичний підхід включає оцінку суб'єктивного щастя та задоволеності життям шляхом анкетування та самооцінки.

*Підхід когнітивної оцінки* розглядає суб'єктивне благополуччя через призму індивідуальних когнітивних процесів та оцінок. Згідно з цим підходом, благополуччя визначається тим, як людина оцінює своє життя в контексті своїх цілей, очікувань та стандартів. Наприклад, Шварц та Страак (2007) вказують, що цей підхід враховує особистісні оцінки, такі як задоволеність кар'єрою, стосунками та здоров'ям.

*Евдемоністичний підхід* ґрунтується на ідеях гуманістичної психології, й розглядає благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя. Евдемоністичний підхід заснований на концепції евдемонії, яка фокусується на досягненні повного розвитку потенціалу та самореалізації особистості. Це підхід підкреслює важливість смислового життя, саморозвитку та досягнення внутрішньої гармонії. За словами Райана та Десі (2001), евдемоністичне благополуччя включає психологічні потреби, такі як автономія, компетентність та відносини.

*Біопсихосоціальний підхід* розглядає суб'єктивне благополуччя як інтеграцію біологічних, психологічних та соціальних факторів. Згідно з цим підходом, благополуччя залежить від взаємодії між генетичними схильностями, особистісними характеристиками та соціальним оточенням. Воронович (2017) зазначає, що цей підхід дозволяє комплексно оцінювати вплив різних факторів на благополуччя людини.

*Підхід позитивної психології* до дослідження суб'єктивного благополуччя акцентує увагу на вивченні позитивних аспектів життя, таких як щастя, задоволеність, оптимізм, життєстійкість та соціальні зв'язки. Селігман (2002) визначає позитивне благополуччя як стан, коли людина досягає високого рівня задоволеності життям та емоційного благополуччя через розвиток позитивних якостей та навичок.

Окрім теоретичних підходів, дослідження суб'єктивного благополуччя використовують різні індикатори та методи вимірювання. До таких індикаторів належать анкети, самооцінка, психологічні тестування та інтерв'ю. Наприклад,

шкала суб'єктивного благополуччя Дінера (1985) є одним з популярних інструментів для оцінки рівня задоволеності життям.

Усі ці підходи надають різноманітні інструменти та методики для глибокого розуміння суб'єктивного благополуччя, що дозволяє дослідникам комплексно оцінювати цей складний феномен. Використання різних підходів допомагає врахувати множинні аспекти благополуччя та розробляти ефективні стратегії для його покращення.

Для дослідження зв'язку між соціально-психологічними чинниками та суб'єктивним благополуччям представників середнього класу ми використали наступні методи:

Анкетування - це метод збору кількісних даних шляхом опитування досліджуваних за допомогою анкети. Для вибору методики для анкетування було розглянуто наступні шкали:

Шкала тривоги та депресії у генеральній практиці (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS);

Шкала тривоги Голдберга (Goldberg Anxiety and Depression Scale, GADS);

“Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі”;

“Методика "Базова психологічна оцінка ІАРТ”;

“Шкала Тривоги Бека”;

Шкала тривоги Спільноти (Community Anxiety Scale, CAS);

Індекс задоволення життям (Life Satisfaction Index, LSI);

Шкала вираженості вдячності (Gratitude Questionnaire, GQ-6);

Індекс психологічного капіталу (Psychological Capital Questionnaire, PCQ);

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) і індекс позитивного функціонування (Positive Functioning Index).

Розглянувши всі ці методики, ми звертали увагу на особливості, що відповідають меті нашого дослідження. Обґрунтування вибору методики важливе для забезпечення адекватності та значущості результатів нашого дослідження. Важливо враховувати як специфічні особливості самої методики, так і конкретні вимоги та контекст вашого дослідження.

Ми орієнтувались на критерії, які є обґрунтованим рядом чинників, що відображають ваші конкретні потреби і цілі нашого дослідження.

Для оцінювання психологічного благополуччя ми обрали методику “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)”.

*Відповідність нашим дослідницьким питанням.* Наші дослідницькі питання чітко фокусуються на конкретні аспекти суб’єктивного благополуччя, які охоплює методика БіБіСі, такі як емоційне благополуччя та задоволення від життя, то ця методика є найбільш відповідною.

*Специфікації метрик.* Саме метрики суб’єктивного благополуччя, вимірювані методикою БіБіСі, відповідають нашим конкретним потребам, тому це послугувало основою для вибору.

*Легкість у використанні та доступність.* Нам важливо, щоб методика була простою у використанні та адаптованою для різних груп, а також адаптована українською мовою, то БіБіСі суб’єктивного благополуччя може бути зручним вибором через свою широку застосовуваність.

Для оцінювання рівня тривожності ми обрали – “Шкалу Тривоги Бека”. Адже нам треба виміряти рівень тривожності у різних людей.

*Широке використання:* “Шкала Тривоги Бека” є однією з найбільш широко використовуваних шкал тривоги, яка застосовується в різних популяціях та контекстах, включаючи клінічні, дослідницькі та загальнопопуляційні групи.

*Надійність і валідність.* “Шкала Тривоги Бека” має довгий науковий і клінічний досвід, підтверджений надійністю та валідністю результатів. Це робить її довіреним інструментом для вимірювання тривожності.

*Орієнтація на загальну популяцію:* Однією з переваг “Шкали Тривоги Бека” є те, що вона орієнтована на широкий спектр населення, не обмежуючись конкретними групами або умовами, як, наприклад, “Шкала тривоги Голдберга”, яка орієнтована на пацієнтів у лікарнях.

*Легкість використання.* “Шкала Тривоги Бека” є легкою у використанні та оцінці результатів. Також, що важливо адаптована українською мовою.

Також для більш ширшого погляду на оцінку тривоги, але в комплексі з оцінкою депресії та фобії додатково ми використали “Методику “Базова психологічна оцінка ІАРТ. Методика “Базова психологічна оцінка ІАРТ” має ряд переваг:

*Специфікації метрик.* Вона є стандартизованою, що означає, що результати оцінки можна порівняти з результатами інших людей. А також адаптована українською мовою.

*Легкість використання.* Вона є короткою і легкою у застосуванні.

*Надійність.* Вона має високу надійність і валідність, що означає, що результати оцінки є точними і достовірними.

Для вимірювання стресостійкості ми обрали Шкалу стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10). Вибір цієї шкали зумовлений низкою переваг, які роблять її оптимальним інструментом для дослідження даної тематики.

*Висока надійність і валідність*

Шкала CD-RISC-10 має високий рівень надійності та валідності, що підтверджено численними дослідженнями. Надійність означає, що результати вимірювань є стабільними і повторюваними при повторному тестуванні. Валідність вказує на те, що шкала дійсно вимірює той аспект стресостійкості, який вона призначена вимірювати. Зокрема, дослідження показують високі показники внутрішньої узгодженості та кореляцію з іншими показниками стресостійкості та психологічного благополуччя.

*Коротка і зручна для використання*

Шкала CD-RISC-10 складається всього з 10 пунктів, що робить її швидкою та зручною для використання як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці. Її можна легко заповнити за кілька хвилин, що знижує навантаження на респондентів і мінімізує ризик виникнення помилок, пов’язаних з втомою або неухважністю. Це особливо важливо при роботі з великими вибірками або в умовах обмеженого часу.

*Широкий спектр застосування*

Шкала CD-RISC-10 була розроблена для оцінки стресостійкості у різних популяціях, включаючи загальне населення, клінічних пацієнтів та спеціальні групи, такі як військовослужбовці чи працівники сфери охорони здоров'я. Така універсальність дозволяє застосовувати її у дослідженнях різних груп, що підвищує її цінність для дослідників та практиків.

*Доведена ефективність у різних культурах.*

Шкала CD-RISC-10 була перевірена та адаптована у різних культурах, що свідчить про її універсальність та здатність адекватно вимірювати стресостійкість у різних соціально-культурних контекстах. Це робить її підходящою для використання в умовах глобалізованого світу, де дослідження можуть проводитися серед представників різних національностей та культур.

Шкала CD-RISC-10 враховує основні аспекти стресостійкості, такі як почуття власної ефективності, здатність до адаптації, оптимізм та наполегливість. Ці аспекти є важливими для розуміння того, як люди справляються зі стресом і викликами в житті. Завдяки цьому шкала дозволяє отримати цілісне уявлення про рівень стресостійкості респондентів.

Вибір Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) для вимірювання стресостійкості обґрунтовано її високою надійністю, валідністю, зручністю використання, універсальністю та врахуванням ключових аспектів стресостійкості. Ця шкала є ефективним інструментом для отримання точних та достовірних даних про рівень стресостійкості, що робить її оптимальним вибором для нашого дослідження.

## **2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження**

На основі аналізу різних джерел використаємо таку операційну модель, що зображена на рисунку 2.1.



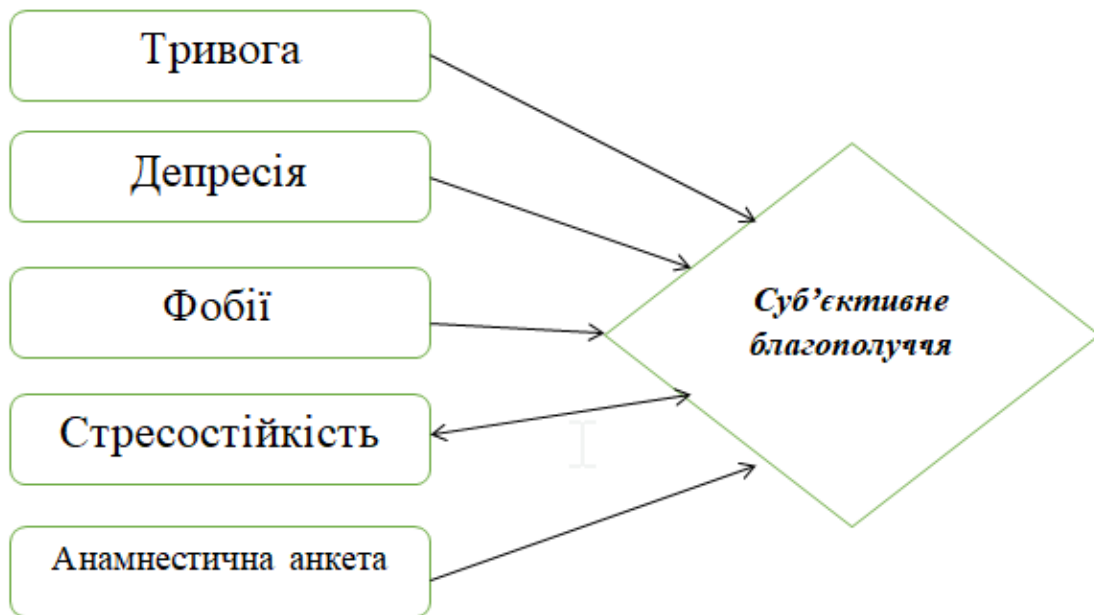


Рис. 2.1. Операційна модель

“Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)” є психометричним інструментом, розробленим для оцінки суб'єктивного благополуччя. Оригінальна шкала була розроблена у Великій Британії у 2004 році, а модифікована версія була адаптована для використання в Україні у 2020 році.

Шкала складається з 24 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 (дуже не вірно) до 5 (дуже вірно). Пункти шкали охоплюють різні аспекти суб'єктивного благополуччя, включаючи:

- загальне емоційне благополуччя
- задоволення життям
- самоповагу
- співвідношення роботи та особистого життя
- соціальні стосунки
- фізичне здоров'я

Шкала має високу надійність та валідність. Вона показала стійкі результати в різних дослідженнях, проведених у різних країнах.

Аналіз методики BBC-SWB можна розділити на два основних напрямки:  
Оцінка психометричних властивостей шкали

Дослідження зв'язків шкали з іншими психометричними показниками

Оцінка психометричних властивостей шкали BBC-SWB показала, що вона має високу надійність та валідність. Надійність шкали оцінювалася за допомогою внутрішньокласового коефіцієнта кореляції (ICC) та альфа-коефіцієнта Кронбаха. Внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції для шкали в цілому становить 0,87, а альфа-коефіцієнт Кронбаха становить 0,838. Це свідчить про те, що шкала є досить надійним інструментом для вимірювання суб'єктивного благополуччя.

Валідність шкали оцінювалася за допомогою конвергентної та дистинктивної валідності. Конвергентна валідність шкали оцінювалася за допомогою зв'язку шкали з іншими психометричними показниками, які також пов'язані з суб'єктивним благополуччям. Дистинктивна валідність шкали оцінювалася за допомогою зв'язку шкали з іншими психометричними показниками, які не пов'язані з суб'єктивним благополуччям.

У дослідженнях, проведених у різних країнах, було показано, що шкала BBC-SWB має позитивний зв'язок з іншими показниками суб'єктивного благополуччя, такими як загальне емоційне благополуччя, задоволення життям, самоповага та соціальні стосунки. Шкала також має негативний зв'язок з показниками депресії, тривоги та стресу.

Ці результати свідчать про те, що шкала BBC-SWB є валідним інструментом для вимірювання суб'єктивного благополуччя. Шкала може бути використана для оцінки суб'єктивного благополуччя в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного здоров'я, психології праці та організаційної психології. Окрім аналізу психометричних властивостей шкали, було проведено також дослідження зв'язків шкали з іншими психометричними показниками. Ці дослідження показали, що шкала BBC-SWB пов'язана з такими показниками, як:

- особистісні риси;

- стрес;
- соціальна підтримка;
- фізичне здоров'я.

Ці результати свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя є складним феноменом, який залежить від різних факторів, включаючи особистісні риси, рівень стресу, соціальну підтримку та фізичне здоров'я.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіС є надійним і валідним інструментом для вимірювання суб'єктивного благополуччя. Шкала може бути використана для оцінки суб'єктивного благополуччя в різних дослідженнях.

*“Методика “Базова психологічна оцінка IAPT”* (англ. IAPT Basic Psychological Assessment) - це стандартизована методика виявлення психопатологічних порушень, розроблена Національною службою охорони здоров'я Англії (NICE) в рамках програми "Покращення доступу до психологічних терапій" (IAPT). Методика призначена для оцінки психічного стану людини, визначення її потреб у психотерапевтичній допомозі та розробки індивідуального плану терапії.

Методика складається з трьох частин:

Опитувальник про стан здоров'я пацієнта (Patient Health Questionnaire, PHQ-9) - опитувальник, що складається з 9 питань, що оцінюють наявність та ступінь тяжкості депресивних симптомів.

Опитувальник про тривожні розлади (GAD-7) - опитувальник, що складається з 7 питань, що оцінюють наявність та ступінь тяжкості тривожних симптомів.

Опитувальник про загальне функціонування (WHODAS 2.0) - опитувальник, що складається з 12 питань, що оцінюють загальний рівень функціонування людини в різних сферах життя.

Опитувальники PHQ-9 і GAD-7 мають високу надійність і валідність, і широко використовуються в клінічній практиці для оцінки депресії та тривожних розладів. Опитувальник WHODAS 2.0 також має високу надійність і валідність, і використовується для оцінки загального рівня функціонування людини в різних сферах життя.

У цілому, методика "Базова психологічна оцінка ІАРТ" є цінним інструментом для оцінки психічного стану людини та визначення її потреб у психотерапевтичній допомозі. Однак слід пам'ятати, що вона має певні обмеження, і не може бути використана як єдиний метод діагностики психопатологічних порушень.

Рекомендації щодо використання методики "Базова психологічна оцінка ІАРТ":  
Методика "Базова психологічна оцінка ІАРТ" може бути використана для оцінки психічного стану людини в різних контекстах, включаючи:

- первинну медичну допомогу
- психологічну консультацію
- психіатричну допомогу
- соціальні служби

Методика може бути використана для оцінки психічного стану людей різного віку та з різним рівнем освіти.

*"Шкала тривоги Бека (BAI)"* - це клінічна тестова методика, яка призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її вираженості. Вона складається з 21 твердження та розроблена аналогічно з методикою BDI (Шкала депресії Бека).

Надійність шкали ВАІ оцінювалася за допомогою внутрішньокласового коефіцієнта кореляції (ICC) та альфа-коефіцієнта Кронбаха. Внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції для шкали в цілому становить 0,88, а альфа-коефіцієнт Кронбаха становить 0,771. Це свідчить про те, що шкала є досить надійним інструментом для вимірювання тривоги.

Валідність шкали ВАІ оцінювалася за допомогою конвергентної та дистинктивної валідності. Конвергентна валідність шкали оцінювалася за допомогою зв'язку шкали з іншими психометричними показниками, які також пов'язані з тривогою. Дистинктивна валідність шкали оцінювалася за допомогою зв'язку шкали з іншими психометричними показниками, які не пов'язані з тривогою.

У дослідженнях, проведених у різних країнах, було показано, що шкала ВАІ має позитивний зв'язок з іншими показниками тривоги, такими як загальна тривога, агорафобія, соціальна тривога та панічні атаки. Шкала також має негативний зв'язок з показниками депресії, стресу та апатії.

Ці результати свідчать про те, що шкала ВАІ є валідним інструментом для вимірювання тривоги. Шкала може бути використана для оцінки тривоги в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного здоров'я, психології праці та організаційної психології.

Дослідження зв'язків шкали з іншими психометричними показниками.

Окрім аналізу психометричних властивостей шкали, було проведено також дослідження зв'язків шкали з іншими психометричними показниками.

Ці результати свідчать про те, що тривога є складним феноменом, який залежить від різних факторів, включаючи особистісні риси, рівень стресу, соціальну підтримку та фізичне здоров'я. Шкала тривоги Бека має ряд переваг, які роблять її популярним інструментом для оцінки тривоги. Шкала є короткою та легкою у заповненні, що робить її придатною для використання в різних дослідженнях. Шкала має високу надійність та валідність, що робить її надійним інструментом для вимірювання тривоги. Шкала охоплює широкий спектр аспектів тривоги, включаючи фізичні, когнітивні та поведінкові симптоми.

Шкала тривоги Бека має також деякі недоліки, які слід враховувати при її використанні. Шкала не дозволяє диференціювати різні типи тривожних розладів. Шкала може бути занадто чутливою до інших психологічних станів, таких як депресія та стрес. Загалом, шкала тривоги Бека є надійним і валідним інструментом для оцінки тривоги. Шкала може бути використана для оцінки тривоги в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного здоров'я, психології праці та організаційної психології.

#### *Шкала стресостійкості Конора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)*

Методика "Шкала стресостійкості Конора — Девідсона-10" (англ. Connor-Davidson Resilience Scale-10, CD-RISC-10) - це стандартизована методика для

оцінки рівня стресостійкості, розроблена Конора і Девідсоном. Вона використовується для визначення здатності індивіда протистояти стресовим ситуаціям та швидко відновлюватися після них.

Опитувальник CD-RISC-10 складається з 10 питань, що оцінюють різні аспекти стресостійкості. Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою, де 0 - "Зовсім не згоден", а 4 - "Повністю згоден".

Підсумковий бал може варіюватися від 0 до 40, де вищі бали вказують на вищий рівень стресостійкості. Шкала має високу внутрішню консистенцію та надійність, що підтверджується численними дослідженнями (Connor & Davidson, 2003). Шкала стресостійкості Конора — Девідсона широко використовується у клінічній практиці для оцінки стресостійкості у пацієнтів з різними психічними розладами, включаючи депресію та тривожні розлади.

Шкала використовується для вивчення стресостійкості у різних популяціях, включаючи військовослужбовців, пацієнтів із хронічними захворюваннями та здорових осіб. Є зручною у використанні завдяки своїй короткій формі, що дозволяє швидко та ефективно оцінити рівень стресостійкості.

Хоча шкала є високонадійною, вона не може бути використана як єдиний інструмент для діагностики психопатологічних станів. Необхідно доповнювати її іншими методиками для отримання повної картини психічного здоров'я пацієнта.

Рекомендації щодо використання методики "Шкала стресостійкості Конора — Девідсона-10":

Використовується для оцінки рівня стресостійкості пацієнтів, що може допомогти виявити ризики розвитку стресових розладів.

Сприяє визначенню рівня стресостійкості та розробці індивідуальних планів терапії. Використовується для оцінки стресостійкості у пацієнтів з психічними розладами та підбору відповідного лікування. Допомагає виявити осіб, які потребують підтримки у зв'язку з низьким рівнем стресостійкості.

Надійність шкали оцінювалася за допомогою внутрішньокласового коефіцієнта кореляції (ICC) та альфа-коефіцієнта Кронбаха.

Внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції для шкали в цілому становить 0,88, а альфа-коефіцієнт Кронбаха становить 0,778. Це свідчить про те, що шкала є досить надійним інструментом для вимірювання тривоги.

Шкала стресостійкості Конора — Девідсона є цінним інструментом для оцінки стресостійкості та планування відповідних заходів підтримки, що сприяє покращенню загального психічного здоров'я та благополуччя індивідів.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Дані, отримані в результаті анкетування, були оброблені за допомогою статистичного методу. Для визначення зв'язку між рівнем тривожності та психологічним благополуччям було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Дослідження було здійснено шляхом анкетування 36 осіб, і 20 осіб контрольної групи, які представляють особи різного віку. Анкета включала шкали для визначення рівня тривожності та психологічного благополуччя, а також питання, спрямовані на вивчення факторів, що можуть впливати на ці показники.

Учасники дослідження відповідали на запитання, що стосувалися їхньої загальної добробуту, рівня стресу, який вони відчувають у різних сферах життя, а також їхньої особистої оцінки рівня щастя та задоволеності життям.

Додатково, анкета включала питання про основні джерела стресу та стратегії, які учасники використовують для зменшення тривожності. Також досліджувались фактори, такі як соціальна підтримка, які можуть впливати на психічне благополуччя.

Аналіз отриманих даних включатиме статистичний огляд результатів, кореляційний аналіз між різними змінними та інші методи статистичної обробки для визначення ступеня зв'язку між тривожністю та психологічним благополуччям серед представників середнього класу. Отримані результати сприятимуть кращому розумінню факторів, що впливають на психічне здоров'я та благополуччя у цьому соціальному стратосфері.

Результати анкетних даних.

У дослідженні основної групи взяли участь 64 особи., з них 51 жінок та 13 чоловіків. Це означає, що жінки становлять 80% від загальної кількості учасників дослідження, а чоловіки - 20%. Що може бути зумовлене тим, що чоловіки частіше менш зацікавлені до психологічних тестувань.

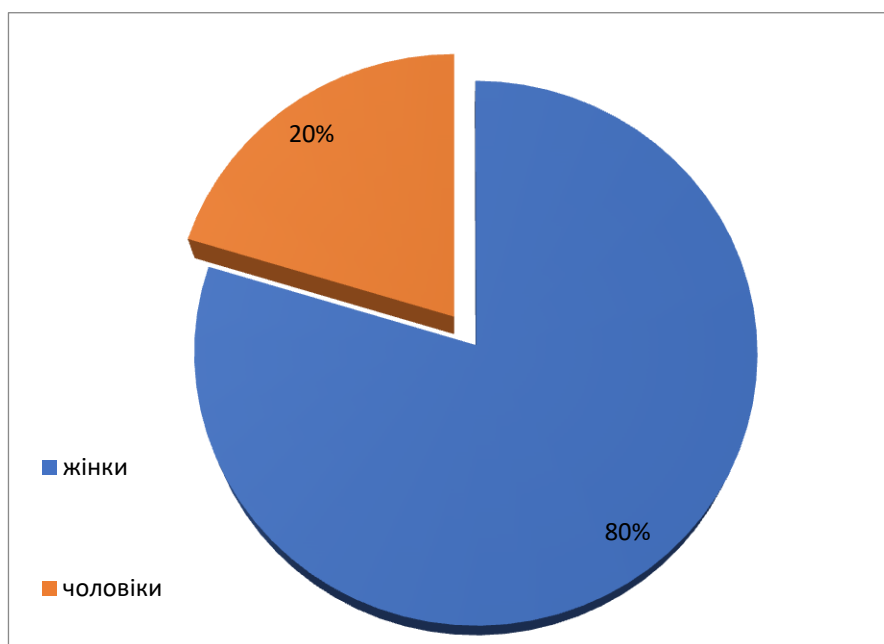


Рис. 2.2. Стать

Вік досліджуваних:

Від 18 років до 25 років - 12 осіб

Від 26 років до 30 років – 10 осіб

Від 31 років до 35 років - 17 осіб

Від 36 років до 40 років - 15 осіб

Від 41 років до 45 років – 7 осіб

Від 46 років до 50 років – 1 особа

Від 51 років до 55 років - 1 особа

Від 61 років - 1 особа



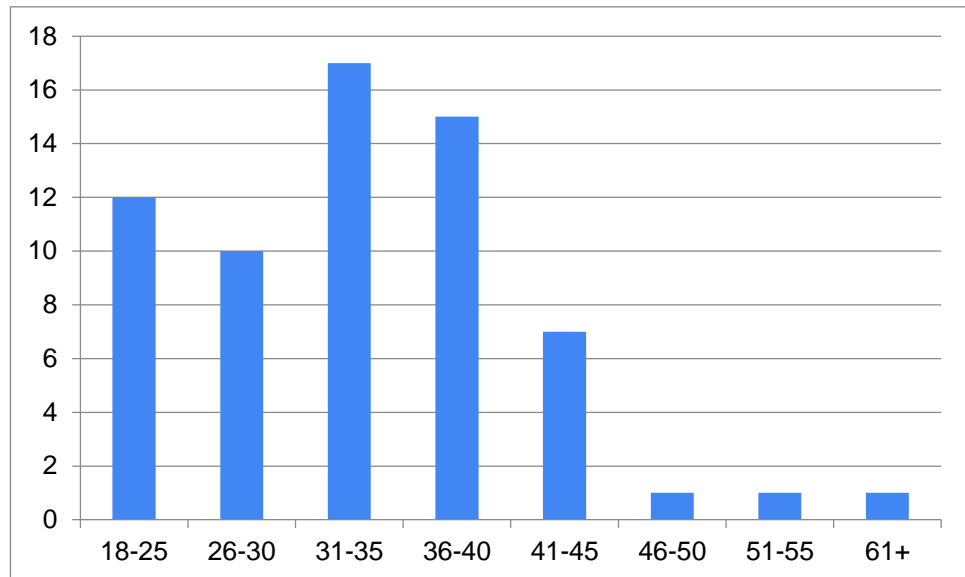


Рис. 2.3. Вікові категорії

Середній вік досліджуваних складає  $\approx 31.8$  років.

Сімейний статус:

- Одружений/Одружена – 20 осіб
- Неодружений/Неодружена - 9 осіб
- Живу з партнером/партнеркою - 4 особи
- Розлучений/Розлучений – 2 особи
- Вдівець/Вдова- 1 особа

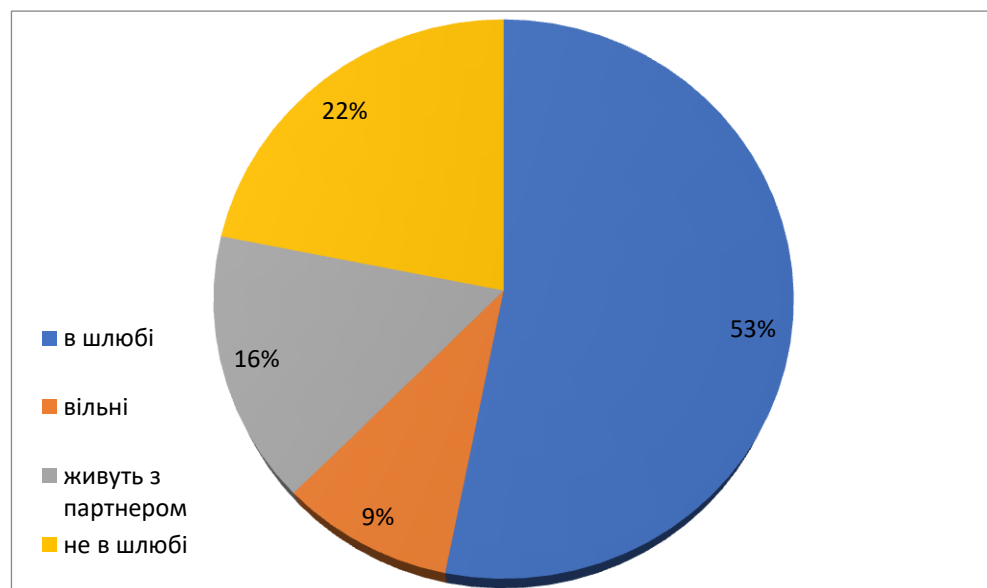


Рис. 2.4. Сімейний стан

Можна зробити деякі висновки про сімейний стан досліджуваних:

Більшість досліджуваних (53%) є одруженими, що свідчить про високу значимість шлюбу в українському суспільстві.

Друга за чисельністю група (22%) складається з неодружених осіб, які можуть мати різні причини для такого статусу, наприклад, вільний вибір, незадоволеність потенційними партнерами, відсутність можливості одружитися тощо.

Третя за чисельністю група (16%) складається з осіб, які живуть з партнерами без офіційного оформлення шлюбу, що може вказувати на бажання перевірити сумісність, уникнути юридичних наслідків, зберегти особисту свободу тощо.

Четверта за чисельністю група (9%) складається людей, які можуть бути розлучені, овдовіти, чи просто не мають партнера на даний час.

Наявність дітей:

- Не маю дітей- 28 осіб
- Одна дитина- 21 осіб
- Дві дитини- 14 осіб
- Троє або більше- 1 особа

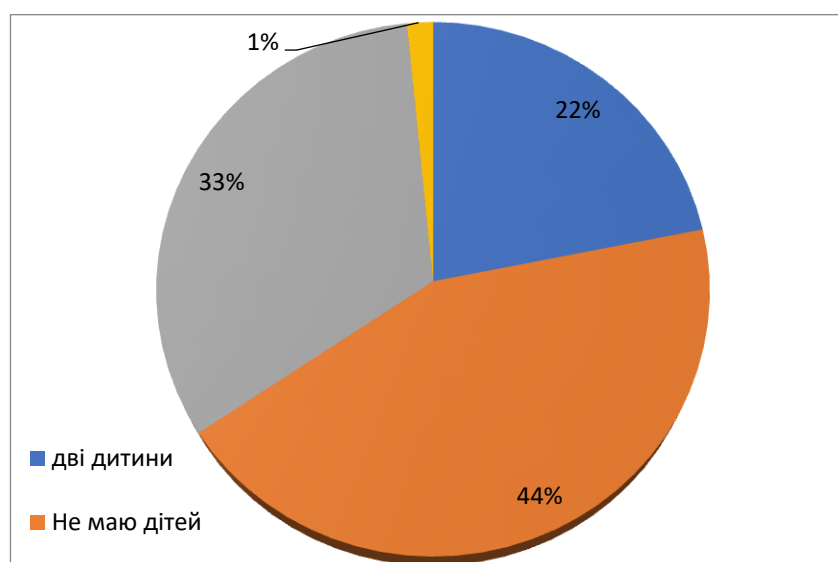


Рис. 2.5. Кількість дітей

Можна зробити деякі висновки про кількість дітей у досліджуваних:

Найбільша група (44%) складається з осіб, які не мають дітей, що може свідчити про низьку народжуваність, відтермінування батьківства, проблеми з репродуктивним здоров'ям тощо.

Друга за чисельністю група (33%) складається з осіб, які мають одну дитину, що може вказувати на бажання мати дитину, але не мати можливості або бажання мати більше дітей з різних причин, наприклад, фінансових, особистих, соціальних тощо.

Третя за чисельністю група (22%) складається з осіб, які мають дві дитини, що може вказувати на бажання мати повноцінну сім'ю, де діти мають братів або сестер, а також на вплив традиційних цінностей та соціальних норм.

Четверта за чисельністю група (1%) складається з однієї особи, яка має троє або більше дітей, що може вказувати на високу любов до дітей, наявність достатніх ресурсів для їх утримання, або на випадковість такого стану.

Рівень освіти:

- Вища освіта- 53 осіб
- Середня спеціальна освіта- 11 осіб

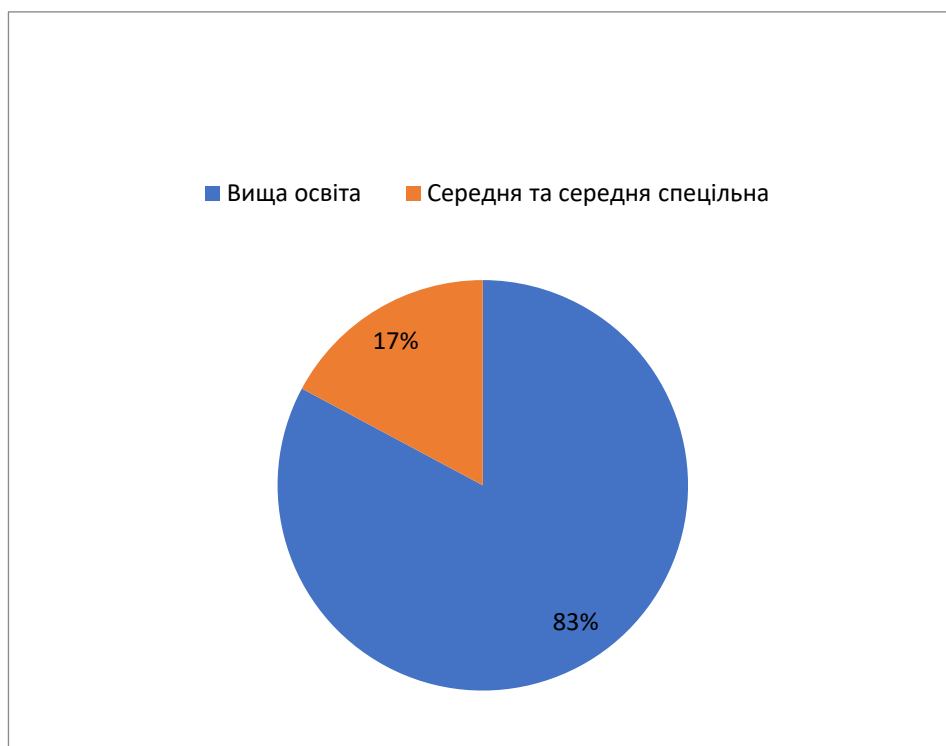


Рис. 2.6. Рівень освіти

Можна зробити деякі висновки про рівень освіти досліджуваних:

Переважає більшість досліджуваних (83%) має вищу освіту, що свідчить про високий рівень освітньої кваліфікації, а також про можливість отримання вищої освіти в Україні.

Менша частина досліджуваних (17%) має середню спеціальну освіту, що свідчить про наявність професійних навичок, а також про вибір такого рівня освіти з різних причин, наприклад, фінансових, особистих, соціальних тощо.

Зайнятість:

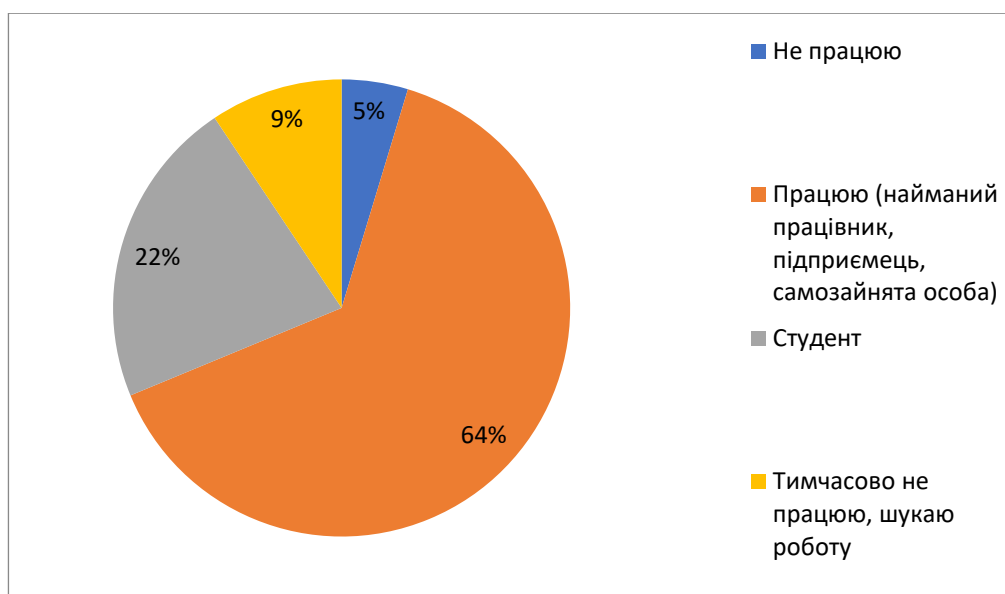


Рис. 2.7. Зайнятість

Студент - 14 осіб

Працюю (найманий працівник, підприємець, самозайнята особа)- 41 особи

Тимчасово не працюю, шукаю роботу- 6 осіб

Не працюю – 3 особи

Задоволеність фінансовим становищем від 1 до 5, (де 1 - абсолютно незадовільне, а 5 - повністю задовольняє):

- 1 - абсолютно незадовільне - 3 особи
- 2 - незадовільне - 9 осіб
- 3 - середнє - 22 особи
- 4 - задовільне - 25 осіб
- 5 - повністю задовільняє - 5 осіб

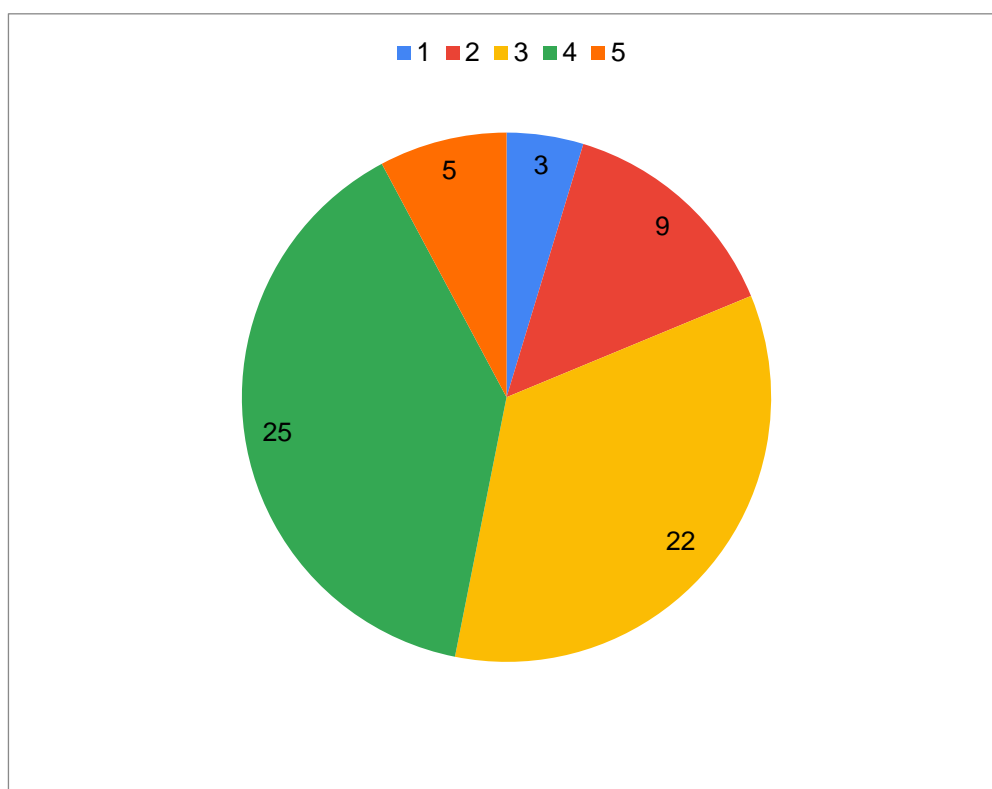


Рис.2.7. Фінансове становище

Найбільша група (5%) складається з осіб, які оцінюють своє фінансове становище як середнє, що свідчить про те, що вони можуть забезпечити свої основні потреби, але не мають достатньо грошей для реалізації своїх бажань або планів.

Друга за чисельністю група (14%) складається з осіб, які оцінюють своє фінансове становище як задовільне, що свідчить про те, що вони мають достатньо грошей для забезпечення своїх потреб та інтересів, але не відчують себе фінансово безпечними або незалежними.

Третя за чисельністю група (34%) складається з осіб, які оцінюють своє фінансове становище як незадовільне, що свідчить про те, що вони мають проблеми з покриттям своїх потреб, а також про високий рівень фінансового стресу або боргів.

Четверта за чисельністю група (39%) складається з осіб, які оцінюють своє фінансове становище як повністю задовільняюче, що свідчить про те, що вони мають достатньо грошей для реалізації своїх бажань та планів, а також про високий рівень фінансової безпеки та незалежності.

П'ята за чисельністю група (8%) складається з однієї особи, яка оцінює своє фінансове становище як абсолютно незадовільне, що свідчить про те, що вона не може забезпечити навіть свої найбільш необхідні потреби, а також про критичний рівень фінансового стресу або боргів.

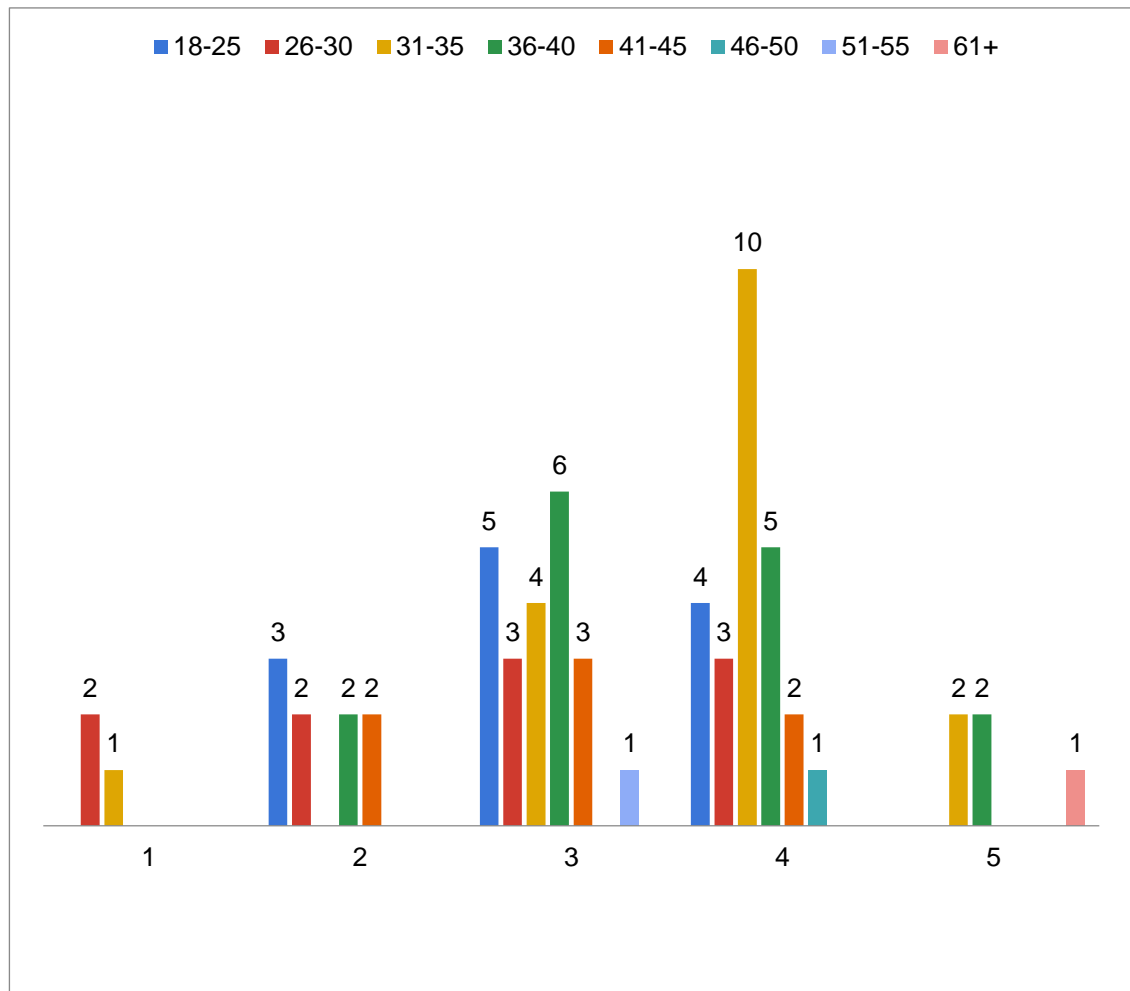


Рис. 2.8. Розподіл оцінок за віком і фінансовим становищем

Можна зробити деякі висновки про фінансове становище досліджуваних: Ці закономірності свідчать про кілька важливих аспектів у зв'язку між віком та фінансовим становищем.

З віком люди, як правило, накопичують більше досвіду та професійних навичок, що сприяє підвищенню їх доходів та фінансової стабільності. Це може пояснити, чому старші вікові групи більш задоволені своїм фінансовим становищем.

Люди в середньому віці (31-45 років) часто знаходяться на піку своєї кар'єри, що також може сприяти підвищенню доходів та задоволеності фінансовим становищем.

З віком люди зазвичай отримують більше знань про управління фінансами, інвестиції та планування, що дозволяє їм ефективніше розпоряджатися своїми ресурсами та досягати фінансових цілей.

Молодші вікові групи (18-30 років) можуть стикатися з більшими фінансовими зобов'язаннями (навчання, старт кар'єри, купівля житла тощо), що може знижувати їхню задоволеність фінансовим становищем. З віком ці зобов'язання можуть зменшуватися або стабілізуватися.

Старші вікові групи, ймовірно, мають кращі фінансові плани на майбутнє, включаючи пенсійне забезпечення та інші інвестиції, що забезпечує їм більшу впевненість у своєму фінансовому становищі.

Старші люди могли мати кращі економічні умови для початку кар'єри порівняно з молодшими, які могли стикнутися з економічними кризами чи змінами на ринку праці.

*Відбір респондентів* для дослідження здійснювався методом випадкового відбору за допомогою соціальних мереж. Знайти представників середнього класу, в реаліях сьогодення, виявилось не найпростішим завданням.

Респондентам було запропоновано пройти коротке опитування і анкетування, які ми створили за допомогою Google Forms. Обробку даних ми проводили за допомогою комп'ютерної математико-статистичної програми Jamovi.

### ***Аналіз та інтерпретація отриманих результатів***

Далі ми розглянемо описові статистики по шкалам.

*"Аналіз психологічних та фізичних показників: середні значення, стандартні відхилення та тест Shapiro-Wilk"*

Табл. 2.1.

Змінна	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (SD)	Shapiro-Wilk W	Shapiro-Wilk p
Депресія	9.09	5.66	0.917	< .001
Тривога	6.73	4.66	0.918	< .001
Фобія	8.52	4.79	0.860	< .001
Психологічне благополуччя	37.56	9.17	0.966	0.077
Фізичне здоров'я та благополуччя	20.22	4.77	0.959	0.032
Стосунки	16.20	4.25	0.969	0.106
Суб'єктивне благополуччя	73.98	16.03	0.982	0.459
Суб'єктивне благополуччя (коротка версія)	24.36	5.46	0.971	0.141
Стресостійкість	23.52	7.89	0.957	0.025
мінна	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (SD)	Shapiro-Wilk W	Shapiro-Wilk p
Депресія	9.09	5.66	0.917	< .001



Значення  $p$  Shapiro-Wilk тесту для депресії, тривоги та фобій є меншими за 0.001, що свідчить про те, що розподіл цих змінних відхиляється від нормального.

Психологічне благополуччя має значення  $p = 0.077$ , що вказує на те, що немає статистично значущих відхилень від нормального розподілу на рівні 5% значущості.

Фізичне здоров'я та благополуччя має значення  $p = 0.032$ , що вказує на незначне відхилення від нормального розподілу.

Стосунки ( $p = 0.106$ ), суб'єктивне благополуччя ( $p = 0.459$ ), суб'єктивне благополуччя (коротка версія) ( $p = 0.141$ ) не показують статистично значущих відхилень від нормального розподілу.

Стресостійкість має значення  $p = 0.025$ , що вказує на незначне відхилення від нормального розподілу.

Середнє значення депресії, тривоги і фобій знаходяться в діапазоні від 6.73 до 9.09, що вказує на середній рівень вираженості цих станів у вибірці.

Психологічне благополуччя має середнє значення 37.56 зі стандартним відхиленням 9.17, що вказує на відносно високу варіативність.

Фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та суб'єктивне благополуччя також демонструють певну варіативність, що свідчить про різні рівні здоров'я і благополуччя у вибірці.

Стресостійкість має середнє значення 23.52, що вказує на середній рівень здатності протистояти стресу у вибірці.

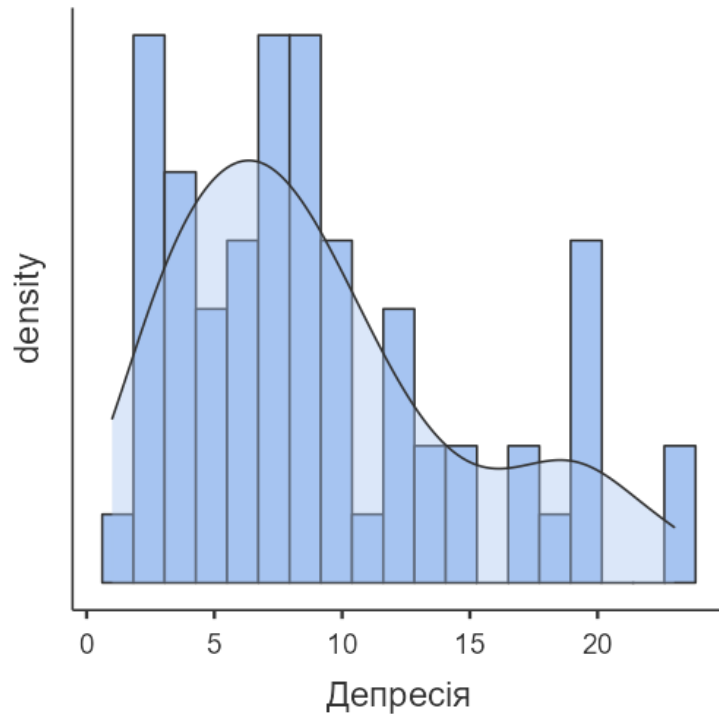


Рис. 2.10. Розподіл шкали IAPT (депресія)

Гістограма на рисунку 2.10. показує, що розподіл рівня депресії має кілька піків, що вказує на мультимодальний розподіл.

Лінія щільності (density) демонструє, що дані мають кілька пікових значень, і розподіл не є симетричним.

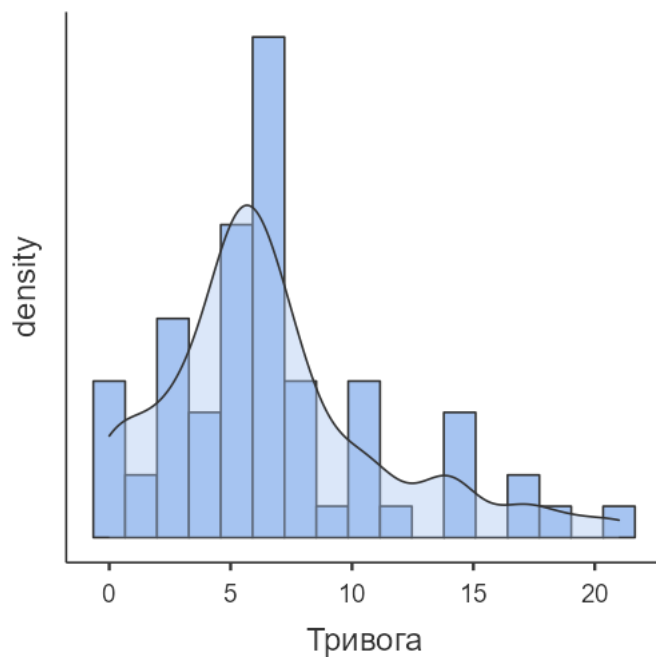


Рис. 2.11. Розподіл шкали IAPT(тривога)

На рисунку 2.11. ми бачимо розподіл рівня тривоги є правосторонньо скошеним.

Основна частина значень зосереджена в діапазоні низького рівня тривоги (приблизно від 0 до 10), з найбільшою щільністю біля значення 5.

Водночас існує значна кількість випадків з високим рівнем тривоги, які утворюють довгий хвіст справа. Це свідчить про те, що більшість людей у вашій вибірці мають низький або середній рівень тривоги, але є також значна кількість людей з високим рівнем тривоги.

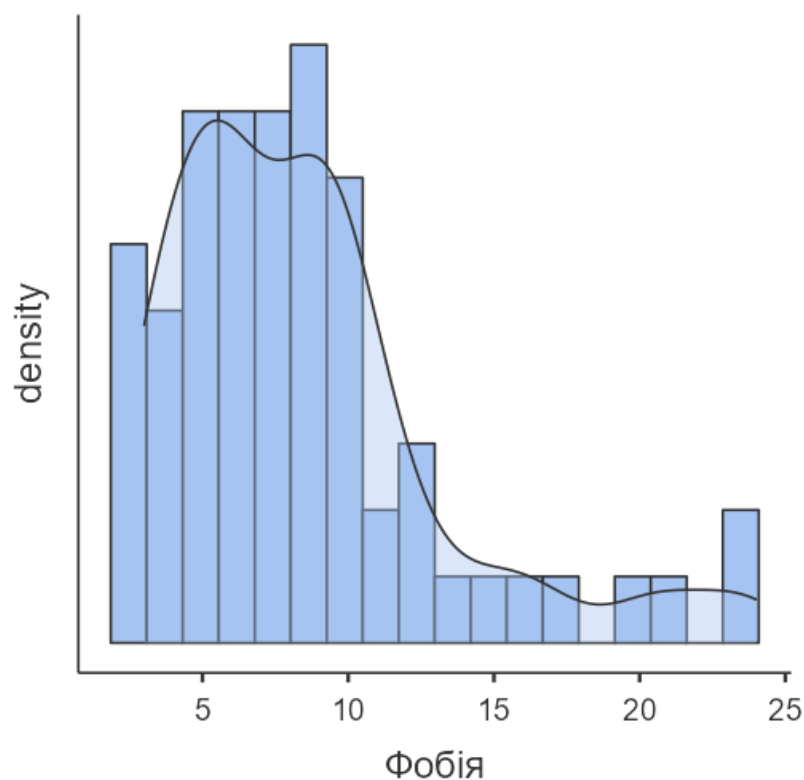


Рис. 2.12. Розподіл шкали IAPT (фобія)

Розподіл рівня фобій є правосторонньо скошеним. Основна частина значень зосереджена в діапазоні низького та середнього рівня фобій (приблизно від 0 до 10), з найбільшою щільністю біля значення 7. Водночас існує значна кількість випадків з високим рівнем фобій, які утворюють довгий хвіст справа.

Це свідчить про те, що більшість людей у вашій вибірці мають низький або середній рівень фобій, але є також певна кількість людей з високим рівнем фобій.

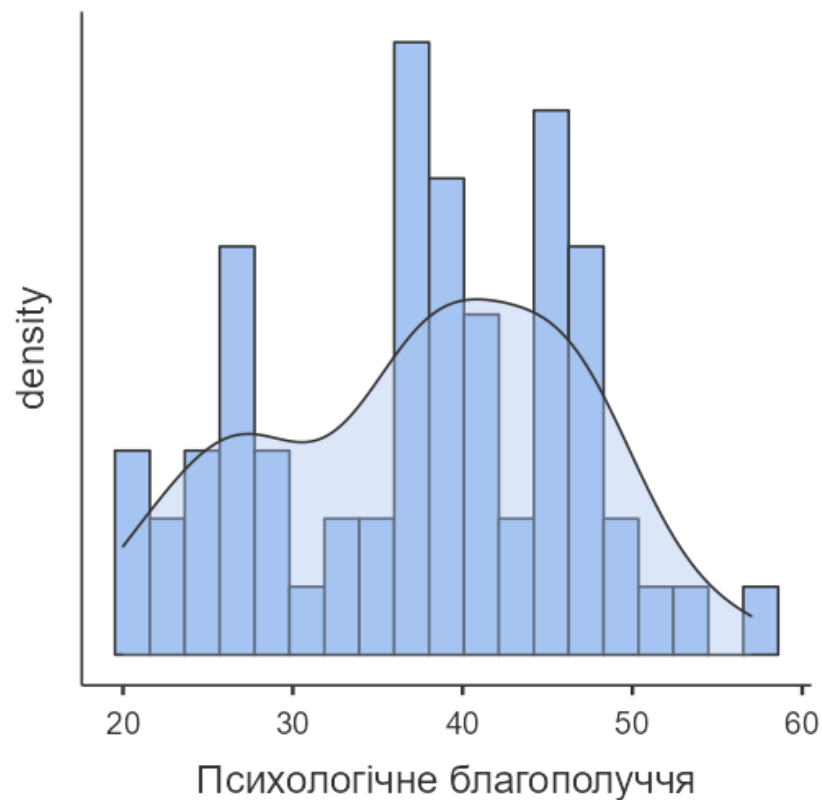


Рис. 2.13. Розподіл субшкали психологічне благополуччя

Гістограма 2.13. свідчить про розподіл рівня психологічного благополуччя є бімодальним. Є дві основні групи людей: одна з нижчим рівнем благополуччя (близько 25-30) і друга з вищим рівнем благополуччя (близько 35-45). Є також менша кількість людей з дуже високими рівнями благополуччя, але вони не утворюють окрему групу. Це свідчить про те, що в вибірці існують дві основні підгрупи з різними рівнями психологічного благополуччя. Такий розподіл може вказувати на різні фактори, що впливають на благополуччя різних груп людей, такі як соціальні, економічні чи інші психологічні фактори.

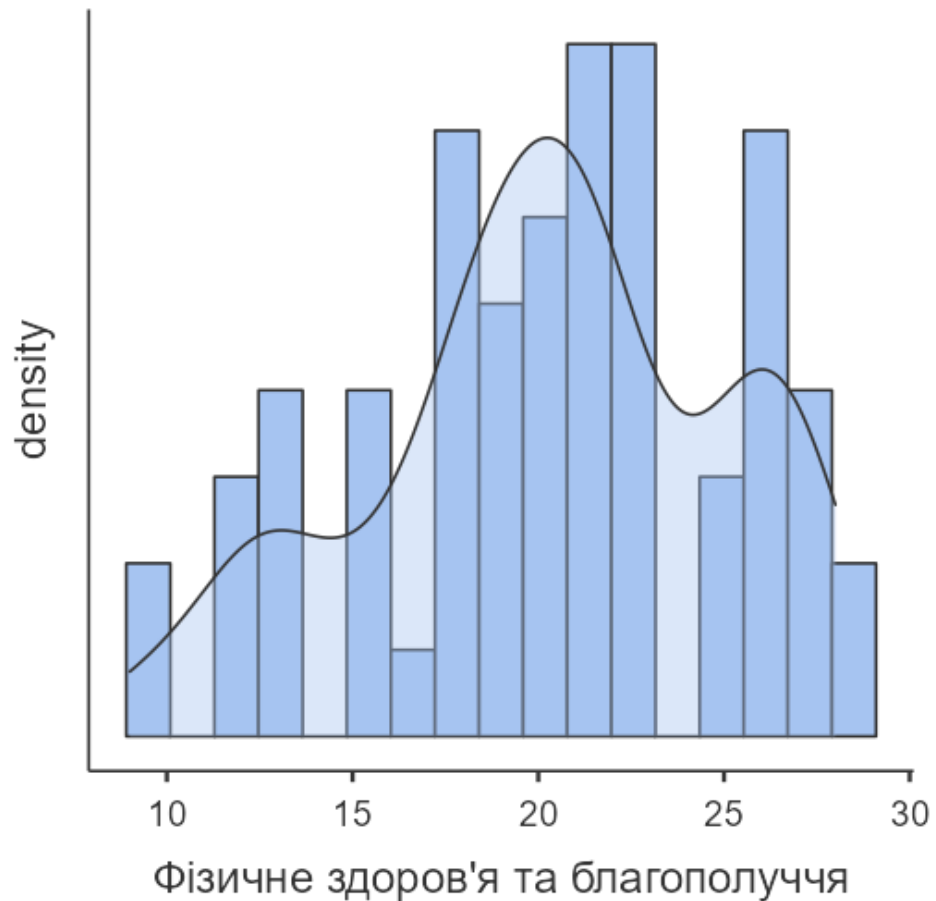


Рис. 2.14. Розподіл субшкали фізичне здоров'я

Розподіл рівня фізичного здоров'я та благополуччя є мультимодальним. Основні групи людей: одна з нижчим рівнем благополуччя (близько 15), друга з середнім рівнем благополуччя (близько 20), і третя з вищим рівнем благополуччя (близько 25). Водночас існує менша кількість людей з дуже високими рівнями благополуччя, які утворюють окремі піки.

Це свідчить про те, що в вибірці існують кілька основних підгруп з різними рівнями фізичного здоров'я та благополуччя. Такий розподіл може вказувати на різні фактори, що впливають на благополуччя різних груп людей, такі як соціальні, економічні чи інші фізичні фактори.

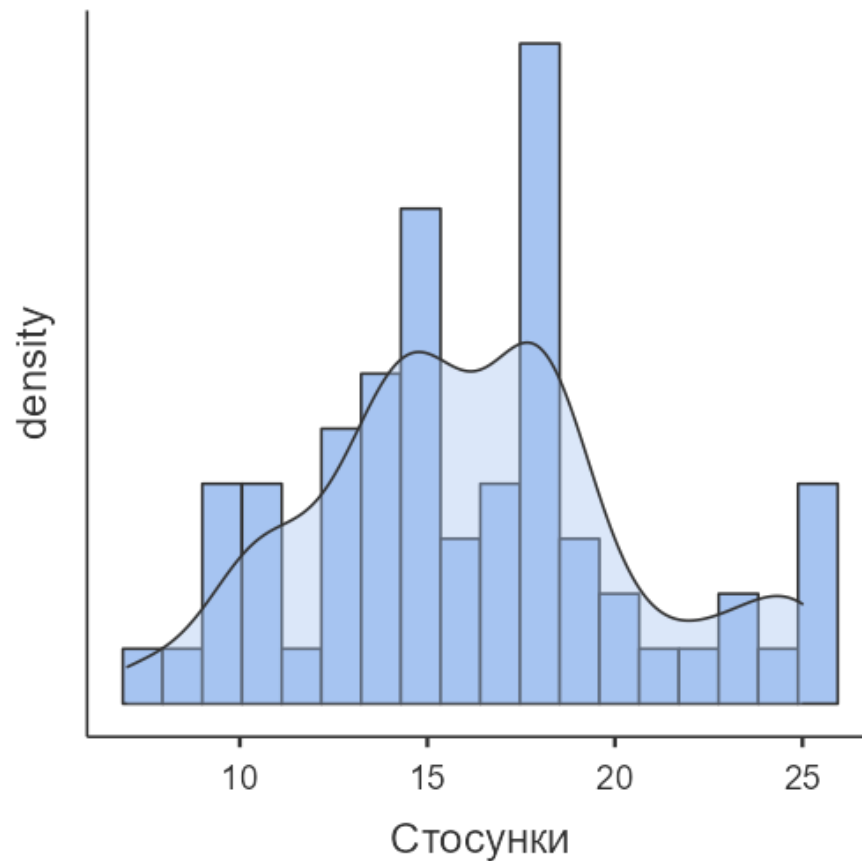


Рис. 2.15. Розподіл субшкали стосунки

Розподіл рівня стосунків рис. 2.15. є мультимодальним. Основні групи людей: одна з нижчим рівнем благополуччя у стосунках (близько 10-15), і друга з вищим рівнем благополуччя у стосунках (близько 20). Значна кількість людей існує з дуже високими рівнями благополуччя у стосунках, що утворює окремий пік близько до значення 25.

Це свідчить про те, що в вибірці існують кілька основних підгруп з різними рівнями благополуччя у стосунках. Такий розподіл може вказувати на різні фактори, що впливають на благополуччя у стосунках різних груп людей, такі як соціальні, економічні чи інші психологічні фактори.

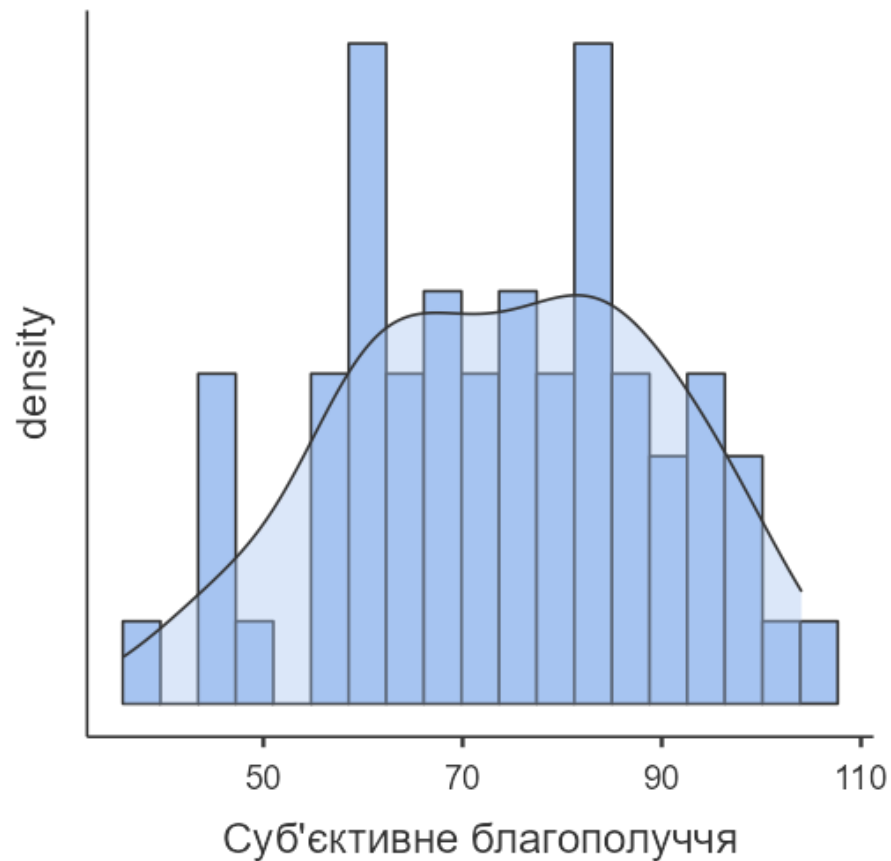


Рис. 2.16. Розподіл субшкали суб'єктивного благополуччя

Розподіл рівня суб'єктивного благополуччя є бімодальним.

Наявні дві основні групи людей: одна з рівнем благополуччя близько 60-70, і друга з рівнем благополуччя близько 85-90. Також існує значна кількість людей з благополуччям у діапазоні 50-110, що вказує на широкий розкид значень у вибірці.

Це свідчить про те, що в вибірці існують дві основні підгрупи з різними рівнями суб'єктивного благополуччя. Такий розподіл може вказувати на різні фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя різних груп людей, такі як соціальні, економічні чи інші психологічні фактори.

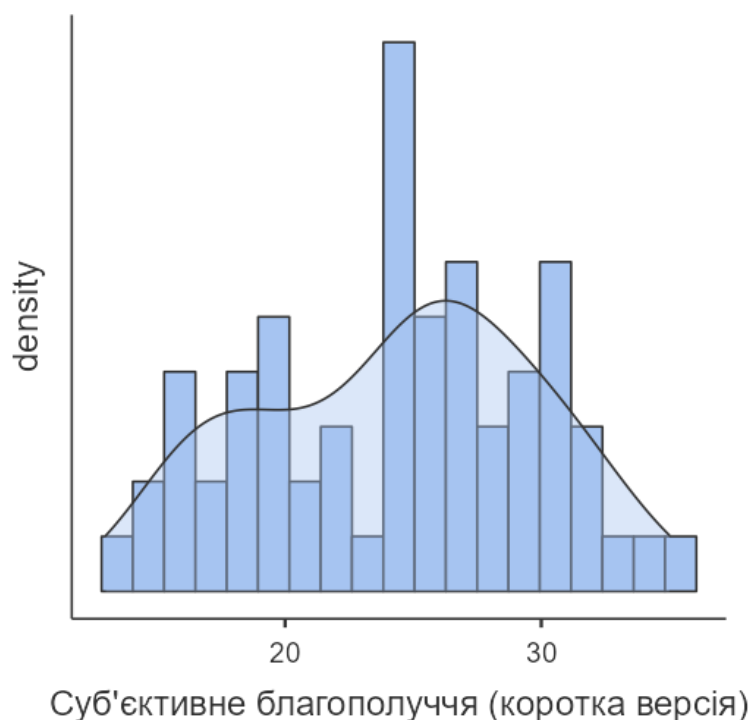


Рис. 2.17. Розподіл субшкали суб'єктивного благополуччя

Розподіл рівня суб'єктивного благополуччя в короткій версії рис. 2.8. є мультимодальним. Дві основні групи людей: одна з рівнем благополуччя близько 20, і друга з рівнем благополуччя близько 25. Також існує значна кількість людей з благополуччям у діапазоні 15-30, що вказує на широкий розкид значень у вибірці. Це свідчить про те, що в вибірці існують кілька основних підгруп з різними рівнями суб'єктивного благополуччя. Такий розподіл може вказувати на різні фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя різних груп людей, такі як соціальні, економічні чи інші психологічні фактори.

Довга версія демонструє більш широкий спектр значень суб'єктивного благополуччя з тенденцією до концентрації на середніх і високих значеннях.

Коротка версія зосереджена на нижчих і середніх значеннях, показуючи різноманітні групи з різними рівнями благополуччя.

Ці відмінності можуть бути корисними для аналізу різних аспектів суб'єктивного благополуччя в різних контекстах, враховуючи, що коротка версія може краще відображати розподіл у більш вузькому діапазоні значень, тоді як довга версія охоплює ширший спектр.



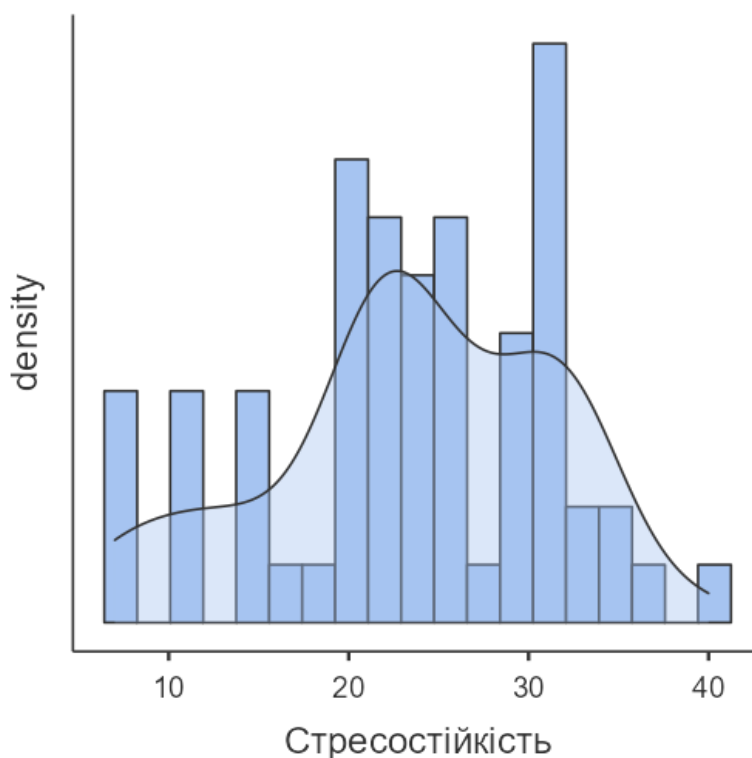


Рис. 2.18. Розподіл шкали стресостійкості

Розподіл рівня стресостійкості є мультимодальним.

Є дві основні групи людей: одна з рівнем стресостійкості близько 20, і друга з рівнем стресостійкості близько 30. Також значна кількість людей з стресостійкістю у діапазоні 10-40, що вказує на широкий розкид значень у вибірці. Це свідчить про те, що в вибірці існують кілька основних підгруп з різними рівнями стресостійкості. Такий розподіл може вказувати на різні фактори, що впливають на стресостійкість різних груп людей, такі як соціальні, економічні чи інші психологічні фактори. Ці результати можуть бути використані для подальшого аналізу та інтерпретації стану здоров'я та благополуччя досліджуваних осіб.

#### Кореляційна матриця.

Щоб виявити зв'язки та оцінити силу прямого зв'язку далі ми прорахували дані в кореляційній матриці для аналізу статистичних зв'язків між різними змінними у дослідженні. Основна мета роботи кореляційної матриці полягає в тому, щоб виявити, наскільки сильно залежать одна від одної різні змінні.

## «Кореляційні зв'язки між психологічними та фізичними показниками»

Табл. 2.2.

Змінна	Тривога Бека	Депресія	Тривога	Фобія	Стресостійкість	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я
Депресія	0.668***	—						
Тривога	0.850***	0.734***	—					
Фобія	0.224	0.323**	0.313*	—				
Стресостійкість	-0.248*	-0.396**	-0.266*	-0.166	—			
Суб'єктивне благополуччя	-0.430***	-0.637***	-0.548***	-0.416**	0.493**	—		
Психологічне благополуччя	-0.362**	-0.566***	-0.502***	-0.456**	0.426**	0.946**	—	
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0.534***	-0.623***	-0.534***	-0.186	0.551**	0.806**	0.667**	—
Сторонні	-0.209	-0.512***	-0.354**	-0.347*	0.393*	0.803**	0.673**	0.556**

Провівши розрахунки, проінтерпритуємо таблицю кореляційної матриці.

***Шкала тривоги Бека:***

Сильно корелює з депресією ( $\rho = 0.668, p < .001$ ) і тривогою ( $\rho = 0.850, p < .001$ ), що вказує на високу взаємозв'язок між цими станами. Показує негативну кореляцію зі стресостійкістю ( $\rho = -0.248, p < .05$ ), суб'єктивним благополуччям ( $\rho = -0.430, p < .001$ ), фізичним здоров'ям та благополуччям ( $\rho = -0.534, p < .001$ ), та психологічним благополуччям ( $\rho = -0.362, p < .01$ ).

***Шкала депресії(субшкала IAPT):***

Високі позитивні кореляції з тривогою ( $\rho = 0.734, p < .001$ ) та фобіями ( $\rho = 0.323, p < .01$ ). Негативно корелює зі стресостійкістю ( $\rho = -0.396, p < .01$ ), суб'єктивним благополуччям ( $\rho = -0.637, p < .001$ ), фізичним здоров'ям та благополуччям ( $\rho = -0.623, p < .001$ ), та стосунками ( $\rho = -0.512, p < .001$ ).

***Тривога(субшкала IAPT):***

Високі позитивні кореляції з тривогою Бека ( $\rho = 0.850, p < .001$ ) та депресією ( $\rho = 0.734, p < .001$ ). Негативно корелює зі стресостійкістю ( $\rho = -0.266, p < .05$ ), суб'єктивним благополуччям ( $\rho = -0.548, p < .001$ ), фізичним здоров'ям та благополуччям ( $\rho = -0.534, p < .001$ ), та стосунками ( $\rho = -0.354, p < .01$ ).

***Фобія(субшкала IAPT):***

Позитивна кореляція з депресією ( $\rho = 0.323, p < .01$ ) та тривогою ( $\rho = 0.313, p < .05$ ). Негативно корелює зі суб'єктивним благополуччям ( $\rho = -0.416, p < .001$ ), фізичним здоров'ям та благополуччям ( $\rho = -0.186, p < .001$ ).

***Шкала стресостійкості:***

Негативні кореляції з тривогою Бека ( $\rho = -0.248, p < .05$ ), депресією ( $\rho = -0.396, p < .01$ ), тривогою ( $\rho = -0.266, p < .05$ ). Позитивна кореляція із суб'єктивним благополуччям ( $\rho = 0.493, p < .001$ ) та фізичним здоров'ям та благополуччям ( $\rho = 0.551, p < .001$ ).

***Шкала суб'єктивного благополуччя:***

Негативні кореляції з тривогою Бека ( $\rho = -0.430, p < .001$ ), депресією ( $\rho = -0.637, p < .001$ ), тривогою ( $\rho = -0.548, p < .001$ ). Позитивні кореляції з фізичним

здоров'ям та благополуччям ( $\rho = 0.806$ ,  $p < .001$ ) та стосунками ( $\rho = 0.803$ ,  $p < .001$ ).

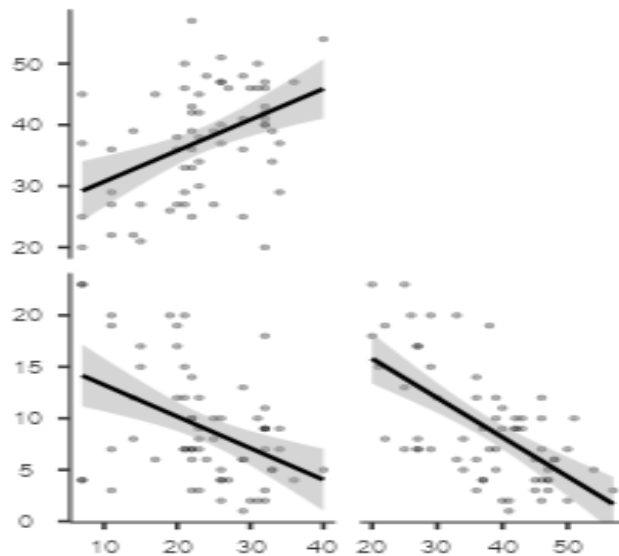


Рис. 2.19. Матриця кореляцій

Результати вказують на тісний взаємозв'язок між тривожністю, депресією та іншими аспектами суб'єктивного благополуччя, а також на важливість стресостійкості та соціальної підтримки у підтримці загального психологічного та фізичного здоров'я.

*«Кореляційні зв'язки між стресостійкістю, психологічним благополуччям та депресією»*

Табл. 2.3.

Змінна	Стресостійкість	Психологічне благополуччя	Депресія
Стресостійкість	—		
Психологічне благополуччя	0.435	—	
Депресія	-0.428	-0.619	—

*Опис найзначущих кореляцій*

Позитивна кореляція (Pearson's  $r = 0.435$ ,  $p < .001$ ), що вказує на те, що люди з вищою стресостійкістю також мають вище психологічне благополуччя.

Негативна кореляція (Pearson's  $r = -0.428$ ,  $p < .001$ ), що свідчить про те, що люди з вищою стресостійкістю мають нижчий рівень депресії.

Негативна кореляція (Pearson's  $r = -0.619$ ,  $p < .001$ ), що означає, що люди з вищим психологічним благополуччям мають нижчий рівень депресії.

Ці результати підтверджують, що стресостійкість і психологічне благополуччя пов'язані зі зниженням рівня депресії, що може бути важливим у розробці програм для підвищення стресостійкості та загального психологічного благополуччя.

*«Незалежний T-Тест для вибірок»*

*Табл. 2.4.*

Показник	Statistic	df	p-value	Mean difference	SE difference
Суб'єктивне благополуччя	1.544	62	0.128	7.606	4.93
Суб'єктивне благополуччя (коротка версія)	1.535	62	0.130	2.575	1.68
Психологічне благополуччя	1.166	62	0.248	3.312	2.84
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.443	62	0.659	0.661	1.49
Стосунки	2.910	62	0.005	3.633	1.25
Показник	Statistic	df	p-value	Mean difference	SE difference

На основі результатів незалежного Т-тесту, проведеного для різних показників між чоловіками і жінками, можемо зробити наступні висновки: Значущі відмінності між чоловіками і жінками виявляються лише в області стосунків, тоді як інші показники, такі як суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, не показали статистично значущих відмінностей.

*«Результати тесту Shapiro-Wilk для різних показників»*

*Табл. 2.5.*

Показник	W	p-value
Суб'єктивне благополуччя	0.975	0.231
Суб'єктивне благополуччя (коротка версія)	0.962	0.046
Психологічне благополуччя	0.964	0.061
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.962	0.047
Стосунки	0.969	0.107

*Суб'єктивне благополуччя:*  $W = 0.975$ ,  $p = 0.231$ . Дані відповідають нормальному розподілу, оскільки  $p\text{-value} > 0.05$ .

*Суб'єктивне благополуччя (коротка версія):*  $W = 0.962$ ,  $p = 0.046$ . Дані не відповідають нормальному розподілу, оскільки  $p\text{-value} < 0.05$ .

*Психологічне благополуччя:*  $W = 0.964$ ,  $p = 0.061$ . Дані відповідають нормальному розподілу, оскільки  $p\text{-value} > 0.05$ .

*Фізичне здоров'я та благополуччя:*  $W = 0.962$ ,  $p = 0.047$ . Дані не відповідають нормальному розподілу, оскільки  $p\text{-value} < 0.05$ .

Стосунки:  $W = 0.969$ ,  $p = 0.107$ . Дані відповідають нормальному розподілу, оскільки  $p\text{-value} > 0.05$ .

З результатів тесту Шапіро-Вілка можна зробити наступні висновки:

суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, та стосунки показали  $p\text{-value}$ , які перевищують 0.05, що свідчить про те, що їхні дані розподілені нормально. Суб'єктивне благополуччя (коротка версія) та фізичне здоров'я та благополуччя показали  $p\text{-value}$  менше 0.05, що вказує на порушення нормальності розподілу для цих показників.

*«Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) для різних показників»*

*Табл. 2.6.*

Показник	F	df	df2	p-value
Суб'єктивне благополуччя	2.809	1	62	0.099
Суб'єктивне благополуччя (коротка версія)	0.278	1	62	0.600
Психологічне благополуччя	2.049	1	62	0.157
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.408	1	62	0.526
Стосунки	3.442	1	62	0.068

З результатів тесту Левена ми бачимо, що всі показники (суб'єктивне благополуччя, суб'єктивне благополуччя (коротка версія), психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки) показали  $p\text{-value}$ , які перевищують 0.05, що свідчить про те, що дисперсії даних рівні для всіх цих показників. Це означає, що припущення про рівність дисперсій не

порушено, і можна продовжувати використовувати параметричні тести для подальшого аналізу цих даних.

Описова статистика для змінної "Стосунки" за статтю

*«Середнє значення та стандартне відхилення показника за статтю»*

*Табл. 2.7.*

Стать	Середнє значення	Стандартне відхилення
Жінки	16.9	4.33
Чоловіки	13.3	2.32

Жінки мають середнє значення для змінної "Стосунки" 16.9 зі стандартним відхиленням 4.33. А чоловіки мають середнє значення для змінної "Стосунки" 13.3 зі стандартним відхиленням 2.32. Це показує, що жінки в цьому дослідженні, в середньому, оцінюють свої стосунки вище, ніж чоловіки. Стандартне відхилення у жінок також більше, що свідчить про більшу варіабельність у відповідях серед жінок порівняно з чоловіками.

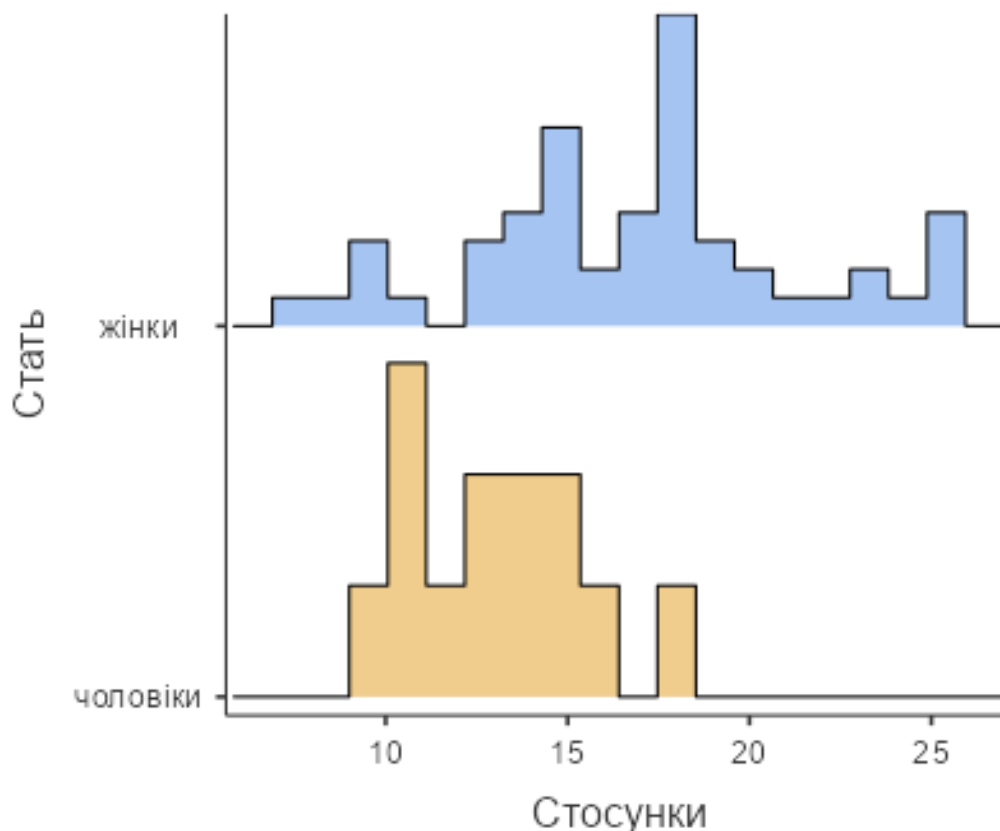


Рис. 2.20. графік розподілу змінної "Стосунки" за статтю



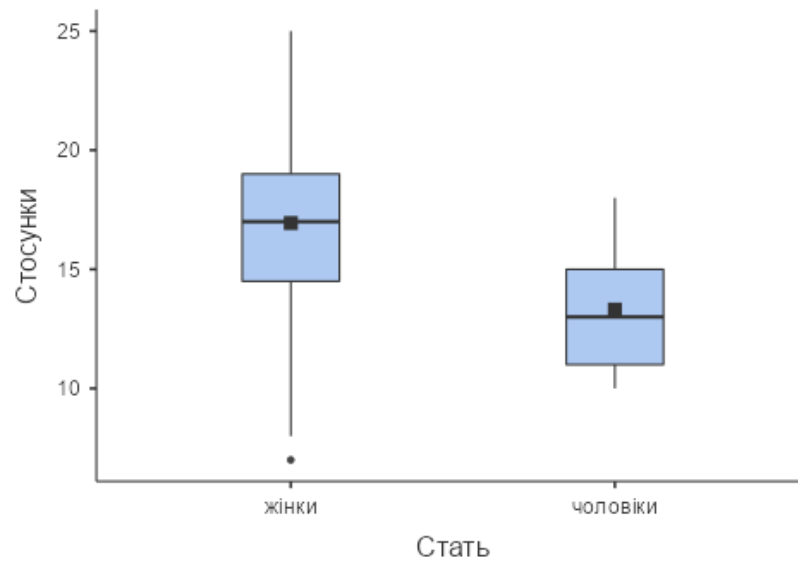


Рис. 2.21. Графік розподілу змінної "Стосунки" за статтю (Boxplot)

Графік візуально підтверджує результати описової статистики, де жінки мають вищі середні значення у змінній "Стосунки" у порівнянні з чоловіками. Стандартне відхилення серед жінок також більше, що свідчить про більшу варіативність у відповідях.

#### ***Аналіз результатів One-Way ANOVA (Fisher's)***

*«Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) для різних змінних»*

*Табл. 2.8.*

Змінна	F	df1	df2	p
Суб'єктивне благополуччя (коротка версія)	1.7274	2	61	0.186
Суб'єктивне благополуччя	2.9356	2	61	0.061
Тривога Бека	0.0551	2	61	0.946

Результати дисперсійного аналізу показують, що для змінних "Суб'єктивне благополуччя (коротка версія)" та "Тривога Бека" немає значущих відмінностей

між групами. Для змінної "Суб'єктивне благополуччя" значення  $p$  близьке до 0.05, але все ж не перевищує порогу значущості, що вказує на можливість незначних відмінностей, які потребують подальшого дослідження.

### Дисперсійний аналіз результатів

*«Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) для різних показників»*

Табл. 2.9.

Показник	F	df1	df2	p
Суб'єктивне благополуччя (коротка версія)	6.78	4	59	< .001
Суб'єктивне благополуччя	3.99	4	59	0.006
Депресія	4.19	4	59	0.005

Є статистично значущі відмінності між групами за показниками суб'єктивного благополуччя (коротка версія), суб'єктивного благополуччя, і депресії.

Ці результати вказують на те, що різні групи мають суттєві відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя та депресії.

### Пост-хок Тести Тьюки

*«Порівняння середніх значень між різними віковими групами. Суб'єктивне благополуччя (коротка версія)»*

Табл. 2.10.

Групи	Різниця середніх	p-значення
18-30 - 31-35	-3.02	0.200
18-30 - 36-60	-2.238	0.338
31-35 - 36-60	0.786	0.889

Жодна з відмінностей між віковими групами не є статистично значущою. Це свідчить про те, що коротка версія суб'єктивного благополуччя не показує значущих відмінностей між віковими групами.

*«Порівняння середніх значень суб'єктивного благополуччя між різними віковими групами»*

Табл. 2.11.

Групи	Різниця середніх	p-значення
18-30 - 31-35	-12.1	0.050
18-30 - 36-60	-6.53	0.329
31-35 - 36-60	5.53	0.499

Суб'єктивне благополуччя: Відмінність між групами 18-30 та 31-35 років є майже статистично значущою ( $p = 0.050$ ), що свідчить про можливу реальну відмінність у рівнях суб'єктивного благополуччя між цими віковими групами. Інші порівняння не показують значущих відмінностей.

*«Порівняння середніх значень депресії між різними віковими групами»*

Табл. 2.11.

Групи	Різниця середніх	p-значення
18-30 - 31-35	4.22	0.053
18-30 - 36-60	2.13	0.389
31-35 - 36-60	-2.10	0.451

Відмінність між групами 18-30 та 31-35 років є майже статистично значущою ( $p = 0.053$ ), що може вказувати на реальну відмінність у рівнях депресії між цими віковими групами. Інші порівняння не показують значущих відмінностей.

Ці результати допомагають зрозуміти, що хоча існують деякі відмінності між віковими групами, більшість з них не є статистично значущими. Відмінності, які наближаються до статистично значущих ( $p \approx 0.05$ ), можуть вказувати на тенденції, які варто додатково досліджувати.

«Порівняння середніх значень між групами з різним рівнем освіти»

Табл. 2.12.

Групи	Різниця середніх	p-значення
Вища освіта - Середня та середня спеціальна	5.48	0.002
Вища освіта - Середня та середня спеціальна	18.6	< .001
Вища освіта - Середня та середня спеціальна	-4.61	0.013

*Суб'єктивне благополуччя (коротка версія).* Вища освіта vs. Середня та середня спеціальна. Різниця середніх = 5.48, p-значення = 0.002. Відмінність є статистично значущою ( $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що особи з вищою освітою мають значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя (коротка версія) порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту.

*Суб'єктивне благополуччя.* Вища освіта vs. Середня та середня спеціальна: Різниця середніх = 18.6, p-значення = <.001. Відмінність є статистично значущою ( $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що особи з вищою освітою мають значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту.

*Депресія.* Вища освіта vs. Середня та середня спеціальна: Різниця середніх = -4.61, p-значення = 0.013. Відмінність є статистично значущою ( $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що особи з вищою освітою мають значно нижчий рівень депресії порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту.

Отже, особи з вищою освітою мають значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя (коротка версія) порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту. Результати показують, що особи з вищою освітою мають значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту. Особи з вищою освітою мають значно

нижчий рівень депресії порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту. У результаті ми бачимо, що вищий освітній рівень пов'язаний з кращими показниками суб'єктивного благополуччя і нижчими рівнями депресії у досліджуваній вибірці.

*«Порівняння середніх значень між групами з різним рівнем освіти»*

*Табл. 2.13.*

Групи	Різниця середніх	p-значення
Вища освіта - Середня та середня спеціальна	5.48	0.002
Вища освіта - Середня та середня спеціальна	18.6	< .001
Вища освіта - Середня та середня спеціальна	-7.49	0.026

Суб'єктивне благополуччя

Вища освіта vs. Середня та середня спеціальна: Різниця середніх = 18.6, p-значення = < .001

Відмінність є статистично значущою ( $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що особи з вищою освітою мають значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту.

Тривога Бека

Вища освіта vs. Середня та середня спеціальна: Різниця середніх = -7.49, p-значення = 0.026. Відмінність є статистично значущою ( $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що особи з вищою освітою мають значно нижчий рівень тривоги за шкалою Бека порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту.

Отже, результати показують, що особи з вищою освітою мають значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту. Також, особи з вищою освітою мають значно нижчий рівень тривоги за шкалою Бека порівняно з тими, хто має середню або середню спеціальну освіту. результати показують, що вищий освітній рівень

пов'язаний з кращими показниками суб'єктивного благополуччя та нижчими рівнями тривоги у досліджуваній вибірці.

### ***Віковий розподіл***

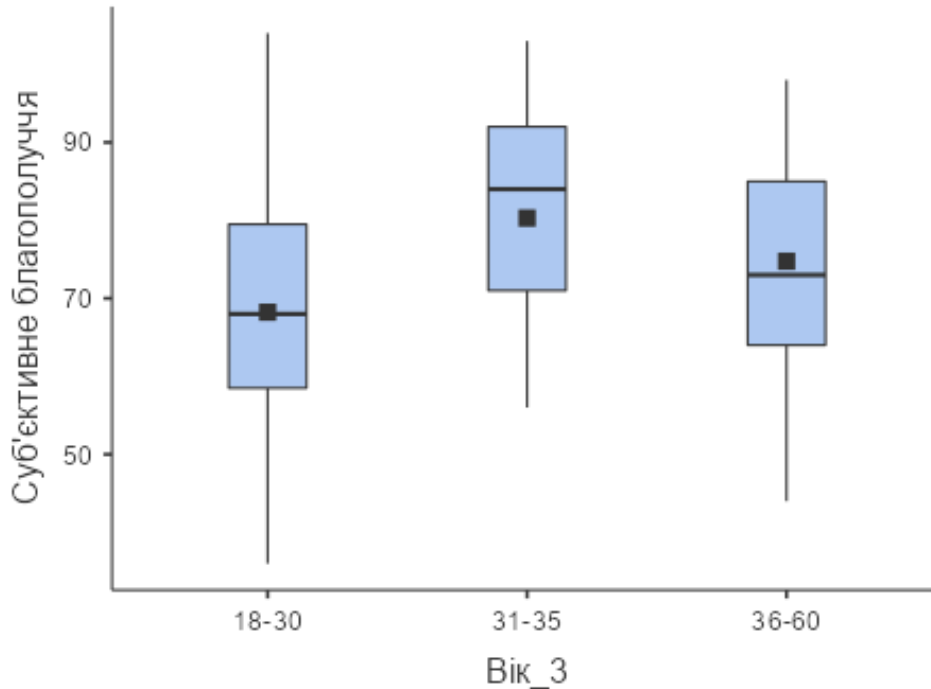


Рис. 2.22. Графік розподілу змінної віковий розподіл

*«Середнє значення та стандартне відхилення суб'єктивного благополуччя за віковими групами»*

*Табл. 2.14.*

Вікова група	Середнє значення	Стандартне відхилення
18-30	68.2	16.3
31-35	80.3	14.9
36-60	74.8	15.3

#### *Вікова група 18-30:*

Середнє значення суб'єктивного благополуччя становить 68.2. Стандартне відхилення становить 16.3, що свідчить про високу варіабельність в оцінках суб'єктивного благополуччя серед цієї групи.

#### *Вікова група 31-35:*

Середнє значення суб'єктивного благополуччя становить 80.3. Стандартне відхилення становить 14.9, що також вказує на значну варіабельність, але трохи меншу, ніж у попередній групі.

*Вікова група 36-60:*

Середнє значення суб'єктивного благополуччя становить 74.8. Стандартне відхилення становить 15.3, що знову ж таки свідчить про високу варіабельність. Таким чином, віковій групі 31-35 найвище середнє значення суб'єктивного благополуччя (80.3), що може свідчити про те, що люди у цій віковій категорії відчують найбільше задоволення від життя. А вікова група 18-30 має найнижче середнє значення суб'єктивного благополуччя (68.2), що може вказувати на менший рівень задоволення від життя у молодих людей. У групі 36-60 середнє значення суб'єктивного благополуччя (74.8), що розташоване між іншими двома групами.

***Лінійна регресія та діаграма розсіяння***

*«Результати лінійної регресії для суб'єктивного благополуччя»*

*Табл. 2.15.*

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	Стандартизована оцінка
Intercept <sup>a</sup>	49.767	1.773	28.06	< .001	—
Депресія	-0.630	0.158	-3.98	< .001	-0.389
Фобія	-0.587	0.178	-3.30	0.002	-0.307
Середня та середня спеціальна вища освіта	-8.633	2.174	-3.97	< .001	-0.941

Моделльні параметри:  $R^2 = 0.562$ : Це означає, що 56.2% варіації у психологічному благополуччі пояснюється цією моделлю. Іншими словами, модель добре підходить для прогнозування психологічного благополуччя на основі цих предикторів.

Предиктори:

Intercept - початковий рівень психологічного благополуччя, коли всі предиктори дорівнюють нулю, становить 49.767.

Шкала депресії-має значущий негативний вплив депресії на психологічне благополуччя ( $t = -3.98, p < 0.001$ ). Кожне підвищення рівня депресії на одну одиницю призводить до зниження психологічного благополуччя на 0.630 одиниці.

Шкала фобії - також має значущий негативний вплив на психологічне благополуччя ( $t = -3.30, p = 0.002$ ). Кожне підвищення рівня фобії на одну одиницю знижує психологічне благополуччя на 0.587 одиниці.

Освіта - люди з вищою освітою мають на 8.633 одиниць більше психологічного благополуччя порівняно з тими, хто має середню та середню спеціальну освіту ( $t = -3.97, p < 0.001$ ).

З огляду на викладене вище, депресія та фобія мають значний негативний вплив на психологічне благополуччя, що підтверджується низькими значеннями. Освіта також є важливим предиктором психологічного благополуччя, причому вища освіта пов'язана з вищим рівнем благополуччя. Модель добре підходить для прогнозування психологічного благополуччя на основі обраних предикторів, що свідчить про високе значення  $R^2$ .

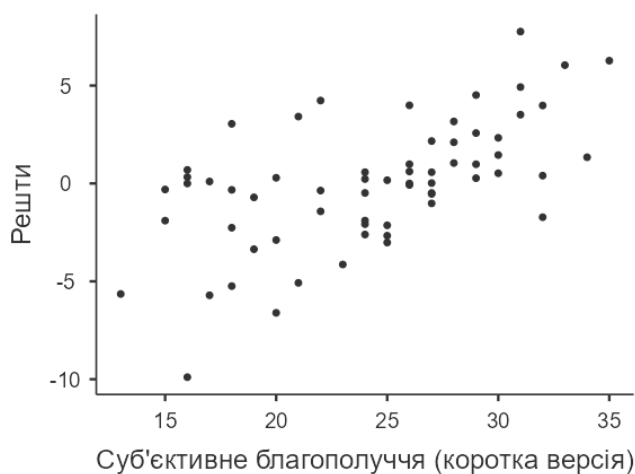


Рис. 2.23. Графік розподілу лінійної регресії суб'єктивного благополуччя



Цей графік підтверджує, що регресійна модель є в цілому підходящою для аналізу взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям (коротка версія) та іншими змінними, хоча деякі аспекти, такі як гетероскедастичність та викиди, можуть потребувати додаткового аналізу.

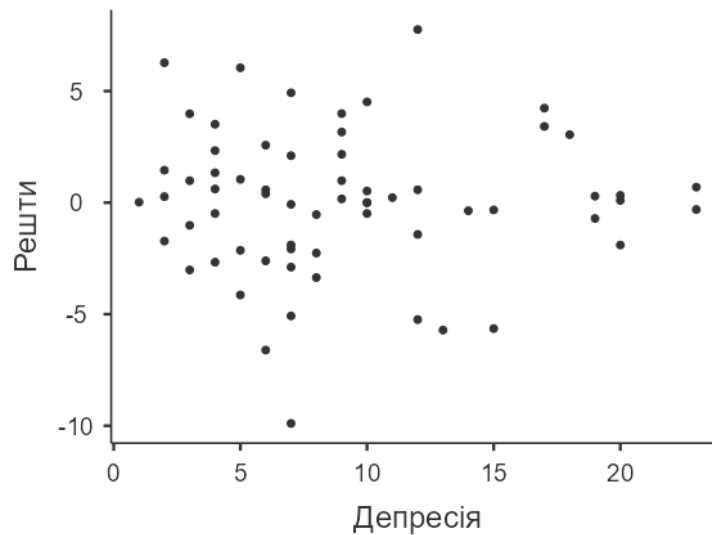


Рис. 2.24. Графік лінійної регресії розподілу субшкали депресія

Загальна модель виглядає добре підходящою для даних, оскільки решти мають рівномірний розподіл навколо нуля. Відсутність явної гетероскедастичності підтверджує, що варіація решт не залежить від рівня депресії. Немає ознак нелінійності у взаємозв'язку між предиктором (депресією) та рештами. Наявність деяких викидів вказує на можливі аномалії або впливові спостереження, які можуть потребувати додаткового аналізу або коригування. Цей графік підтверджує, що лінійна регресійна модель є адекватною для аналізу взаємозв'язку між депресією та психологічним благополуччям, хоча деякі викиди можуть потребувати додаткової уваги.

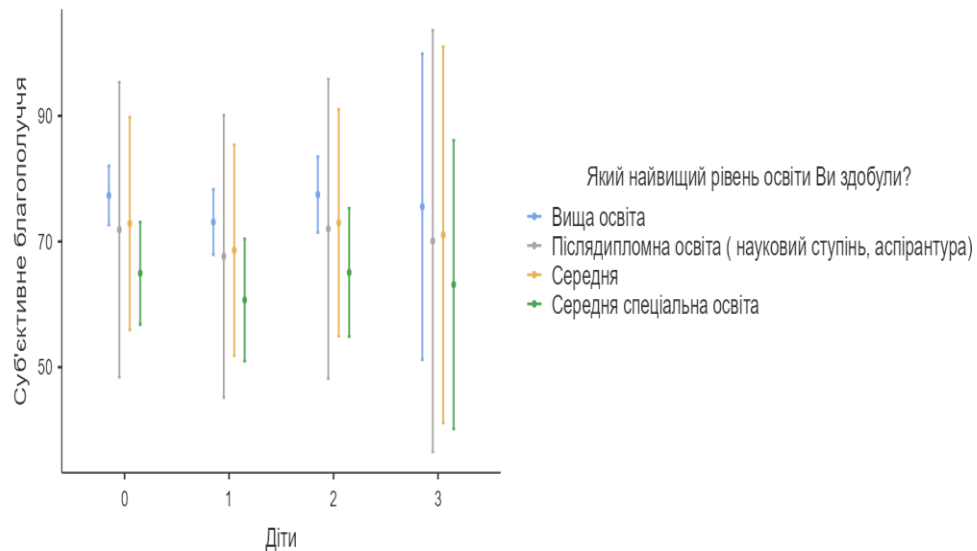


Рис. 2.25. Графік співвідношення благополуччя і освіти

Суб'єктивне благополуччя залежно від кількості дітей та рівня освіти. Графік показує взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям, кількістю дітей та рівнем освіти. Кожен колір представляє певний рівень освіти, а точки та вертикальні лінії - середні значення суб'єктивного благополуччя та їх довірчі інтервали для різних категорій кількості дітей. Середні значення суб'єктивного благополуччя для людей з вищою освітою залишаються відносно стабільними та високими незалежно від кількості дітей.

Довірчі інтервали досить широкі, що може вказувати на значну варіацію в даних.

Суб'єктивне благополуччя для людей з післядипломною освітою демонструє високе середнє значення у всіх категоріях кількості дітей. Довірчі інтервали також широкі, що вказує на можливу значну різницю між окремими спостереженнями.

Люди з середньою освітою мають нижчі середні значення суб'єктивного благополуччя порівняно з іншими рівнями освіти.

Тенденція до зменшення суб'єктивного благополуччя з збільшенням кількості дітей не є чітко вираженою. Середні значення суб'єктивного благополуччя для людей з середньою спеціальною освітою також залишаються нижчими порівняно з іншими групами. Довірчі інтервали відносно вузькі, що може вказувати на меншу варіацію в даних.

Отже, освіта має значний вплив на суб'єктивне благополуччя: Люди з вищою та післядипломною освітою мають вищі середні значення суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто має середню та середню спеціальну освіту. Кількість дітей впливає на суб'єктивне благополуччя: Проте цей вплив не є лінійним і значною мірою залежить від рівня освіти. Люди з вищою освітою демонструють більшу стійкість до змін у кількості дітей.

Різниця між групами: Найбільша різниця в суб'єктивному благополуччі спостерігається між людьми з вищою/післядипломною освітою та тими, хто має середню або середню спеціальну освіту. Графік наочно демонструє важливість освіти для суб'єктивного благополуччя та показує, що кількість дітей не має однозначного впливу на суб'єктивне благополуччя.

### Plots

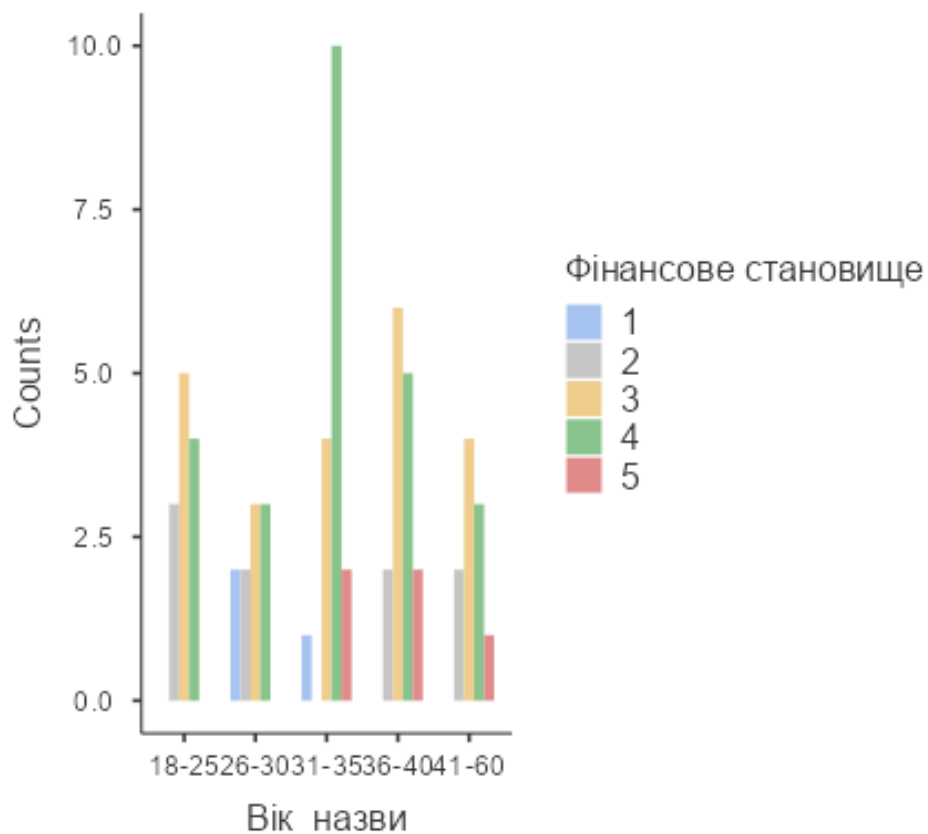


Рис. 2.26. Розподіл фінансового положення по віковим групам

Загальна картина показує, що респонденти різних вікових груп мають різні фінансові становища, причому найбільша кількість опитаних знаходиться у фінансових становищах "3" та "4". Вікові групи 31-35 та 36-40 років мають

найбільшу частку респондентів, які зазначили фінансове становище "4". Вікова група 31-35 років є найчисленнішою серед опитаних.

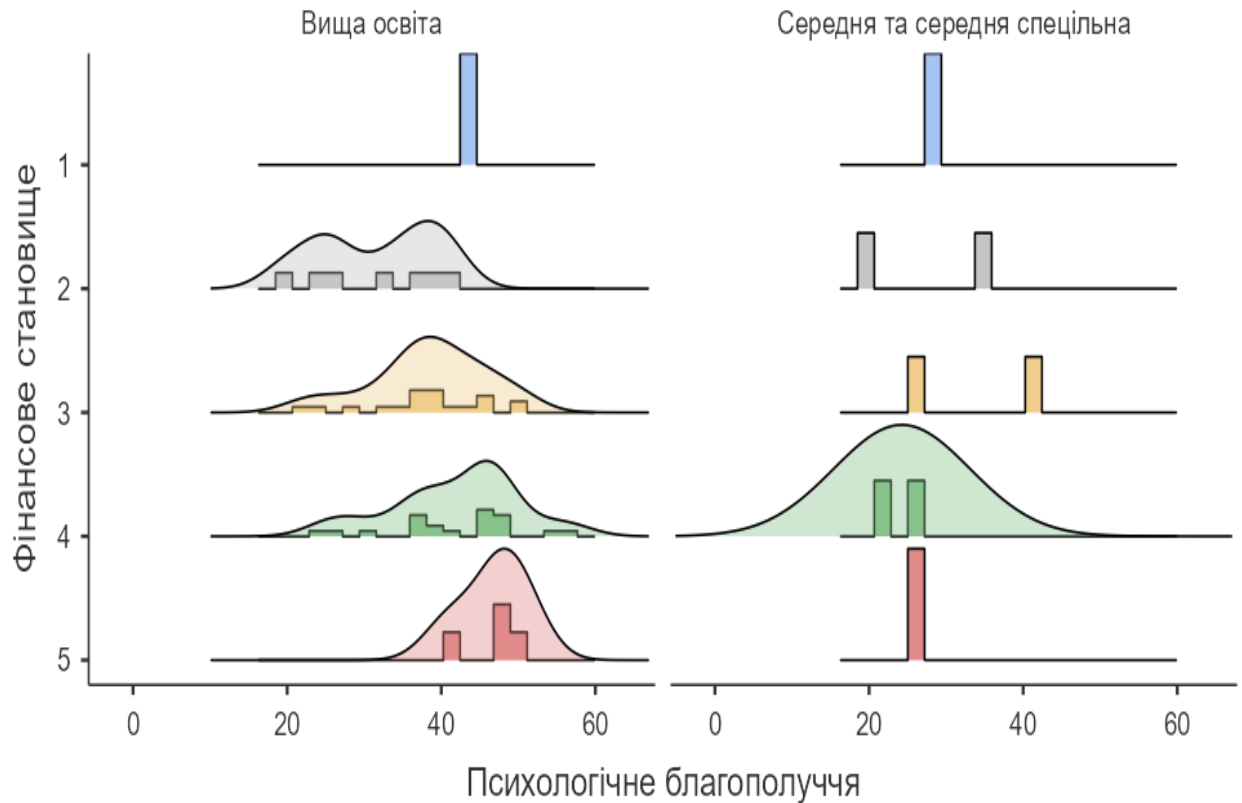


Рис. 2.27. Взаємозв'язок між фінансовим становищем та психологічним благополуччям для різних рівнів освіти

**Вища освіта:** Люди з вищою освітою мають вищі середні значення психологічного благополуччя у всіх категоріях фінансового становища. Середні значення психологічного благополуччя зростає з підвищенням фінансового становища.

**Середня та середня спеціальна освіта:** Люди з середньою та середньою спеціальною освітою демонструють нижчі середні значення психологічного благополуччя порівняно з тими, хто має вищу освіту. Середні значення не показують явної тенденції до збільшення з підвищенням фінансового становища.

Ці дані свідчать про значний вплив рівня освіти на психологічне благополуччя, при цьому фінансове становище також відіграє важливу роль у житті і благополуччі.

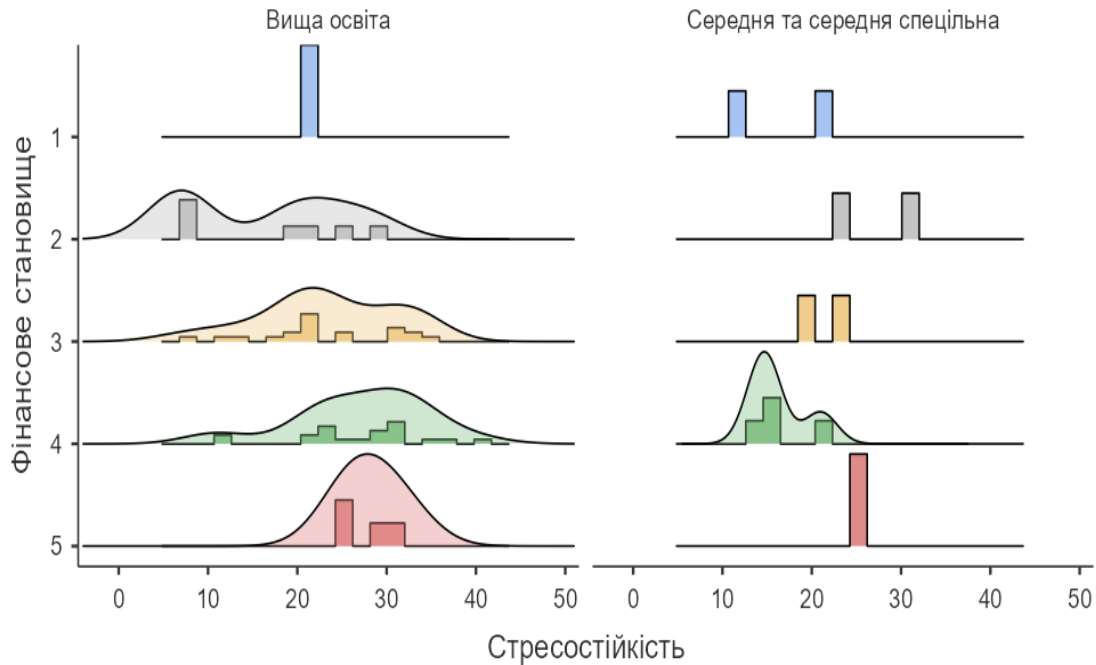


Рис. 2.28. Взаємозв'язок між фінансовим становищем та стресостійкістю для різних рівнів освіти

Люди з вищою освітою мають більшу варіативність у стресостійкості залежно від фінансового становища.

Люди з середньою та середньою спеціальною освітою демонструють менш рівномірний розподіл стресостійкості, з меншим числом спостережень у кожній фінансовій категорії.

Загалом, рівень фінансового становища впливає на стресостійкість, але вплив може відрізнятися залежно від рівня освіти.

## Факторні навантаження

«Факторні навантаження для різних змінних»

Табл. 2.16.

Змінна	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
Тривога Бека		0.987	0.104
Депресія	-0.458	0.522	0.264
Тривога		0.835	0.184
Фобія	-0.473		0.757
Психологічне благополуччя	0.747		0.307
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.601	-0.300	0.359
Стресостійкість	0.607		0.651
Стосунки	0.869		0.362

Два фактори пояснюють загалом 62.6% дисперсії. Фактор 1 має високе навантаження на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стресостійкість і стосунки, що може вказувати на взаємозв'язок між цими змінними. Фактор 2 має високе навантаження на тривогу Бека, тривогу та фобію, що вказує на те, що ці змінні об'єднуються у окремий кластер.

Високий рівень унікальності для деяких змінних свідчить про те, що вони не повністю пояснюються факторами і можуть містити додаткову інформацію.

Фактор 1, загальне психічне та соціальне благополуччя. Цей фактор відображає загальний стан психічного і соціального благополуччя людини. На нього позитивно впливають психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стресостійкість і якість взаємин з іншими людьми. Натомість, депресія та фобії мають негативний вплив на цей фактор. Важливість цього фактору полягає в тому, що він показує, наскільки людина є щасливою і

задоволеною своїм життям загалом, враховуючи як психічні, так і соціальні аспекти життя.

Фактор 2, тривожні та депресивні симптоми. Цей фактор відображає наявність тривожних і депресивних симптомів у людини. На нього позитивно впливають загальний рівень тривожності, частота тривожних відчуттів та наявність депресивних симптомів. Натомість, погіршення фізичного здоров'я негативно впливає на цей фактор. Цей фактор є важливим, оскільки високі рівні тривоги і депресії можуть значно погіршити якість життя і вимагати професійної допомоги.

Аналіз був спрямований на дослідження впливу різних психологічних та соціально-демографічних факторів на суб'єктивне благополуччя, тривогу, депресію, фобію та стресостійкість. Використовуючи різноманітні статистичні методи, включаючи однофакторний ANOVA, регресійний аналіз та факторний аналіз, ми прагнули зрозуміти, як ці фактори взаємодіють і впливають на життя респондентів.

### *Аналіз Факторів*

#### 1. Психологічні фактори.

Результати показують, що суб'єктивне благополуччя має суттєвий зв'язок з іншими психологічними факторами, такими як тривога, депресія та стресостійкість. Високі рівні суб'єктивного благополуччя зазвичай супроводжуються низьким рівнем тривоги та депресії, а також високою стресостійкістю.

Між тривогою та депресією існує сильний позитивний зв'язок, що свідчить про те, що ці стани часто співіснують у респондентів. Це підтверджується коефіцієнтами кореляції, а також результатами регресійного аналізу, де депресія і тривога мають негативний вплив на психологічне благополуччя.

Фобії також пов'язані з тривогою і депресією, але вплив фобій є менш вираженим порівняно з депресією та тривогою. Факторний аналіз показав, що фобії мають високу унікальність, що вказує на те, що цей фактор менш залежить від інших досліджуваних змінних.

Висока стресостійкість пов'язана з високим рівнем суб'єктивного благополуччя та психологічного благополуччя. Це підтверджується як кореляційними аналізами, так і регресійними моделями.

## 2. Соціально-демографічні фактори

Рівень освіти має значний вплив на психологічне благополуччя. Респонденти з вищою освітою демонструють вищі рівні суб'єктивного та психологічного благополуччя порівняно з респондентами з середньою та середньою спеціальною освітою. Це також підтверджується пост-хок тестами Тьюки, де різниця між цими групами є статистично значущою.

Фінансове становище респондентів значною мірою впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя. Люди з кращим фінансовим становищем демонструють вищі рівні суб'єктивного благополуччя. Це можна побачити в аналізі контингентних таблиць, де фінансове становище значно варіює між різними віковими групами. Віковий фактор також відіграє важливу роль у визначенні рівнів суб'єктивного та психологічного благополуччя. Наприклад, респонденти у віковій групі 31-35 років мають вищі середні показники суб'єктивного благополуччя порівняно з іншими віковими групами.

Аналіз показав, що наявність дітей має незначний вплив на суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя респондентів. Це може бути пов'язано з різними життєвими обставинами, які впливають на ці показники по-різному для кожної людини.

Для розуміння благополуччя знання про те, що впливає на психічне та соціальне благополуччя, допомагає нам зрозуміти, що робить людей щасливими і здоровими. Розуміння тривожних і депресивних симптомів важливе для виявлення тих, хто потребує підтримки і допомоги, що допомагає створити ефективні програми підтримки і лікування. Враховуючи ці фактори, можна розробляти заходи для покращення психічного і фізичного здоров'я, що зрештою веде до більш щасливого і задоволеного життя.



## Висновок до розділу 2

Здоров'я нації та глобальний соціальний прогрес визначаються не лише фізичним, але й психічним здоров'ям громадян. Вивчення впливу соціально-психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя в контексті глобального здоров'я стає однією з важливих складових сучасної медичної та наукової агенди.

Завдяки проведенню опитування та аналізу даних, ми провели математико-статистичні розрахунки, які в свою чергу допомогли нам розглянути певні закономірності.

Дослідження підтверджує складність і багатофакторність впливу різних психологічних та соціально-демографічних факторів на суб'єктивне та психологічне благополуччя. Використовуючи різні статистичні методи, ми змогли виявити ключові взаємозв'язки, що допомагають краще зрозуміти, як ці фактори впливають на загальний стан людини. Ці висновки можуть бути корисними для розробки більш ефективних стратегій інтервенції та підтримки психічного здоров'я.

Отримані результати свідчать про те, що депресія, тривога та фобії суттєво негативно впливають не тільки на психологічне благополуччя, а й фізичне, благополуччя в стосунках та суб'єктивне благополуччя в цілому. тоді як стресостійкість має позитивну кореляцію з цими показниками. Вища освіта та краще фінансове становище значно покращують рівень суб'єктивного благополуччя, підкреслюючи важливість соціально-економічних факторів у формуванні психологічного стану. Вікові відмінності також мають вплив, причому найбільш задоволені своїм життям респонденти у віковій групі 31-35 років. А наявність дітей не виявила суттєвого впливу на рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про складність та багатофакторність цього аспекту.

Загалом, отримані результати сприяють глибшому розумінню взаємозв'язків між емоційним, фізичним та соціальним благополуччям, що може бути корисним для подальших досліджень та розвитку програм психологічної

підтримки; адже сучасний світ, насичений стресовими ситуаціями, війнами та вимогами, став причиною загострення уваги до питань психічного здоров'я. Та на основі проведеного дослідження ми практично можемо вказати на значний вплив депресії, фобії, тривоги та освіти і фінансів та сімейного стану на суб'єктивне благополуччя представників середнього класу.

## РОЗДІЛ 3. Робота психолога з проблемою психологічного благополуччя

### 3.1. Підходи до корекції депресії, фобії та тривожності

Тривога, депресія та фобії мають значний негативний вплив на психічне здоров'я і суб'єктивне благополуччя людини. Вони часто взаємопов'язані, взаємно підсилюючи один одного та створюючи замкнене коло негативних емоцій і думок.

#### *Вплив на психічне здоров'я*

Тривога супроводжується постійним відчуттям напруженості, занепокоєння і страху. Аарон Бек, засновник когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), зазначав: "Тривога може викликати не тільки емоційний дискомфорт, але й фізичні симптоми, які впливають на здатність насолоджуватися життям" (Beck, 1990).[50] Тривожні розлади значно знижують здатність до концентрації, продуктивної роботи та соціальної взаємодії. Люди з тривожними розладами часто відчувають труднощі у спілкуванні, уникають соціальних ситуацій, що може призвести до ізоляції.

Депресія викликає відчуття безнадії, втрати інтересу до життя, постійну втому і зниження енергії. Це може призвести до порушень сну, апетиту та загального функціонування. Бек підкреслював: "Депресія спотворює мислення, змушуючи людей відчувати себе безпорадними і безнадійними" (Beck, 1976). [49]. Депресія також знижує мотивацію, здатність до прийняття рішень та концентрацію, що може негативно впливати на професійне та особисте життя. Фобії є ірраціональними страхами перед певними об'єктами або ситуаціями, які викликають інтенсивні тривожні реакції. Люди з фобіями часто уникають ситуацій, які викликають страх, що обмежує їхнє повсякденне життя і можливості. Це може призвести до почуття ізоляції і соціальної обмеженості, впливаючи на психічне здоров'я і знижуючи рівень суб'єктивного благополуччя.

Люди, які страждають від тривоги, депресії та фобій, часто повідомляють про зниження задоволення життям і загального відчуття благополуччя. Це може

призводити до втрати інтересу до діяльності, яка раніше приносила радість, і відчуття безнадії. Ці стани можуть призводити до уникання соціальних ситуацій, що в свою чергу посилює відчуття самотності і ізольованості. Втрата підтримки з боку родини та друзів може погіршити стан людини. Тривога, депресія та фобії можуть впливати на здатність виконувати повсякденні завдання, знижуючи продуктивність на роботі або в навчанні. Це може призводити до втрати впевненості у власних силах і відчуття безпорадності.

#### *Вплив тривоги, депресії та фобій на фізичне здоров'я*

Тривога, депресія та фобії не лише впливають на емоційний стан людини, але й мають значний негативний вплив на фізичне здоров'я. Аарон Бек, відомий психіатр і засновник когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), писав: "Тривога може викликати фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, головний біль, м'язова напруга і проблеми зі сном" (Beck, 1990). Депресія також часто супроводжується фізичними симптомами, такими як втома, зміни в апетиті та сні. Фобії можуть викликати інтенсивні фізичні реакції, такі як панічні атаки, що впливають на загальне самопочуття людини.

Надмірна тривога може призводити до різноманітних фізичних захворювань. Дослідження показують, що тривога може підвищувати ризик розвитку таких захворювань:

#### *Серцево-судинні захворювання*

Тривала тривога може підвищувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як гіпертонія, ішемічна хвороба серця та інфаркт. Постійний стрес і тривога можуть викликати підвищення артеріального тиску і частоту серцевих скорочень, що негативно впливає на серцево-судинну систему (Lampert et al., 2002).

#### *Вплив на гастроентерологічні захворювання*

Тривога та депресія можуть викликати або погіршувати симптоми таких захворювань, як синдром подразненого кишечника (СПК) та гастрит. Люди, які страждають від тривоги, часто мають проблеми з апетитом, нудоту, діарею або запори (Mayer, 2000).

### *Порушення сну*

Тривога та депресія можуть призводити до проблем зі сном, таких як безсоння або часті пробудження. Недостатній сон, у свою чергу, може погіршувати загальний стан здоров'я, підвищуючи ризик розвитку хронічних захворювань та знижуючи імунітет (Harvey, 2002).

### *Ослаблення імунної системи*

Хронічна тривога може негативно впливати на імунну систему, роблячи організм більш вразливим до інфекцій та інших захворювань. Тривалий стрес може знижувати активність імунних клітин, що підвищує ризик захворювань (Cohen et al., 2007).

### *М'язова напруга і головний біль*

Постійна тривога та депресія можуть викликати м'язову напругу, що призводить до головного болю, болю у спині та шиї. Ці симптоми можуть значно знижувати якість життя і здатність виконувати повсякденні завдання (Blanchard et al., 1990).

Людам, які страждають від тривоги, депресії та фобій, часто потрібна професійна допомога, щоб впоратися зі своїм станом. Бек зазначав: "Багато людей потребують допомоги для того, щоб навчитися управляти своєю тривогою і знизити її негативний вплив на життя" (Beck, 1985). Терапевтична допомога може значно поліпшити якість життя пацієнтів, допомагаючи їм знайти способи ефективно справлятися зі стресом і тривогою.

### *Види допомоги в роботі з тривогою, депресією та фобіями*

Існує кілька методів допомоги для людей, які страждають від тривоги, депресії та фобій. Серед них:

*Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).* Це один з найефективніших методів лікування тривоги, депресії та фобій. КПТ допомагає людям змінити негативні мисленнєві схеми та поведінкові моделі, що сприяють тривозі. Бек писав: "КПТ спрямована на виявлення та корекцію дисфункціональних думок і переконань, які лежать в основі тривоги" (Beck, 1976). Під час терапії пацієнти навчаються ідентифікувати і викликати думки, які викликають тривогу, депресію або фобії,

та замінювати їх більш реалістичними і позитивними переконаннями. КПТ є ефективною у лікуванні депресії і тривоги, з показниками успішності до 75% у деяких випадках .

*Медикаментозне лікування.* У деяких випадках лікарі можуть призначати медикаменти, такі як антидепресанти або анксиолітики, щоб знизити симптоми тривоги, депресії та фобій. Це може бути корисним для пацієнтів із важкими симптомами, які не можуть справитися з ними за допомогою психотерапії. Медикаменти допомагають стабілізувати настрій і зменшити інтенсивність тривожних проявів.

*Психоедукація.* Освіта пацієнтів про їхній стан, можливі тригери та методи управління тривогою є важливим аспектом лікування. Психоедукація допомагає пацієнтам зрозуміти, що відбувається з їхнім тілом і розумом, і як вони можуть ефективно реагувати на тривожні стани. Вона також надає інформацію про доступні методи лікування та самодопомогу.

*Фізична активність.* Регулярна фізична активність може знизити рівень тривоги і покращити загальне самопочуття. Дослідження показують, що фізичні вправи можуть сприяти вивільненню ендорфінів, що покращують настрій і знижують стрес. Бек наголошував: "Фізична активність може бути потужним інструментом для зниження тривоги та депресії, покращуючи загальне психічне здоров'я" (Бек, 1985).

*Навчання навичкам самоконтролю.* Пацієнти можуть навчатися різноманітним технікам самоконтролю, таким як техніки релаксації, глибоке дихання, медитація та візуалізація. Ці техніки допомагають знизити фізичні прояви тривоги і покращують здатність людини зберігати спокій у стресових ситуаціях.

*Плекання резилієнтності.* Резилієнтність, або стресостійкість, є важливим фактором у подоланні тривоги, депресії та фобій. Вона допомагає людям адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно справлятися з труднощами. Навчання резилієнтності включає розвиток позитивного мислення, підтримку соціальних зв'язків, вирішення проблем та підтримання здорового способу

життя. Бек писав: "Розвиток резилієнтності дозволяє людям ефективно долати виклики, зберігати емоційну стабільність і покращувати загальне благополуччя" (Beck, 1993). Техніки розвитку резилієнтності допомагають людям знаходити внутрішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій і підтримувати психічне здоров'я на належному рівні

#### *Зв'язок між депресивними станами, тривогою та фобіями*

Тривога, депресія і фобії часто йдуть пліч-о-пліч. Бек зазначав, що "тривога і депресія можуть взаємно підсилювати одна одну, створюючи замкнене коло негативних емоцій і думок" (Beck, 1976). Людина, яка страждає від тривоги, може відчувати постійний стрес і безпорадність, що в свою чергу може призвести до депресії. З іншого боку, депресія може підвищувати рівень тривоги, створюючи постійний стан занепокоєння і страху. Фобії також можуть виникати на тлі тривоги та депресії, підсилюючи ці стани.

Дослідження показують, що існує високий рівень коморбідності між тривожними і депресивними розладами, а також фобіями. Це означає, що люди, які страждають від одного з цих станів, мають підвищений ризик розвитку іншого. Тому лікування тривоги, депресії і фобій часто включає схожі підходи і методи.

#### *Профілактика*

Профілактика тривожних, депресивних станів та фобій є важливим аспектом збереження психічного здоров'я. Ось кілька стратегій профілактики:

*Розвиток навичок управління стресом.* Навчитись технікам релаксації, медитації, майндфулнесу чи технікам глибокого дихання можуть допомогти знизити рівень стресу і тривоги.

*Здоровий спосіб життя.* Здорове збалансоване харчування, достатній сон і регулярна фізична активність сприяють загальному благополуччю і знижують ризик розвитку тривожних, депресивних станів та фобій.

*Соціальна підтримка та зв'язки.* Підтримка з боку родини, друзів та соціального оточення може значно знизити рівень тривоги та депресії.

*Психоедукація.* Інформування про симптоми, тригери і методи управління тривогою допомагає людям краще розуміти свій стан і вчасно звертатися за допомогою.

### **3.2. Психоедукація та навички самодопомоги у роботі з тривожними та депресивними станами, фобіями**

Навички самодопомоги для роботи з тривожними та депресивними станами, а також фобіями, можуть значно покращити якість життя і допомогти у подоланні цих проблем.

*Що таке навички самодопомоги?*

Навички самодопомоги – це техніки та стратегії, які людина може використовувати самостійно для управління своїм психічним та емоційним здоров'ям. Вони базуються на наукових дослідженнях та клінічних доказах, що підтверджують їх ефективність у зниженні стресу, тривоги, депресії та інших психічних розладів.

Основні навички самодопомоги:

- Майндфулнес та медитація
- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)
- Фізична активність
- Прогресивна м'язова релаксація
- Ведення щоденника
- Дихальні вправи

Основні принципи майндфулнес:

- зосередженість на поточному моменті;
- прийняття;
- неосудливість;
- зацікавленість до своїх почуттів.

Дослідження показують, що майндфулнес ефективно знижує рівень стресу та тривожності, сприяючи релаксації та зменшенню фізіологічних симптомів



стресу. Практика майндфулнес допомагає підвищити настрій, зменшити симптоми депресії та збільшити відчуття благополуччя.

Майндфулнес сприяє покращенню концентрації, допомагаючи зосереджуватися на завданнях та зменшувати відволікання. Усвідомленість допомагає краще розуміти та управляти своїми емоціями, знижуючи їх інтенсивність та вплив на поведінку. Майндфулнес пов'язаний зі зниженням артеріального тиску, покращенням сну та загальним зміцненням імунної системи.

У дослідженнях 2014 року, систематичний огляд 47 клінічних досліджень показав, що програми медитації майндфулнес зменшують симптоми депресії, тривоги та болю, порівняно з контрольними групами . [59]

У дослідженнях 2010 року, метаналітичний огляд показав, що майндфулнес-базована терапія ефективно знижує симптоми тривоги та депресії . [62]

Дослідження 2004 року показало, що майндфулнес може покращити якість життя та емоційне благополуччя у пацієнтів з хронічними захворюваннями.[60]

Майндфулнес(усвідомленість) — це психологічна практика, яка спрямована на зосередження уваги на поточному моменті з прийняттям та без оцінювання. Це означає бути повністю присутнім "тут і зараз", свідомо сприймаючи свої думки, емоції, відчуття тіла та навколишнє середовище. Дослідження показують, що медитація може зменшити симптоми тривоги на 30-50% і покращити загальне самопочуття .

Майндфулнес — це потужний інструмент для покращення психічного та емоційного здоров'я. Практикуючи усвідомленість, люди можуть зменшити стрес, покращити настрій і навчитися краще управляти своїми емоціями. Навички майндфулнес допомагають створити внутрішній спокій та гармонію, що позитивно впливає на загальну якість життя.

*Медитація* – це техніки, такі як концентрація на диханні або мантрах, що допомагають зменшити стрес та покращити емоційний стан. це загальний термін, що охоплює різні практики, спрямовані на досягнення стану зосередженості, спокою та ясності розуму. Існує безліч видів медитації, і вони можуть включати різні техніки та підходи. Основні види медитації включають:

- Медитація концентрації. Зосередження на одному об'єкті (наприклад, диханні, свічці, мантрі) для розвитку здатності підтримувати увагу.
- Медитація усвідомленості. Спостереження за своїми думками, почуттями та відчуттями без оцінювання або осуду (це включає майндфулнес).
- Джапа-медитація. Повторення мантри або священного слова для зосередження розуму та духовного зростання.
- Рухова медитація. Поєднання фізичних рухів з медитативним станом (наприклад, йога або тайцзіцюань).

Медитація може мати релігійний або духовний характер, але не обов'язково.

Ідентифікація негативних думок - виявлення та заміна негативних або ірраціональних думок на більш реалістичні.

Ідентифікація негативних думок — це когнітивно-поведінкова техніка, яка полягає у виявленні і розпізнаванні автоматичних негативних або ірраціональних думок, що виникають у відповідь на певні ситуації або події. Ця техніка є основним компонентом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і спрямована на зміну шкідливих мисленнєвих шаблонів, що можуть призводити до емоційних та поведінкових проблем.

Для чого потрібна ця техніка?

- Розуміння мисленнєвих шаблонів;
- Зменшення негативних емоцій;
- Поліпшення психічного здоров'я;
- Підвищення самосвідомості;
- Зміцнення впевненості у собі;

Виявлення тригерів;

- Покращення емоційного стану;
- Збільшення ефективності у вирішенні проблем;
- Зміцнення стосунків.

Ідентифікація негативних думок допомагає зрозуміти, як саме ви думаєте і як ці думки впливають на ваші емоції та поведінку. Це перший крок до усвідомлення шкідливих патернів мислення. Багато негативних емоцій, таких

як тривога, депресія та гнів, можуть бути викликані автоматичними негативними думками. Розпізнаючи ці думки, ви можете змінити їх і, таким чином, зменшити інтенсивність негативних емоцій. Техніка ідентифікації негативних думок є ключовою у лікуванні різних психічних розладів, включаючи депресію, тривожні розлади, obsesивно-компульсивний розлад та інші. Вона допомагає пацієнтам краще контролювати свої думки та емоції.

Ця техніка сприяє розвитку самосвідомості, що допомагає краще розуміти власні реакції і вибрати більш адаптивні способи реагування на стресові ситуації. Ідентифікація та зміна негативних думок на більш позитивні та реалістичні сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у собі.

Зміна негативних мисленневих шаблонів на позитивні сприяє загальному покращенню настрою та зменшенню симптомів тривоги та депресії. Поліпшення здатності контролювати свої думки і емоції може позитивно вплинути на міжособистісні стосунки та комунікацію. Раціональне мислення допомагає більш ефективно вирішувати проблеми і приймати рішення.

*Планування приємних дій (наповнення ресурсом)* - включення у свій день діяльності, що приносить задоволення та радість. Регулярні вправи, що сприяють виробленню ендорфінів, покращуючи настрій і знижуючи рівень стресу. Ресурсність — це здатність знаходити та використовувати внутрішні і зовнішні ресурси для підтримки та покращення свого психічного та емоційного стану. Розуміння та використання власних ресурсів допомагає знизити рівень стресу та підвищити здатність справлятися з труднощами.

*Ведення щоденника* - записування думок, почуттів і подій допомагає структурувати мислення і знижує емоційне напруження.

*Фізична активність* - регулярні фізичні вправи можуть знизити ризик розвитку депресії на 25-30% . Фізична активність є потужним інструментом у боротьбі з тривогою, депресією та фобіями. Вона має численні позитивні ефекти на психічне та фізичне здоров'я, допомагаючи покращити настрій, знизити рівень тривоги та стресу, а також підвищити загальне відчуття благополуччя. Фізичні вправи знижують рівень кортизолу (гормону стресу) в

організмі та підвищують вироблення ендорфінів, які сприяють відчуттю благополуччя та спокою. Регулярні заняття спортом можуть допомогти зменшити симптоми тривожних розладів.

Фізична активність сприяє вивільненню серотоніну та дофаміну, які відіграють важливу роль у регулюванні настрою. Це може допомогти зменшити симптоми депресії та покращити загальне самопочуття. Регулярні фізичні вправи підвищують рівень енергії, покращують фізичну витривалість та знижують відчуття втоми. Це особливо важливо для людей з депресією, які часто відчувають хронічну втому та апатію. Фізична активність допомагає регулювати цикл сну, поліпшуючи його якість та тривалість. Це особливо корисно для людей, які страждають від тривожних розладів або депресії, оскільки порушення сну часто є супутнім симптомом. Фізична активність може служити відволікаючим фактором від негативних думок та переживань, допомагаючи переключити увагу на інші аспекти життя.

Отже, навички самодопомоги є важливим інструментом у підтримці психічного здоров'я. Вони допомагають знижувати стрес, покращувати настрій і підвищувати загальну якість життя. Важливо використовувати науково обґрунтовані методи і бути відкритими до пробування різних технік, щоб знайти найбільш ефективні для себе.

Тривога, депресія та фобії мають значний негативний вплив на життя і благополуччя людини. Вони можуть викликати як емоційний, так і фізичний дискомфорт, що потребує професійної допомоги. Існує багато ефективних методів допомоги, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, медикаментозне лікування, психоедукацію та фізичну активність. Профілактика та активна робота над психічним здоров'ям можуть значно знизити ризик розвитку тривожних, депресивних станів та фобій, покращуючи якість життя і загальне благополуччя людини. Навчання навичкам самоконтролю, розвиток здорових звичок та підтримка соціального оточення є ключовими елементами у подоланні тривоги, депресії та фобій.

### Висновок до розділу 3

Тривога, депресія та фобії мають значний негативний вплив на життя і благополуччя людини, викликаючи емоційний та фізичний дискомфорт. Ці стани часто взаємопов'язані, підсилюючи одне одного та створюючи замкнене коло негативних емоцій і думок. Тривожні розлади супроводжуються постійним відчуттям напруженості та занепокоєння, що знижує здатність до продуктивної роботи та соціальної взаємодії. Депресія викликає відчуття безнадії та втрати інтересу до життя, що призводить до порушень сну, апетиту та зниження енергії. Фобії є ірраціональними страхами, які обмежують повсякденне життя та можливості людини.

Існує багато ефективних методів допомоги при цих станах, серед яких когнітивно-поведінкова терапія, медикаментозне лікування, психоедукація та фізична активність. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну негативних мисленнєвих шаблонів та поведінкових моделей, що сприяють тривозі та депресії. Медикаментозне лікування допомагає стабілізувати настрій та зменшити симптоми. Психоедукація дозволяє пацієнтам краще розуміти свій стан та методи управління тривогою. Фізична активність має численні позитивні ефекти на психічне та фізичне здоров'я, знижуючи рівень стресу та покращуючи настрій.

Профілактика та активна робота над психічним здоров'ям можуть значно знизити ризик розвитку тривожних та депресивних станів, покращуючи загальне благополуччя людини. Навички самодопомоги, такі як майндфулнес, ідентифікація негативних думок, планування приємних подій та заняття хобі, є важливими інструментами у підтримці психічного здоров'я. Вони допомагають знижувати стрес, підвищувати самооцінку та загальну якість життя. Підтримка соціальних зв'язків, розвиток здорових звичок та навчання навичкам самоконтролю є ключовими елементами у подоланні тривоги, депресії та фобій. Таким чином, комплексний підхід до лікування та профілактики може значно покращити якість життя та загальне благополуччя людини.

## ВИСНОВКИ

У даній магістерській роботі було проведено аналіз теоретичних аспектів вивчення благополуччя та чинників, які на нього впливають, а також їх взаємозв'язку.

Отримані результати дозволяють зробити такі висновки:

1. У першому розділі ми проаналізували та проінтерпритували наукову літературу з обраної тематики, розглянули основні аспекти суб'єктивного благополуччя, включаючи його складові, та чинники, які впливають на нього. Взаємозв'язок між рівнем депресії, тривожності, фобії, та суб'єктивного благополуччя був детально проаналізований.

2. У другому розділі ми розібрались з підходами до дослідження особистості. Провели емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення зв'язку між рівнем тривожності та суб'єктивного благополуччя серед представників середнього класу. Використані методи дослідження включали анкетування за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі та низку шкал, з якими ми провели аналіз отриманих даних.

Аналіз методик дослідження дозволив з'ясувати специфіку вимірювань рівнів тривожності, депресивних станів, фобії, стресостійкості та суб'єктивного благополуччя і його складових в контексті обраної теми.

Наступним, ми організували та провели емпіричне дослідження та проаналізували та проінтерпритували отримані результати. Отримані результати свідчать про те, що депресія, тривога та фобії суттєво негативно впливають не тільки на психологічне благополуччя, а й фізичне, благополуччя в стосунках та суб'єктивне благополуччя в цілому. тоді як стресостійкість має позитивну кореляцію з цими показниками. Вища освіта та краще фінансове становище значно покращують рівень суб'єктивного благополуччя, підкреслюючи важливість соціально-економічних факторів у формуванні психологічного стану. Вікові відмінності також мають вплив, причому найбільш задоволені своїм життям респонденти у віковій групі 31-35 років. А наявність дітей не виявила суттєвого впливу на рівень суб'єктивного

благополуччя, що свідчить про складність та багатофакторність цього аспекту. Результати дослідження вказують на наявність певного зв'язку між цими соціально-демографічними та психологічними аспектами серед представників середнього класу.

Загальний висновок з даного дослідження полягає в тому, що розуміння благополуччя та депресивних станів, тривожності і фобії є ключовим для розвитку програм та інтервенцій, спрямованих на поліпшення якості життя представників середнього класу. Отримані результати можуть використовуватися в практиці психологічної роботи та соціальної підтримки для створення більш ефективних стратегій психічного здоров'я в цій соціальній групі.

З.В цілому, отримані результати підкреслюють важливість подальших досліджень у цьому напрямку для глибшого розуміння факторів, що впливають на психічне здоров'я та благополуччя в даній соціальній групі. Подальші наукові розвідки можуть сприяти розробці більш ефективних психологічних інтервенцій та підтримки для покращення якості життя серед представників середнього класу.

Зазначене дослідження засвідчує актуальність вивчення суб'єктивного благополуччя в контексті середнього класу, оскільки ця соціальна група становить значущу частину суспільства. Виявлені зв'язки можуть бути корисними для розробки індивідуальних та групових програм та підходів до психологічної підтримки для людей, що належать до цієї категорії.

Висновки дослідження також ставлять під сумнів однозначність впливу факторів, таких як наявність дітей, фінансове положення, наявність шлюбу чи освіта на благополуччя та наголошують на важливості розглядання цих явищ як динамічних та взаємодіючих. Подальші дослідження можуть розширити розуміння механізмів цього взаємозв'язку та виокремити конкретні фактори, які визначають його сутність.

Зараз важливо акцентувати на тому, що індивідуальні особливості та контекст соціального середовища можуть великою мірою впливати на

сприйняття та психологічного благополуччя. У подальших дослідженнях можна розглядати роль таких факторів, як задоволеність шлюбом, прив'язаність, та генетичну схильність до депресії чи тривоги та інші фактори, які можуть додатково впливати на психічне здоров'я середнього класу.

Додатково, важливим є розглядання можливості застосування отриманих результатів в практиці психологічного консультування та інтервенцій.

4. Врахування виявлених зв'язків між тривогою депресією і фобією та різними аспектами психологічного благополуччя може сприяти розробці більш ефективних та індивідуалізованих програм психологічної підтримки для осіб середнього класу.

Було зазначено, що середній клас є основою стабільності та розвитку багатьох країн, що підтверджує важливість його дослідження. Було виявлено, що вони відрізняються високим рівнем амбіцій, прагненням до саморозвитку та стабільності. Особливу увагу приділено дослідженню ціннісних орієнтацій та мотивів діяльності представників середнього класу, які є ключовими у формуванні їхнього способу життя та поведінки.

Значну частину дослідження присвячено вивченню соціально-демографічних чинників благополуччя представників середнього класу. Було з'ясовано, що вони часто стикаються з проблемами, пов'язаними з високим рівнем стресу, необхідністю балансувати між роботою та особистим життям, а також з вимогами суспільства до їхнього соціального статусу.

Важливою частиною роботи стало дослідження факторів, що впливають на психологічне благополуччя середнього класу. Було проаналізовано вплив економічної стабільності, рівня освіти, професійної реалізації та сімейних відносин на загальний стан задоволеності життям.

Також важливим аспектом було вивчення ролі сім'ї у формуванні психологічних характеристик представників середнього класу. Зокрема, досліджено вплив родинних цінностей та взаємовідносин на їхній психологічний стан. Було виявлено, що підтримка з боку сім'ї є ключовим



чинником у зменшенні рівня стресу та підвищенні загальної задоволеності життям.

Робота також звернула увагу на питання впливу вищої освіти на представників середнього класу. Було проаналізовано, що вища освіта є невід'ємним фактором психологічного здоров'я і суб'єктивного благополуччя. Також в роботі, були запропоновані рекомендації, щодо самопомоги. Але виявилось спостереження, що часом, недостатньо рекомендацій щодо самопомоги, і необхідно рекомендувати людям, що стикаються з тривогою чи депресією психологічну допомогу, а саме індивідуальну роботу з психологом чи психотерапевтом.

Таким чином, дана робота сприяє глибшому розумінню психологічних аспектів життя середнього класу, що може бути корисним для подальших наукових досліджень та практичних заходів, спрямованих на покращення якості життя цієї соціальної групи. Важливо враховувати, що психологічне благополуччя середнього класу є комплексним явищем, яке формується під впливом численних факторів, що взаємодіють між собою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномена суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10–17
2. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26
3. Андреева Г. М. Соціальна психологія. М., 2009. С. 87-93
4. Антоненко В. П. Соціальна психологія: підручник. Київ: Кондор, 2016. – 340 с.
5. Беккер Є. Р. Соціальні аспекти психологічного благополуччя. Київ: Академвидав, 2016. – 312 с.
6. Бондаренко І. В. Основи психології благополуччя. Львів: ЛНУ, 2017. – 234 с.
7. Воронович О. С. Психологія особистісного розвитку. Одеса: Пальміра, 2017. – 228 с.
8. Гриценко І. В. Психологічні основи соціальної адаптації. Харків: Основа, 2018. – 256 с.
9. Гончаренко Т. Психологія соціальної адаптації. Харків: Прапор, 2018. – 276 с.
10. Жуковська Л. В., Трошихіна О. Г. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Психологічний журнал. 2011. Т. 32, № С. 82-93
11. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.

12. Дудник О. В. Психологічні аспекти соціального благополуччя. Одеса: Пальміра, 2019. – 224 с.
13. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с
14. Єрмолаєв О. С. Психологія середнього класу: підходи та перспективи. Київ: Наукова думка, 2020. – 298 с.
15. Зайцева Л. М. Соціально-психологічні аспекти самореалізації. Харків: Основа, 2019. – 254 с.
16. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса: Наука і освіта, 2015. № 3. – 98 с.
17. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1-9.
18. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць. 62 2016. (34).
19. Коваленко П. М. Соціальна психологія середнього класу. Львів: ЛНУ, 2016. – 320 с.
20. Козлов В. А. Психологічне благополуччя та його детермінанти. Київ: Наукова думка, 2019. – 215 с.
21. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія» / О.А. Козлова – Харків : НТУ «ХП», 2017. – 172 с.
22. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77-80
23. Кравчук О. Психологія щастя: теорія та практика. Дніпро: ДНУ, 2018. – 276 с.

24. Куликов Л. В., Дмитрієва М. С., Доліна М. Ю. Фактори психологічного благополуччя особистості // Теоретичні та прикладні питання психології - 97: матеріали Ювілейної конференції/під ред. А. А. Крилова, 1997. С. 342-350.
25. Ліщенко О. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя. Харків: Основа, 2017. – 256 с.
26. Маркіна І. Ю. Соціальна адаптація та благополуччя. Львів: ЛНУ, 2018. – 192 с.
27. Мартинюк А. С. Соціально-психологічні механізми впливу на благополуччя особистості. Львів: ЛНУ, 2018. – 194 с.
28. М'ясищев В. Н. Психологія стосунків. М., 2011. 158 с.
29. Нікітіна Т. В. Психологія самореалізації особистості. Харків: Прапор, 2019. – 300 с.
30. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с.
31. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80-104
32. Петрова І. М. Психологія середнього класу: соціальні та економічні аспекти. Дніпро: ДНУ, 2019. – 220 с.
33. Савченко М. П. Соціально-психологічні аспекти адаптації. Одеса: Наука і освіта, 2017. – 244 с.
34. Садковий В. П., Тімченко О. В. (Ред.). Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: колективна монографія. – Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. – 777 с.
35. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42- 45

- 36.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. 65 Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124- 133.
- 37.Сидоренко В. Г. Психологія благополуччя: теоретичні та практичні аспекти. Київ: КНУ, 2017. – 285 с.
- 38.Соколова А. Психологія розвитку особистості. Харків: Основа, 2016. – 270 с.
- 39.Ткаченко А. Ю. Соціальні аспекти психологічного благополуччя. Дніпро: ДНУ, 2018. – 200 с.
- 40.Федорова О. В. Психологічні основи самореалізації. Одеса: Пальміра, 2019. – 210 с.
- 41.Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 5. С. 74-78.
42. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологічне благополуччя особистості (огляд основних концепцій і методика досліджень). Психологічна діагностика. 2005. № 3. С. 95-123.
- 43.Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160- 164.
- 44.Шевченко Л. В. Теорії та методи вивчення психологічного благополуччя. Київ: КНУ, 2015. – 280 с.
- 45.Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 216–220.

46. Яковенко І. С. Психологія позитивного мислення. Львів: ЛНУ, 2018. – 198 с.
47. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару. (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164-169.
48. Argyle M. *The Psychology of Happiness* / M. Argyle. – London: Routledge, 2001. – 288 p.
49. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press. 425 p.
50. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books. 343 p.
51. Biswas-Diener R., Diener E. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth* / R. Biswas-Diener, E. Diener. – Malden, MA: Blackwell Publishing, 2008. – 304 p.
52. Carr A. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* / A. Carr. – New York: Routledge, 2004. – 432 p.
53. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* / M. Csikszentmihalyi. – New York: Harper & Row, 1990. – 303 p.
54. Diener E. *The Science of Well-Being: The Collected Works* / E. Diener. – New York: Springer, 2009. – 274 p.
55. Diener E., Seligman M. E. P. *Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being* / E. Diener, M. E. P. Seligman. – *Psychological Science in the Public Interest*, 2004. – 5(1): 1-31.
56. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 63-73). 298 pp.
57. Fredrickson B. L. *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life* / B. L. Fredrickson. – New York: Crown, 2009. – 288 p.

58. Gilbert D. *Stumbling on Happiness* / D. Gilbert. – New York: Knopf, 2006. – 336 p.
59. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
60. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
61. Haidt J. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* / J. Haidt. – New York: Basic Books, 2006. – 320 p.
62. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
63. Huppert F. A., Keverne B., Baylis N. *The Science of Well-Being* / F. A. Huppert, B. Keverne, N. Baylis. – Oxford: Oxford University Press, 2005. – 564 p.
64. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. – New York: Russell Sage Foundation, 1999. – 593 p.
65. Keyes C. L. M., Ryff C. D. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* / C. L. M. Keyes, C. D. Ryff. – Washington, DC: American Psychological Association, 2003. – 310 p.
66. Layard R. *Happiness: Lessons from a New Science* / R. Layard. – New York: Penguin, 2005. – 310 p.
67. Lyubomirsky S. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* / S. Lyubomirsky. – New York: Penguin Press, 2007. – 366 p.
68. Myers D. G. *The Pursuit of Happiness: Who is Happy - and Why* / D. G. Myers. – New York: Avon Books, 1993. – 326 p.
69. Peterson C. *A Primer in Positive Psychology* / C. Peterson. – New York: Oxford University Press, 2006. – 400 p.

70. Ryff C. D., Singer B. H. Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium / C. D. Ryff, B. H. Singer. – *Psychological Inquiry*, 2001. – 12(1): 41-49.
71. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment / M. E. P. Seligman. – New York: Free Press, 2002. – 321 p.
72. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being / M. E. P. Seligman. – New York: Free Press, 2011. – 349 p.
73. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction / M. E. P. Seligman, M. Csikszentmihalyi. – *American Psychologist*, 2000. – 55(1): 5-14.
74. Snyder C. R., Lopez S. J. Handbook of Positive Psychology / C. R. Snyder, S. J. Lopez. – New York: Oxford University Press, 2002. – 848 p.