

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя
жінок віком 30-40 років**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-221
групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Ялової О.В.
(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. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ	
ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ПСИХОЛОГІЧНЕ	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ВІКОМ 30-40 РОКІВ	
1.1 Феномен психологічного благополуччя як предмет психологічного дослідження.....	7
1.2 Особистісні особливості жінок віком 30-40 років.....	15
1.3 Вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років.....	21
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ	
ХАРАКТЕРИСТИК НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК	
ВІКОМ 30-40 РОКІВ	
2.1 Підходи до дослідження впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя.....	28
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	38
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих даних	42
Висновки до розділу 2.....	76
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОЗРОБКИ	
ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
ЖІНОК ВІКОМ 30-40 РОКІВ	
3.1 Проблеми психологічного забезпечення особистісного благополуччя жінок віком 30-40 років	79
3.2 Програма тренінгу «Шлях до психологічного благополуччя».....	86
Висновки до розділу 3.....	92
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Концепція, націлена на вивчення впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років, є актуальною та цікавою областю дослідження в даний час. У сучасному світі, де темп життя стає все швидшим і вимоги до людини постійно зростають, питання психологічного благополуччя набуває особливої значущості. Жінки у віці 30-40 років часто стикаються з численними викликами, такими як кар'єрний розвиток, сімейні обов'язки та соціальні очікування, що може значно впливати на їхній психологічний стан. Вивчення того, як різні особистісні риси можуть сприяти або перешкоджати досягненню психологічного благополуччя у цій віковій групі, є необхідним для розробки ефективних стратегій підтримки та покращення якості життя жінок.

Загальновідомо, що психологічне благополуччя є важливим компонентом загального здоров'я людини і включає в себе не лише відсутність психічних розладів, але й здатність до самоактуалізації, підтримки гармонійних стосунків з оточуючими та задоволення життям. Різні особистісні риси, такі як стійкість, самоконтроль, емпатія та впевненість у собі, можуть значно впливати на рівень психологічного благополуччя (Е. Дінер, К. Ріф, Л.М. Карамушка, Е.І. Кологривова, Н.В. Каргіна та інші). Таким чином, вивчення впливу цих рис на психологічний стан жінок віком 30-40 років є важливим кроком до розуміння механізмів підтримки ментального здоров'я у цій групі.

В умовах сучасного суспільства, де жінки все частіше займають активну роль у професійній сфері, одночасно виконуючи традиційні соціальні ролі, питання психологічного благополуччя стає особливо актуальним. Жінки цього віку часто перебувають на піку своєї кар'єри та водночас займаються вихованням дітей та доглядом за сім'єю, що може створювати значний стресовий тиск (Ж.П. Вірна, А.В. Курова, О.С. Штепа, С.М. Кондратюк та інші). Дослідження показують, що жінки віком 30-40 років можуть бути

особливо вразливими до стресу, вигорання та інших психологічних проблем, що підкреслює важливість вивчення факторів, які можуть впливати на їхнє психологічне благополуччя.

У сучасній науковій літературі значну увагу приділяють дослідженню впливу особистісних рис на різні аспекти психологічного здоров'я. Відомі дослідники, такі як К.Г. Юнг, А. Адлер, Г. Олпорт, визначили важливість особистісних рис у формуванні ментального здоров'я та благополуччя. Вони наголошують на тому, що розуміння індивідуальних особливостей людини може допомогти у розробці ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки (Л.Ф. Бурлачук, О.Б. Столяренко, Н.В. Волинець, О.В. Скрипченко, В.Л. Зливков та інші).

В даному контексті, дослідження впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років є вкрай актуальним питанням. Вивчення цього взаємозв'язку може допомогти у створенні стратегій, спрямованих на покращення ментального здоров'я жінок, підвищення їхньої життєвої задоволеності та ефективного управління стресом. Отримані результати можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють у сфері ментального здоров'я та допомагають жінкам успішно долати життєві виклики та досягати гармонії в житті.

Актуальність теми несе в собі значущий внесок у розуміння і підтримку цільової аудиторії. Зростаючі тиск та стрес пов'язані з сучасним способом життя викликають необхідність глибокого аналізу та розуміння, як самі жінки, так і фахівці з психології можуть ефективно працювати над своїм психічним благополуччям.

Важливість полягає в тому, що саме у віці 30-40 років жінки зазвичай стикаються з багатьма важливими рішеннями і завданнями: вони можуть ставати матерями, вирішувати кар'єрні питання, дбати про сім'ю та одночасно шукати своє місце в суспільстві. Врахування особистісних особливостей в

цьому контексті стає важливою складовою успішного вирішення цих завдань та досягнення гармонії у житті.

Крім того, розуміння того, які особистісні риси сприяють або можуть заважати досягненню психологічного благополуччя, може визначити напрямки психологічної підтримки та інтервенції для жінок цього вікового періоду. Дослідження в даному напрямку має важливе значення для вдосконалення підходів до психологічної практики та забезпечення ефективного супроводу жінок у цій життєво важливій фазі.

Об'єкт: психологічне благополуччя

Предмет: вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років

Мета: дослідити вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу з обраної тематики.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
4. Розробити та апробувати програму психологічної інтервенції та навести аналіз її ефективності.

Методи: для досягнення зазначених завдань було застосовані такі методи:

1. Теоретичний – аналіз наукової літератури.
2. Емпіричний – психодіагностичне дослідження: методика «Опитувальник Р.Кеттела 16-ФО-187-А», опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5», опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ».
3. Математико-статистична обробка даних.
4. Метод психологічної інтервенції.

Теоретична значущість роботи полягає у вивченні і розумінні взаємозв'язку між особистісними особливостями та психологічним благополуччям жінок віком 30-40 років. Це дослідження розширює наші знання про психологічні фактори, що впливають на благополуччя та задоволеність життям у цій віковій та гендерній групі. Вивчення цього взаємозв'язку дозволяє краще розуміти, як такі особистісні риси, як стійкість, самоконтроль, емпатія та впевненість у собі, сприяють або перешкоджають досягненню психологічного благополуччя, а також відкриває нові можливості для розробки теоретичних моделей, які враховують специфічні потреби та виклики, з якими стикаються жінки цього віку.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних стратегій підтримки та покращення психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років. Це дослідження може стати основою для створення програм психологічної підтримки, тренінгів з розвитку особистісних рис, таких як стійкість, самоконтроль, емпатія та впевненість у собі. Крім того, результати можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із жінками цієї вікової групи, допомагаючи їм ефективно управляти стресом та покращувати якість свого життя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ВІКОМ 30-40 РОКІВ

1.1 Феномен психологічного благополуччя як предмет психологічного дослідження

Поняття «психологічного благополуччя» викликає інтерес у багатьох науковців з різних галузей. З позицій психологічного та соціологічного підходів, цей феномен визначається як основний суб'єктивний конструкт, що відображає оцінку та сприйняття власного функціонування у світлі потенційних можливостей особистості. Це підкреслює важливість смислових і ціннісних орієнтацій людини у визначенні стану благополуччя або неблагополуччя [10].

Вивчаючи теорії позитивної психології, можна зазначити, що вони фокусуються на дослідженні феноменів психічної реальності, які сприяють позитивному функціонуванню особистості та її здатності взаємодіяти з життєвими викликами. Аналіз цих феноменів допомагає виявити ціннісну і смислову природу позитивних аспектів життя. Однак, структура взаємодії та значення кожного явища в конкретних життєвих ситуаціях та функціонуванні людини ще потребує глибшого дослідження [20].

Н. Бредберн зробив значний внесок у теоретичне розуміння феномену психологічного благополуччя. Він підкреслював, що для опису цього поняття необхідно враховувати стани щастя і нещастя, а також суб'єктивне відчуття задоволеності чи незадоволеності життям. Бредберн розробив методику «Шкала балансу афектів», яка застосовується для вивчення окремих компонентів психологічного благополуччя. Він також досліджував взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та соціальними

факторами, виявивши, що вищі матеріальні доходи часто корелюють з вищим рівнем психологічного благополуччя.

Дослідження психологічного благополуччя можна розділити на дві основні групи. Перша група описує цей феномен з точки зору гедоністичного підходу. Ці теорії, зокрема вчення Е. Дінера та Н. Бредберна, характеризують благополуччя як баланс між негативним і позитивним афектом.

Н. Бредберн зазначав, що психологічне благополуччя створює певний баланс між негативним і позитивним афектом. Події нашого життя несуть певне емоційне забарвлення, яке накопичується в нашій свідомості. Переживання і розчарування формують негативний афект, тоді як радісні події спричиняють позитивний афект. Різниця між цими афектами є показником психологічного благополуччя та відображає наше відчуття задоволеності життям.

Поняття «суб'єктивне благополуччя» ввів Е. Дінер. У своїх роботах він зазначив, що воно складається з 3 основних компонентів, які формують єдиний показник благополуччя:

- Задоволення;
- Неприємні емоції;
- Приємні емоції

Основою цього є дві основні сфери самоприйняття:

- Емоційна (наявність хорошого чи поганого настрою);
- Когнітивна (інтелектуальна оцінка задоволеності сферами життя)

[51; 52]

Г.В. Чайка зазначає, що більшість людей сприймають свої життєві події крізь призму «добре» або «погано», і ця інтелектуальна оцінка супроводжується відповідними емоціями. Суб'єктивне благополуччя, з одного боку, відображає занурення людини у певний емоційний стан (наприклад, тривогу чи депресію), а з іншого – порівняння суб'єктивного благополуччя із переживанням щастя. Таким чином, високий рівень благополуччя

характеризується задоволенням життям та рідкісними негативними емоціями [41].

Другий підхід до розуміння психологічного благополуччя – евдемоністичний, представниками якого є Ю.М. Олександров та Е.І. Кологривова. Вони підкреслюють значення особистісного зростання. Згідно з їхньою думкою, ставлення людини до різних способів пошуку щастя формує установки: аскетичні, діяльні, гедоністичні та споглядальні. Ці установки є психологічним матеріалом, що характеризує сферу об'єктивної діяльності, спрямованої на самовідтворення.

У роботах Ю.М. Олександрова, щастя – це форма переживання повноти буття, яке пов'язане з самореалізацією. Тобто, це відчуття виникає у результаті перетворення мотивації особистості до світу у велику нескінченну величину [32].

Е.І. Кологривова, аналізуючи психологічні способи набуття щастя, характеризує їх як способи саморегуляції індивідом своєї мотивації та виділяє дві її форми:

- Посилення своїх можливостей;
- Посилення значущості світу [18].

Вивчення впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років є складним та багатогранним завданням, яке базується на ряді теоретичних засад.

Теорія трейтів, за своїм підходом, розглядає стійкі та усталені риси характеру, такі як емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду, і аналізує їхній вплив на психологічне благополуччя жінок. Психологія розвитку досліджує теорію криз середнього віку, вивчаючи, як особистісні особливості взаємодіють із зазначеною кризою та впливають на індивідуальний розвиток жінок у цьому віці.

Соціальна психологія розглядає теорію соціальної ідентичності, вивчаючи, як особистісні особливості впливають на формування соціальної ідентичності жінок та їхнє психологічне благополуччя. Теорія стресу та

копінгу досліджує вплив особистісних особливостей на восприйняття стресових ситуацій та вибір стратегій копінгу, що визначає рівень психологічного благополуччя [11, с. 265].

Теорія самореалізації Абрахама Маслоу вказує на важливість самореалізації у формуванні психологічного благополуччя жінок цього вікового діапазону.

Психологічне благополуччя є складним та багатограним явищем, яке стає предметом інтенсивних досліджень у психології. Вивчення цього феномену дозволяє глибше розуміти емоційний, когнітивний та соціальний стан людини, її задоволення життям та здатність справлятися з життєвими викликами. Воно є ключовим аспектом психічного здоров'я та якості життя кожної людини.

Психологічне благополуччя може бути розглянуте як комплексний концепт, що включає в себе кілька ключових складових. Емоційна стабільність стає однією з важливих частин психологічного благополуччя, оскільки вона вказує на здатність людини ефективно впоратися зі стресом та подолати емоційні труднощі.

Задоволення життям є іншою важливою складовою, що відображає, наскільки особа задоволена своїм життям в цілому. Це вимірюється на основі особистого оцінювання якості життя, реалізації власних цілей та задоволення від різних сфер життя.

Позитивні емоції також враховуються при вивченні психологічного благополуччя, оскільки вони відіграють важливу роль у загальному емоційному стані та сприяють психічному комфорту.

Взаємовідносини та соціальна взаємодія також є неотдільними елементами психологічного благополуччя. Якщо особа має задовільні взаємини з оточуючими та відчуває підтримку від близьких, це позитивно впливає на її емоційний стан і загальний рівень благополуччя [15, с. 19-22].

Загальною метою у цьому напрямку є розкриття різних вимірів та факторів, які визначають психологічне благополуччя, та розробку методів

вимірювання цих аспектів. Це допомагає не лише ліпше розуміти природу психологічного благополуччя, але й розробляти ефективні психологічні стратегії для його підтримки та покращення.

Вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя з фізичним та соціальним благополуччям є важливим аспектом сучасної психології, оскільки це дозволяє отримати глибше розуміння взаємодії різних сфер життя людини і впливу одного аспекту на інший.

Існує досить очевидний взаємозв'язок між фізичним і психологічним благополуччям. Здоров'я тіла і здоров'я розуму взаємодіють, створюючи гармонійну єдність. Фізична активність, збалансована дієта та відповідний сон можуть позитивно впливати на емоційний стан та загальний психічний стан людини.

Якість взаємовідносин і соціальна підтримка також мають значення для психологічного благополуччя. Люди, які відчувають підтримку від свого соціального оточення, мають тенденцію відчувати більше радості та задоволення від життя.

Соціокультурні чинники, такі як культурні та соціальні стереотипи, можуть впливати на сприйняття і вираження психологічного благополуччя. Культурні норми можуть формувати індивідуальні уявлення про щастя, а отже, впливати на те, як людина відчуває себе у відношенні до свого психічного стану.

Вивчення впливу статі, віку та інших факторів на психологічне благополуччя є ключовим напрямком у розумінні індивідуальних різниць у сприйнятті та вираженні благополуччя.

Стать визначається соціокультурними, біологічними та психологічними чинниками і може впливати на спосіб вираження та відчуття психологічного благополуччя. Наприклад, деякі дослідження вказують на те, що чоловіки та жінки можуть різним чином переживати стрес та шукати підтримку. Особливості статевої соціалізації також можуть впливати на індивідуальні уявлення про щастя та задоволення життям [56, с. 212].

Психологічне благополуччя може змінюватися протягом життя, відображаючи етапи розвитку. Молодь може прагнути самореалізації та встановлення кар'єри, тоді як середні вікові групи можуть стикатися з викликами кризи середнього віку.

Культурні особливості та соціокультурні чинники можуть визначати концепції щастя та благополуччя. Різні культури можуть міцно впливати на цінності, цілі та погляди на успіх та задоволення в житті.

Економічний статус також може впливати на психологічне благополуччя. Люди із низьким рівнем доходу можуть стикатися із стресом та нестабільністю, що може впливати на їхнє емоційне становище.

Психологія задоволення та щастя становить значущий розділ в сучасній науці про психіку, спрямований на розуміння та вивчення того, що робить життя задовільним і щасливим для індивіда. Це напрямок досліджень включає в себе різні аспекти, які визначають і перетинаються з психологією емоцій, особистості, соціальної психології та інших галузей.

Психологи визначають задоволення як стан, коли індивід відчуває, що його потреби і бажання задоволені, і відсутність страждань чи невпевненості. Щастя, з іншого боку, може бути описане як стан емоційного та психічного благополуччя, яке виникає внаслідок досягнення особистих цілей, задоволення від життя та глибоких емоційних відносин.

Дослідження психологічних механізмів щастя включає в себе розуміння того, як різні аспекти психіки взаємодіють для створення емоційного комфорту. Це може включати аспекти, такі як позитивне мислення, оптимізм, гнучкість у вирішенні проблем, глибокі соціальні зв'язки та розвиток емоційної інтелігенції.

Генетика грає важливу роль у визначенні тенденцій дощасливого сприйняття життя. Деякі люди можуть мати генетичні особливості, які їхніми здібностями впливають на їх психічне становище та здатність виробляти певні характеристики емоцій [13].

Економічний статус і рівень освіти також мають значущий вплив на сприйняття щастя. Особи з вищим економічним статусом і вищою освітою можуть мати доступ до більших можливостей для самореалізації та задоволення життям, що може позитивно впливати на їхнє психологічне благополуччя.

Культурні та соціальні чинники визначають, які цінності вважаються важливими для щастя в конкретному суспільстві. Норми та очікування оточуючого середовища можуть впливати на те, як люди визначають та демонструють своє психологічне благополуччя.

Вивчення впливу життєвих подій та стресу на психологічне благополуччя є ключовим аспектом розуміння, як різні аспекти життя можуть впливати на емоційний стан та загальну психічну стійкість індивіда.

Позитивні життєві події, такі як весілля, народження дитини, успіх у кар'єрі чи досягнення особистих цілей, можуть значно підвищити рівень психологічного благополуччя. Ці події можуть викликати позитивні емоції, відчуття задоволення та щастя.

Негативні події, такі як втрата роботи, розлучення, втрата близької людини чи серйозна хвороба, можуть стати викликом для психічного благополуччя. Стресові ситуації можуть призводити до емоційної напруги, тривожності, депресії та інших негативних відчуттів.

Індивідуали реагують на стрес по-різному, і це може визначатися їхніми особистісними рисами та копінг-стратегіями. Деякі люди можуть виявити велику стійкість та здатність ефективно впоратися з негативними подіями, тоді як інші можуть відчувати значний психологічний тиск [28].

Розгляд аспектів психологічного благополуччя протягом життєвого циклу важливий для розуміння того, як індивіди досліджують та сприймають свою життєву ситуацію на різних етапах розвитку:

1. В дитинстві формується основа психологічного благополуччя. Важливі чинники включають стабільність сімейного середовища, наявність позитивних взаємин, відчуття безпеки та можливість вираження емоцій.

2. У дорослому віці психологічне благополуччя пов'язане з кар'єрним розвитком, соціальними відносинами та самоактуалізацією.

3. На цьому етапі ключовими аспектами є здоров'я, соціальна підтримка та збереження ролі в суспільстві. Важливо розуміти, як змінюється сприйняття життя, подолання стресів та збереження позитивного настрою у старших вікових груп.

4. Розуміння впливу подій, таких як весілля, народження дітей, втрата роботи або пенсія, дозволяє краще розкрити динаміку психологічного благополуччя.

5. Соціокультурний контекст визначає стандарти щастя, цінності та очікування на різних етапах життя. Культурні норми, релігійні переконання та соціальні стереотипи формують індивідуальне сприйняття благополуччя.

6. Психологічне благополуччя може продовжувати розвиватися протягом усього життя. Індивіди можуть вчитися адаптуватися до нових обставин, розвивати нові інтереси та зберігати позитивний погляд на життя [1, с. 9].

Дослідження розвитку психологічного благополуччя на різних етапах життєвого циклу дозволяє визначити специфічні виклики та можливості кожного періоду та розробляти ефективні психологічні інтервенції для поліпшення якості життя.

1.2 Особистісні особливості жінок віком 30-40 років

Життєвий етап жінок віком від 30 до 40 років є періодом значних змін та викликів. У цьому віці особистісні особливості жінок стають ключовим фактором формування їхнього психологічного благополуччя та загального самопочуття. Важливо розглядати цей період як критичний для розвитку жінок та розуміти, як їхні особистісні риси впливають на їхнє психічне та емоційне становище.

У період від 30 до 40 років для багатьох жінок важливим стає питання самореалізації та кар'єрного зростання. Цей віковий період характеризується великою активністю та потребою у здобутті нових знань і досягненні професійного і особистісного росту.

Для жінок у віці 30-40 років самореалізація стає ключовим аспектом їхнього життя. Це поняття означає розкриття власного потенціалу, досягнення гармонії між професійними та особистими аспектами життя. Важливою є не лише кар'єрна успішність, але й розвиток в інших сферах, таких як творчість, самовдосконалення та відносини [36, с. 175-176].

На цьому етапі жінки можуть відчувати потребу в пошуку нових професійних викликів і підвищення кваліфікації.. Спроби поєднати розвиток у кар'єрі із задоволенням від власної професійної діяльності часто визначають їхні успіхи та внутрішню гармонію. Однак, важливою є і здатність до знаходження балансу між професійною активністю та особистим життям. [23].

Для багатьох жінок сімейні відносини стають важливим елементом їхнього життя. Цей період часто визначається формуванням сім'ї, народженням дітей та розвитком взаємин з партнером. Особистісні якості, які розвивають жінки у цьому віці, грають ключову роль у якості та стабільності сімейних відносин. Терпимість в сімейних відносинах важлива, оскільки вона дозволяє жінкам бути відкритими до різних точок зору і вміти приймати партнера таким, який він є. Це допомагає подолати конфлікти та створює основу для здорових взаємин.

Багато жінок у цьому віці також стикаються із завданням знаходження балансу між професійною кар'єрою та сімейними обов'язками. Успішне вирішення цього завдання вимагає високого рівня організованості, комунікативності та вміння ефективно розподіляти час. Формування спільних цілей і планів дозволяє створити взаємне розуміння та відчуття командної спільноти в сім'ї. [34, с. 98].

Важливою є відкритість до комунікації і вміння висловлювати свої почуття та думки. Це сприяє збереженню взаємопорозуміння та зменшує можливість конфліктів, створюючи здорове середовище для росту взаємин.

Сімейні відносини на цьому етапі життя вимагають від жінок розвитку різноманітних особистісних якостей, які сприяють підтримці та навіть зміцненню сімейної єдності.

У віці від 30 до 40 років жінки зазнають значних тисків від різних напрямків свого життя, виконуючи різноманітні ролі, які можуть включати кар'єрні зусилля, сімейні обов'язки, турботу про дітей і стурбованість щодо власного благополуччя. Стресостійкість стає ключовою якістю для ефективного функціонування у таких умовах.

Жінки цього віку, які стикаються з багатьма викликами, пов'язаними з різними сферами життя, повинні мати високий рівень стресостійкості для того, щоб ефективно керувати своїм емоційним станом і зберігати психічне благополуччя [59].

Особистісні якості, такі як гнучкість та здатність до адаптації, грають важливу роль у стресостійкості. Здатність швидко адаптуватися до нових умов і змінювати свої стратегії управління стресом дозволяє жінкам уникати виснажливого впливу стресу на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Важливим аспектом стресостійкості є здатність до збалансованості різних ролей, які вони виконують. Стрес може впливати на фізичне здоров'я, тому важливо розвивати стратегії для його зменшення. Психологічна підтримка та консультування можуть бути корисними в розвитку стресостійкості. Розуміння власних емоцій, вміння ефективно взаємодіяти із

стресовими ситуаціями та шукати підтримку важливі для збереження психічного здоров'я.

Узагальнюючи, стресостійкість та ефективність копінг-стратегій важливі для підтримання психологічного благополуччя жінок у віці від 30 до 40 років, оскільки вони впораються з численними викликами та викликами, що супроводжують цей етап життя [5, с. 36].

Також жінки у віці від 30 до 40 років зазнають значних фізіологічних змін, пов'язаних із гормональним фоном, особливо в періоди, такі як вагітність, пологи та післяпологовий період емоційна стабільність грає ключову роль у збереженні психологічного благополуччя. Жінки з високим рівнем емоційної стабільності можуть краще справлятися з емоційними викликами та стресами, зберігаючи позитивний настрій та сприйняття життя.

Особистісні риси, такі як оптимізм, резилієнтність та позитивний настрій, можуть бути важливими факторами у підтриманні емоційної стабільності. Жінки, які мають розвинені ці якості, можуть легше адаптуватися до змін у своєму емоційному стані та вирішувати життєві труднощі.

Розвиток стратегій саморегуляції та підтримання емоційної стабільності є важливим завданням. Включення регулярної фізичної активності, практика медитації, підтримка від близьких та звернення до професійної психологічної допомоги може допомагати у збереженні емоційного здоров'я.

Враховуючи важливість емоційної стабільності, особистісні якості та стратегії саморегуляції стають ключовими компонентами психологічного благополуччя жінок у віці від 30 до 40 років, допомагаючи їм ефективно справлятися з викликами життя та зберігати емоційний комфорт.

Самосвідомість, яка визначається глибоким розумінням своїх емоцій, потреб, цінностей та мети життя, може стати ключовим фактором для розвитку психологічного благополуччя жінок [44].

Самосвідомість у цьому віці може зростати завдяки різноманітним життєвим досвідам, які включають кар'єрний розвиток, створення сім'ї,

виховання дітей та взаємини з оточуючими. Жінки починають усвідомлювати власні переваги, навички, сильні сторони та можливості для росту. Здорова самооцінка грає важливу роль у підтримці психологічного благополуччя.

Розуміння ролі, яку вони виконують в родині та на роботі, дозволяє жінкам зорієнтуватися на свої цілі та пріоритети. Важливо забезпечити баланс між різними ролями, щоб не втрачати самосвідомість і не відчувати перевантаження. Позитивне ставлення до себе сприяє формуванню психологічного благополуччя.

Позитивна реакція оточуючих на досягнення та зусилля може впливати на самосвідомість. Сімейна підтримка, позитивне спілкування з колегами та друзями можуть стати важливим фактором для зміцнення самопочуття.

В цілому, розвиток самосвідомості та здорової самооцінки у жінок віком 30-40 років є важливими аспектами їхнього психологічного благополуччя. Це дозволяє їм більш ефективно справлятися з життєвими викликами, підтримує позитивне ставлення до себе та сприяє загальному самопочуттю [24, с. 303].

У віці 30-40 років багато жінок починають усвідомлювати зміни у своєму тілі, пов'язані з процесами старіння, вагітністю та іншими фізіологічними аспектами. Самосвідомість щодо власного тіла може впливати на психологічне благополуччя, особливо у контексті сучасних стандартів краси та сприйняття тіла.

Глибоке розуміння себе та власних емоцій дозволяє жінкам будувати більш здорові та гармонійні міжособистісні відносини. Жінки, які цінують свої навички та вміння, можуть більше ризикувати в кар'єрі, приймати важливі рішення та досягати нових вершин [3].

Отже, можна сказати, що жінки у віці 30-40 років, що є критичним періодом у їхньому житті, можуть демонструвати різні особистісні особливості, які впливають на їхню поведінку, емоційні стани та стосунки з іншими людьми. Нижче наведено деякі з цих особливостей, які підтверджуються дослідженнями:

- Стабільність та зрілість. Жінки у віці 30-40 років можуть бути більш стабільними та зрілими, що дозволяє їм краще керувати своїми життями та стосунками.
- Більша відповідальність. Це вікова група може бути більш відповідальною, оскільки вони вже мають досвід у кар'єрі та сім'ї, що допомагає їм краще управляти своїми пріоритетами та ресурсами.
- Більша емоційна стабільність. Жінки у віці 30-40 років можуть бути більш стабільними емоційно, що дозволяє їм краще керувати своїми емоціями та стосунками з іншими людьми.
- Більша здатність до компромісу. Це вікова група може бути більш схильною до компромісу, що дозволяє їм краще вирішувати конфлікти та підтримувати гарні стосунки.
- Більша здатність до самооцінки. Жінки у віці 30-40 років можуть бути більш здатними до самооцінки, що дозволяє їм краще розуміти свої сили та слабкі сторони, а також краще керувати своїми емоціями та поведінкою.
- Більша здатність до адаптації. Це вікова група може бути більш схильною до адаптації, що дозволяє їм краще реагувати на зміни та виклики в житті.
- Більша здатність до емоційної інтелектуалізації. Жінки у віці 30-40 років можуть бути більш здатними до емоційної інтелектуалізації, що дозволяє їм краще розуміти та керувати своїми емоціями.
- Більша здатність до соціальної адаптації. Це вікова група може бути більш схильною до соціальної адаптації, що дозволяє їм краще інтегруватися в соціальні групи та підтримувати гарні стосунки.
- Більша здатність до емоційної регуляції. Жінки у віці 30-40 років можуть бути більш здатними до емоційної регуляції, що дозволяє їм краще керувати своїми емоціями та поведінкою.

- Більша здатність до фізичної та психічної адаптації. Це вікова група може бути більш схильною до фізичної та психічної адаптації, що дозволяє їм краще реагувати на зміни та виклики в житті [61].

У цілому, жінки у віці 30-40 років можуть бути більш стабільними, відповідальними, емоційно стабільними, схильними до компромісу, самооцінки, адаптації, емоційної інтелектуалізації, соціальної адаптації, емоційної регуляції та фізичної та психічної адаптації. Ці особливості можуть бути важливими для їхнього життя та стосунків з іншими людьми.

Загальна самосвідомість та позитивне ставлення до себе є ключовими аспектами психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років. Вони допомагають жінкам не лише ефективніше впоратися з викликами життя, а й насолоджуватися його позитивними аспектами.

1.3 Вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років

Сучасна психологія ставить перед собою завдання розуміння та вивчення різних аспектів психічного благополуччя особистості в різні періоди життя. Особливо важливо визначити фактори, які впливають на психологічне благополуччя жінок, оскільки вони стикаються з унікальними викликами та змінами на різних етапах свого життя.

Однією з ключових областей дослідження є вивчення впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок у віці 30-40 років. Цей період визначається не лише фізіологічними змінами, але й значущими соціальними та психологічними викликами, такими як формування сім'ї, розвиток кар'єри, здійснення життєвих виборів. Вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя набуває особливого значення у контексті жіночого життя.

Детальне вивчення особистісних особливостей, таких як самосвідомість, рівень стресостійкості, ставлення до себе та інші, може розкрити суттєві взаємозв'язки між внутрішнім світом жінок і їхнім психологічним благополуччям. Врахування цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та сприятиме розумінню та покращенню якості життя жінок віком 30-40 років [33].

У період від 30 до 40 років жінки часто переживають значущі етапи свого життя, які вимагають глибокого внутрішнього рефлексії та розвитку самосвідомості. В цьому віці жінки долучають досвід, вивчають себе в контексті минулих досягнень і невдач, що призводить до формування більш повної картини власного «Я». Цей процес сприяє не лише самопізнанню, але і глибокому витримуванню життєвих викликів.

Важливим елементом впливу на психологічне благополуччя є розвинена самооцінка та позитивне ставлення до себе. Жінки цього віку, які визнають свої сильні сторони та досягнення, мають тенденцію до більшої емоційної стабільності. [4, с. 99-101].

На цьому етапі життя жінки також можуть відкривати нові сторони своєї особистості, розширюючи свої інтереси та переосмислюючи життєві цілі. Цей процес є важливим для формування стійкої самосвідомості, що сприяє психологічному благополуччю.

Таким чином, самосвідомість та самооцінка у жінок віком 30-40 років визначають їхню психічну стійкість та забезпечують внутрішню гармонію.

Жінки у цьому віці стикаються з різноманітним викликів і зобов'язань, виконуючи ролі матері, партнерки, професіонала та можливо, доглядаючи за старшими членами сім'ї. Цей період відзначається інтенсивною активністю, а отже, стресостійкість стає ключовою складовою психологічного благополуччя.

Стрес, пов'язаний із виконанням багатьох ролей, може впливати на емоційний стан та загальну психічну стійкість. У зв'язку з цим важливим є розвинута стресостійкість – здатність ефективно адаптуватися до труднощів і залишатися емоційно стійкими в умовах навантаження [22].

На шляху становлення та підтримання психологічного благополуччя, емоційна стабільність виявляється ключовою. Зміни в гормональному фоні, які характерні для цього вікового періоду, можуть впливати на емоційний стан та загальну психічну стійкість.

Особистісні особливості, такі як емоційна стабільність та позитивний настрій, грають важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя. Емоційна стабільність визначається здатністю ефективно керувати власними емоціями, реагуючи на стрес та труднощі збережено та збалансовано [42, с. 41-44].

Жінки цього віку, які виявляють високий рівень емоційної стабільності, здатні краще пристосовуватися до змін у своєму житті та оточуючому середовищі. Вони можуть вирішувати конфлікти та вирішувати проблеми без значного впливу на свій емоційний стан.

Позитивний настрій впливає на загальний психічний стан жінок та сприяє створенню позитивного психологічного середовища. Особистості, які мають тенденцію дивитися на життя з оптимізмом, зазвичай легше впораються з труднощами та відчувають більше задоволення від життя.

Тому, емоційна стабільність та позитивний настрій виступають як важливі аспекти, що визначають психологічне благополуччя жінок у віці 30-40 років.

У віці 30-40 років багато жінок відчують потребу в самореалізації та розвитку в сфері кар'єри. Цей період визначається не тільки стабільністю особистого життя, але й великим потенціалом для професійного зростання.

Цілеспрямованість дозволяє їм зосереджуватися на досягненні конкретних результатів та впровадженні стратегій для досягнення успіху. [6, с. 19].

Загалом, самореалізація та розвиток кар'єри є не лише процесом професійного зростання, але й складовою частиною особистісного задоволення та психологічного благополуччя у цьому періоді життя.

Для багатьох жінок віком від 30 до 40 років цей період визначається стадією формування сім'ї або вже наявністю дітей. Сімейні відносини стають важливою складовою їхнього життя, впливаючи на психологічне благополуччя та загальний стан особистості.

Особистісні якості, такі як терпимість, вміння розвивати емпатію та ефективно керувати власними емоціями, визначають якість сімейних відносин. Терпимість у вирішенні конфліктів та прийняття індивідуальних різниць в партнерах грає важливу роль у зміцненні сімейного колективу.

Вміння розвивати емпатію дозволяє жінкам розуміти почуття та потреби свого партнера та дітей, створюючи тепле та підтримуюче сімейне середовище. Здатність балансувати між власними потребами та потребами сім'ї стає важливою навичкою для досягнення гармонії у сімейному житті. [38, с. 333].

Для багатьох жінок у віці від 30 до 40 років цей період характеризується прагненням до саморозвитку та навчання нового. Особистісні риси, такі як відкритість до нового досвіду та бажання розширювати горизонти, впливають на їхнє психологічне благополуччя та загальний рівень задоволення життям.

Жінки цього віку часто визначають нові цілі та завдання для саморозвитку. Це може включати в себе отримання нових професійних навичок, здобуття додаткової освіти, розвиток творчих здібностей або вивчення нових культурних аспектів. [9, с. 28-29].

У період від 30 до 40 років, міжособистісні відносини стають неабияк важливим фактором у формуванні психологічного благополуччя жінок. На цьому етапі життя вони часто вступають у нові фази, такі як створення родини або удосконалення стосунків з партнером. Емпатія, вміння слухати та ефективно взаємодіяти стають ключовими складовими для побудови здорових та згуртованих стосунків.

Особистісні якості, такі як емпатія, допомагають жінкам розуміти та враховувати емоції своїх близьких, сприяючи взаєморозумінню та глибшому зв'язку. Вміння слухати стає важливим елементом, що дозволяє підтримувати партнера чи друзів у важкі моменти та спільно вирішувати конфліктні ситуації [35].

Міжособистісні зв'язки у цьому віці можуть бути різноманітними — від стосунків з родиною та партнерських взаємин до дружби та колегіальності. Здатність впроваджувати конструктивну взаємодію та ефективно вирішувати конфлікти сприяє не лише гармонії у стосунках, але й загальному психологічному благополуччю жінок у віці від 30 до 40 років.

Зовнішні фактори грають суттєву роль у формуванні психологічного благополуччя жінок у віці від 30 до 40 років. Економічний статус впливає на можливість для задоволення основних потреб та доступ до різноманітних ресурсів. Наявність стабільного та задовільного робочого середовища може позитивно впливати на емоційний стан та загальний настрій. Житлові умови також мають вагомий вплив на комфорт та самопочуття.

Здоров'я та фізичний стан є важливими компонентами психологічного благополуччя жінок у віці від 30 до 40 років. Активний спосіб життя, який включає в себе регулярну фізичну активність, може сприяти загальному фізичному здоров'ю та впливати на емоційний стан. Здатність ефективно керувати стресом та знаходити засоби розслаблення також має важливе значення для збереження фізичного та психічного здоров'я [14, с. 201-202].

Жінки часто виявляють інтереси, які сприяють їхньому психологічному благополуччю. Це може бути пов'язано як з індивідуальними заняттями, так і

з активною участю у колективних заходах. Індивідуальні інтереси можуть включати розвиток творчих хобі, самовираження через індивідуальні проекти або освоєння нових навичок.

Тому, збереження балансу між індивідуальними та колективними інтересами може відігравати важливу роль у створенні психологічного комфорту для жінок у цьому віці.

Сприйняття можливостей для особистого росту та самореалізації відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя жінок у віці від 30 до 40 років. У цьому періоді життя, зокрема, важливою стає здатність визначати свої цілі та намагатися досягти їх.

Особистісні якості, такі як цілеспрямованість, рішучість та визначеність, можуть визначати, наскільки ефективно жінки у цьому віці вирішують особисті та професійні завдання. Загалом, вивчення взаємозв'язку особистісних особливостей та їх впливу на сприйняття особистого розвитку у жінок у віці 30-40 років є важливим аспектом дослідження, яке допомагає глибше зрозуміти та покращити їхнє психологічне благополуччя [55].

Стресостійкість та копінг-стратегії стають актуальними, оскільки жінки цього віку стикаються з різними викликами, які можуть включати професійні труднощі, сімейні обов'язки та особисті плани. Вміння ефективно впоратися зі стресом і використовувати конструктивні стратегії може позитивно позначитися на їхньому психологічному благополуччі.

Усі ці аспекти спільно формують унікальний психологічний ландшафт жінок у віці 30-40 років, де особистісні особливості взаємодіють із зовнішніми факторами, визначаючи їхнє загальне благополуччя та задоволення від життя [25].

Сімейні відносини стають ще однією важливою областю в житті жінок 30-40 років. Терпимість, емпатія та ефективне керування емоціями можуть сприяти покращенню якості сімейних відносин і створенню підтримуючого середовища для особистісного росту [12, с. 169].

Розгляд здоров'я та фізичного стану дозволяє зрозуміти, як активний спосіб життя та здатність ефективно керувати стресом сприяють психологічному благополуччю жінок [19, с. 26].

Усі ці аспекти формують високий рівень психологічного благополуччя та розкривають багатогранність особистісних особливостей жінок від 30 до 40 років.

Висновки до розділу 1

Феномен психологічного благополуччя стає об'єктом все більшого зацікавлення в сучасній психології, враховуючи його важливість для розуміння та покращення якості життя і психічного самопочуття індивіда. Вивчення цього явища включає в себе комплексний підхід до розгляду різних аспектів особистісного функціонування, орієнтованих на досягнення психологічної гармонії та задоволення від життя. Важливим елементом психологічного благополуччя є взаємовідносини, які допомагають формувати соціальну підтримку та підвищують якість життя.

Таким чином, вивчення феномену психологічного благополуччя розкриває глибокі взаємозв'язки між емоціями, внутрішнім світом особистості та зовнішнім оточенням.

Особистісні особливості жінок у віці від 30 до 40 років визначають їхню унікальність та індивідуальний підхід до життя. Самосвідомість, яка розкривається в глибокому розумінні власних цінностей та ідентичності, стає важливим фактором для формування сталого психічного самопочуття.

Загалом, особистісні особливості жінок у цьому віці відображають багатогранність їхнього внутрішнього світу і визначають унікальний спосіб, яким вони взаємодіють із світом. Враховуючи ці аспекти, вивчення та розуміння психологічного благополуччя стає ключовим завданням для створення підтримуючого середовища та розвитку індивідуального потенціалу.

Особистісні особливості жінок 30-40 років взаємодіють з їхнім соціальним та фізичним оточенням, визначаючи сприйняття та взаємодію з навколишнім світом. Зовнішні фактори, такі як економічний статус та умови праці, також мають вплив на їхнє психологічне благополуччя, причому ефективність подолання стресу та збалансованість внутрішнього світу стають ключовими моментами для досягнення гармонії та задоволення в цьому важливому етапі життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ВІКОМ 30-40 РОКІВ

2.1 Підходи до дослідження впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя

У вивченні психологічного благополуччя, його формування та розвитку, ключове значення приділяється особистісним особливостям як визначальним чинникам, що впливають на індивідуальний психічний стан та якість життя. Підходи до дослідження взаємозв'язку між особистісними характеристиками та рівнем психологічного благополуччя є одним з ключових аспектів сучасної психологічної науки. У даному розділі наукової роботи були розглянуті різні теоретичні та методологічні підходи до вивчення цієї взаємодії, враховуючи розмаїття теорій особистості та психологічних моделей. Основною метою є аналіз та узагальнення наукових досліджень, спрямованих на встановлення зв'язків між особистісними особливостями та рівнем психічного благополуччя, що відкриває шлях для подальших досліджень в області психології та психотерапії.

Дослідженням феномену психологічного благополуччя займалися такі науковці, як Н. Бредберн та Е. Дінер, які розглядали психологічне благополуччя в поняттях задоволення-незадоволення; М. Селігман, який розглядає цей феномен, як певний позитивний афект, який тісно пов'язаний з діяльністю. В теорії К. Ріфф психологічне благополуччя розглядається як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційних можливості в майбутньому. Т. Данильченко розглядає благополуччя в відношенні до соціуму і вважає, що це протистояння людини, її існування, до тих загальноприйнятих соціальних норм, які існують у світі. Дослідники П. Фесенко та Р. Раян роблять акцент більше на фізичних компонентах структури психологічного благополуччя, а от В. Франкл, Р. Мей та Н. Грішина – на екзистенційних. Е. Десі та Р. Раян трактують психологічне благополуччя, як таке явище, що тісно пов'язане з базовими психологічними потребами особистості. К. Санько розглядає психологічне благополуччя з позицій емотивного підходу.

Аналіз дослідження психологічних ресурсів і чинників психологічного благополуччя, здійснений Н. Каргіною, дозволяє констатувати, що чинниками психологічного благополуччя виступають зовнішні та внутрішні, об'єктивні

та суб'єктивні, соціально-економічні, генетичні, культурологічні, екзистенційні, світоглядні, ціннісні, емоційні, поведінкові, когнітивні та вольові. Як ресурси психологічного благополуччя вченими виділяються самоефективність, суб'єктивна вітальність, самоконтроль, життєстійкість, оптимізм, часова перспектива, самодостатність, почуття зв'язності та багато інших. До екзистенційних ресурсів психологічного благополуччя належать самотрансценденція, самодистанціювання, екзистенція, персональність, свобода, відповідальність, самодостатність, осмисленість життя, віра, життєстійкість, час і довіра.

Н. Волинець, проаналізувавши переживання психологічного благополуччя, констатує, що у процес переживання психологічного благополуччя включена вся психічна діяльність особистості. Переживання психологічного благополуччя є суб'єктивною психічною інстанцією, яка має власну структуру й може бути представлена у свідомості людини як репрезентаційна форма власного внутрішнього відрефлексованого вдалого благополучного Я-існування, у якому людина реалізовує процес власного життя, і яка пов'язана з емоційно насиченим «пристрасним» проживанням позитивної здійсненності задумів, учинків, справ, праці, взаємодії з людьми та життя загалом. Переживання психологічного благополуччя не відбувається випадково або під впливом зовнішніх чинників – воно виникає в континуумі певних важливих видів діяльності з уключенням у цей процес відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, уваги й емоцій, підпорядковане цільовій детермінації.

У дослідженні Н. Волинець зазначено, що показники особистісного благополуччя жінок раннього дорослого віку: особистісна гармонія, професійна компетентність і самореалізованість жінок-прикордонників, професійний розвиток і досягнення жінок-психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів, є вищими порівняно із чоловіками.

На окрему увагу в контексті дослідження заслуговують результати дослідження, проведеного О. Груб'як. Необхідно зазначити, що отриманні

дані загалом підтверджують результати дослідниці. У період ранньої дорослості жінок констатовано середній рівень вияву психологічного благополуччя особистості. Це зумовлено суперечливістю досліджуваного періоду, браком досвіду з різноманітних життєвих питань, труднощами особистісного становлення. Найвищі результати, які також мають значний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя, виявлено за шкалою «особистісне зростання». Це вказує на активний розвиток особистості, пошук перспектив і зацікавленість подальшим життям. Найнижчих значень набувають шкали «автономія» й «управління середовищем», що, з одного боку, вказує на брак досвіду, недостатню сформованість у молодих жінок власних стандартів, а з іншого – на наявність нових завдань і зон розвитку осіб досліджуваного періоду.

Вивченню психологічного благополуччя та його складових, критеріїв і показників приділено значну увагу численних науковців. Термін «психологічне благополуччя» був введений американським соціологом Н.Брадберном, який визначив його як особисте відчуття щастя та задоволення життям. Дослідник вважав це ключовим аспектом психічного здоров'я та якості життя особистості [48]. У ХХ столітті психологія в основному фокусувалася на вивченні аномалій людської природи та внутрішньоособистісних конфліктах, тому психологічне благополуччя залишалося малодослідженим аспектом. Проте, зростаючий інтерес до ціннісного відношення до благополуччя починає вивчатися в рамках психології здоров'я. Вважається, що саме благополуччя визначається самооцінкою та соціальною належністю більше, ніж біологічними функціями організму, та пов'язане з реалізацією фізичних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей людини [43]. Ці погляди стали основою для розуміння феномену психологічного благополуччя. У моделі Н.Брадберна ключовим є баланс, досягнутий постійною взаємодією позитивного та негативного афекту. Події повсякденного життя впливають на наш емоційний стан, накопичуючись у вигляді відповідного афекту. Різниця між ними

визначає психологічне благополуччя та відображає загальне відчуття задоволення життям. Вищий рівень задоволеності вказує на перевагу позитивного афекту, тоді як випадок, коли негативні переживання переважають, вказує на низький рівень задоволеності життям. Важливо відзначити, що позитивний та негативний афекти не пов'язані між собою, що вказує на їхню незалежність [49].

В зарубіжній психології визначають два основних підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Перший, представлений Е.Дінером, розглядає суб'єктивне благополуччя як суму трьох ключових складових: задоволеність життям, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій [51]. Цей підхід визначає благополуччя через індивідуальне ставлення до себе та соціального оточення, орієнтоване на задоволення особистих потреб, зокрема, соціальних. Другий підхід, евдемоністичний, визначає психологічне благополуччя як результат розкриття творчого потенціалу особистості. Моделі цього підходу, такі як та, яку розробила К.Ріфф, складаються з численних елементів, таких як прийняття себе, контроль над обставинами, позитивні стосунки, наявність мети в житті, особистісне зростання та самодетермінація. Кожен з цих елементів відображає позитивне функціонування особистості та вплив на суб'єктивне відчуття задоволеності життям. Важливо зауважити, що психологічне благополуччя, за поглядами К.Ріфф, не обов'язково пов'язане лише із задоволенням, іноді труднощі та негативні переживання можуть сприяти глибшому осмисленню життя та формуванню гармонійних стосунків з оточуючими. Таке розуміння психологічного благополуччя відкриває нові шляхи для розвитку позитивного аспекту психічного здоров'я та самореалізації особистості [62].

В наш час в психології активно розглядається структура психологічного благополуччя, враховуючи два взаємодоповнюючих підходи до його оцінки: об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивний підхід визначає психологічне благополуччя як ключовий показник добробуту та рівня життя, базуючись на об'єктивних показниках доходу (прожитковий мінімум, середній достаток,

нерівність у суспільстві) та стану здоров'я. М.Ягодою було проведено важливе комплексне дослідження, спрямоване на оцінку психологічного благополуччя. Вона виділила шість критеріїв психічного благополуччя, які визначають психічне здоров'я особистості:

1. Ставлення до самого себе;
2. Індивідуальний стиль розвитку та самореалізації;
3. Інтеграція (відновлення звичайних життєвих моделей під впливом стресу);
4. Автономія (незалежність від соціальних впливів);
5. Адекватність сприйняття реальності;
6. Вправність у соціальних відносинах та ефективність у вирішенні ситуаційних вимог [53].

Проте вважається, що об'єктивний підхід виявляється обмеженим при оцінці психологічного благополуччя через його неповне врахування психологічних аспектів та переживань особистості щодо власного існування. У суб'єктивному підході, який виступає альтернативою об'єктивному визначенню благополуччя, використовуються суб'єктивні оцінки, такі як задоволення матеріальним становищем, роботою тощо, як повноцінні індикатори психологічного благополуччя. Тут важливо враховувати індивідуальні характеристики, такі як нейротизм, екстраверсія, автономність, компетентність та позитивні відносини. Проблема визначення структурних компонентів психологічного благополуччя полягає в неоднозначності того, які змінні впливають на його формування та які є його наслідками. Різні автори виділяють різні аспекти, такі як задоволення, соціальна підтримка, основні життєві події, еталонні стандарти та особистісні характеристики, що визначають психологічне благополуччя. Існує думка, що багато змінних, які розглядаються як причини благополуччя, можуть бути і його наслідками, або навіть одночасно виступати як причинами і наслідками. Підкреслюється важливість врахування різних теорій благополуччя, які можуть давати різні погляди на причинно-наслідкові зв'язки [8].

Л.В.Куліков визначив два ключових компоненти суб'єктивного благополуччя: когнітивний (оцінка та уявлення про різні аспекти особистого життя) та емоційний (емоційне забарвлення відносин до аспектів буття, включаючи задоволеність життям, відчуття благополуччя, домінуючий емоційний тон переживань і настроїв). Автор розглядає суб'єктивне благополуччя через п'ять взаємопов'язаних елементів:

1. Соціальне благополуччя – задоволеність соціальним статусом, станом суспільства, в якому живе особа, та міжособистісними зв'язками.
2. Духовне благополуччя – можливість долучатися до багатств духовної культури, усвідомлення та переживання сенсу життя, наявність віри (в себе, Бога або долю), свобода віросповідання.
3. Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я.
4. Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною життя та стабільністю матеріального достатку.
5. Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів, гармонія особистості, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги [21].

Отже, психологічне благополуччя представляє собою динамічний комплекс психічних характеристик особистості, які забезпечують гармонію між вимогами особи та суспільства, виступаючи ключовою умовою успішної самореалізації. Воно передбачає зацікавленість у власному існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, виражається в уподобаннях до конкретної галузі діяльності, активності та незалежності. Крім того, воно включає в себе відповідальність та готовність до ризику, віру в себе та повагу до інших, перебірливість у зусиллях для досягнення поставлених цілей, а також здатність до сильних почуттів і переживань, розуміння власної індивідуальності. У психології узгодженість мотивів, цілей та цінностей особи з вимогами оточуючого природного середовища та внутрішніми

можливостями особистості розглядається як необхідна умова і вияв психологічного благополуччя.

Наразі для дослідження і вимірювання психологічного благополуччя використовуються такі психодіагностичні методики: опитувальник «Позитивної та негативної емоційності» (Д. Уотсон, адаптація Є. Н. Осіна), методика «Семантичний диференціал «Щастя», (Н. Виничук), Оксфордський опитувальник щастя, шкала суб'єктивного благополуччя (А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, адаптація А. А. Рукавишникова), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, шкала задоволеності життям (SLS, В. О. Хащенко, А. В. Баранова), методика суб'єктивного економічного благополуччя В. О. Хащенко, Методика «Психологічне благополуччя» (С. Ryff), Індекс загального психологічного благополуччя (Н. J. Diрuu) та інші [16].

У сучасній психологічній науці вивчення особистісних особливостей є ключовим аспектом для розуміння і прогнозування людської поведінки, взаємодії та розвитку. Особистість визначається комплексом стійких характеристик, які формують унікальний психологічний профіль кожної індивідуальності. Однак вимірювання цих особливостей становить завдання, що вимагає систематичного та наукового підходу. У цьому контексті розгляд існуючих моделей вимірювання особистісних особливостей стає важливим завданням, спрямованим на аналіз та порівняння різноманітних підходів до вивчення та класифікації характерологічних рис особистості. Розуміння особистості і її складного духовного світу залишається ключовою проблемою в психології, адже вона визначає прогрес у науці, техніці, економіці, освіті, культурі та мистецтві. Різні науки, такі як філософія, соціологія, загальна психологія, диференціальна психологія, соціальна психологія, а також педагогічна, вікова, етнічна психологія, психологія праці, роблять внесок у розуміння особистості з різних перспектив.

Розглядаючи вивчення особистості в історії психології, можна виділити три ключові періоди: філософсько-літературний, клінічний та

експериментальний. Філософсько-літературний період, охоплюючи від стародавніх мислителів до початку XIX століття, спрямовував увагу на абстрактні аспекти моральної та соціальної природи особистості через теоретичні роздуми видатних філософів. У клінічний період, простягаючись до першої чверті XX століття, філософсько-літературні викладки доповнювались результатами психологічних досліджень, які здійснювались у клінічних умовах. У цей час з'явився термін «риси особистості», який дозволяв описувати як нормальну, так і паталогічну особистість. У третьому, експериментальному періоді, що розпочався на початку XX століття, відзначено «кризу психології». Ця криза виникла через суперечності між розумінням окремих психічних функцій та неможливістю застосувати це розуміння до пояснення цілісних поведінкових актів. За допомогою експериментальних досліджень та математично оброблених теоретичних моделей особистості здійснено важливий прорив у вивченні особистості [39].

У процесі експериментального вивчення особистості великий внесок зробив Г.Айзенк, розробивши унікальні методи та процедури математичного аналізу експериментальних даних. Його дослідницькі методи включали аналіз опитувань, спостережень і документів, що дозволило отримати корелюючі дані, в яких відображалися загальні та індивідуально стійкі риси особистості. Цей напрям, відомий як «теорія рис», був подальше розвинутий Г.Олпортом, що стало основою нових теорій особистості. Р.Кеттел, в межах цієї теорії, розробив експериментальний метод вивчення особистості за допомогою факторного аналізу, визначивши ряд реальних факторів (рис) особистості. Відомий «16-факторний тест Кеттела» є одним з перших тестів, що дозволяють визначити особистісні риси. Експериментальний підхід до вивчення особистості, започаткований у 30-х роках XX століття, призвів до політичної диференціації досліджень та виникнення нових трактувань теорії особистості. Дослідницькі напрями, такі як теорія самореалізації Г.Олпорта, концепція самоактуалізації А.Маслоу, теорія «Я» К. Роджерса, біосоціальна теорія Г.Мерфі, персонологія Г.Меррея, та факторіальні теорії Р.Кеттела,

Г.Айзенка і П.Гілфорда, з'явилися в цей період і надали нові і цікаві концепції особистості [39].

Наразі для вимірювання особистісних особливостей широко використовуються особистісні опитувальники. Використання особистісних опитувальників є широко поширеним методом в психології, що дозволяє отримувати інформацію про особистісні особливості і характеристики обстежуваних. Опитувальники виступають класичним прикладом суб'єктивного діагностичного підходу, в якому тестовий матеріал подається у вербальній або текстовій формі. Слід зазначити, що опитування, як спосіб дослідження особистості, має свої обмеження та недоліки, зокрема стосовно надійності і валідності отриманих даних. Відзначається давнім прагненням дослідників об'єктивізувати цей метод для поліпшення його діагностичних якостей. Особистісні опитувальники можуть включати різні види запитань чи тверджень і представляють собою широкий спектр психодіагностичних методик. Вони спрямовані на збір об'єктивних та (чи) суб'єктивних даних, отриманих через відповіді обстежуваних. Важливо враховувати, що використання особистісних опитувальників вимагає уважного підходу до їх конструювання та тестування, щоб забезпечити високу надійність та валідність результатів. Такий метод може бути ефективним інструментом для розуміння різноманітних аспектів особистості та вивчення її психологічних рис [2].

Особистісні опитувальники зовні представляють собою різної величини перелік запитань чи тверджень, на які обстежуваний повинен відповісти у відповідності із запропонованою йому методикою. Кількість запитань значно варіює. В окремих опитувальниках 20 завдань, в інших - декілька сотень (наприклад, ММРІ складається з 550 тверджень).

Застосування особистісних опитувальників дозволяє встановити:

1. Індивідуальну, або кількісну, міру вираженості психічних властивостей особистості;

2. Їх інтраіндивідуальні взаємозв'язки, тобто зв'язки на рівні окремої особистості;
3. Інтеріндивідні зв'язки, які дозволяють порівнювати особистості між собою;
4. Що таке психічні властивості;
5. Яким чином можна виявляти та оцінювати психічні властивості.

За походженням та сферою застосування виділяють три класи рис:

1. Конституціональні риси (обумовлені властивостями організму, його конституцією, що задають обмеження для максимально широкого класу ситуацій).
2. Індивідні (обумовлені досвідом життєдіяльності в певних, відносно широких, соціально-нормативних ситуаціях) — темперамент.
3. Особистісні (обумовлені внутрішньою роботою особистості над аналізом та прогнозуванням власної поведінки).

Безліч особистісних опитувальників, розроблених до теперішнього часу, по діагностичній спрямованості можна поділити на:

1. Опитувальники рис особистості (наприклад, опитувальники Р. Кеттелла);
2. Опитувальники типологічні (наприклад, опитувальники Г.Айзенка);
3. Опитувальники мотивів (наприклад, опитувальник А.Едвардса);
4. Опитувальники інтересів (наприклад, опитувальники Г.Кюдера);
5. Опитувальники установок (наприклад, шкала Л.Терстоуна) [37].

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

Реалізуючи мету даної роботи, було організовано та проведено емпіричне дослідження.

У ході даного дослідження були визначені етапи наукового дослідження:

1. Визначення діагностичного інструментарію – підбір психодіагностичних методик, які кращим чином дозволяють досліджувати та вимірювати особистісні особливості та психологічне благополуччя. Методики підбирались з урахуванням таких вимог: невелика трудомісткість при можливості отримання необхідного результату, зрозумілість та доступність для опитуваних та наявність простої, короткої та зрозумілої інструкції.

2. Проведення діагностичного інструментарію – за допомогою Google Форми, шляхом перенесення питань з обраних опитувальників в електронний вигляд та розповсюдження серед жінок 30-40 років. Опитування проводилось анонімно.

3. Обробка отриманих результатів – математико-статистичний аналіз даних. Аналіз даних здійснювався за допомогою програмного забезпечення Jamovi.

4. Інтерпретація отриманих результатів – опис та висновки з отриманих в ході дослідження даних.

В дослідженні взяла участь група українських жінок віком від 30 до 40 років. Опитування проводилось з листопада по січень 2023-2024 року. Всі учасники на момент проведення дослідження перебували в Україні, місто Київ. Група респондентів сумарно склала 60 осіб. З анамнестичної анкети стало відомо, що 83% опитаних мають роботу, 73% перебувають у близьких стосунках, 58% мають дітей.

Діагностика особистісних особливостей жінок здійснювалася за допомогою методики «Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А» [17]. Розроблена методика вивчення особистості спрямована на вимірювання 16 різних факторів або рис, використовуючи підхід, який відрізняється від типологічного. Згідно цієї методики, особистість розглядається як сукупність базових якостей, представлених особистісними рисами, які включають широкий спектр психологічних характеристик. Методика «Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А» був розроблений для вимірювання 16 факторів особистості. Цей опитувальник включає 3 «буферні» запитання та 20-26

запитань до кожного з факторів. Учасники повинні обрати один з варіантів відповіді: «так», «ні» або «не знаю». Оцінки, отримані з опитувальника, піддаються стандартизації та конвертації в стандартні бали (стени) десятибальної шкали. Кожен фактор включає двополюсну структуру, де високі («+») і низькі («-») оцінки відображають певні особистісні риси. Важливо підкреслити, що ці характеристики не несуть моральної або патопсихологічної оцінки, а лише відображають кількісне визначення психологічних тенденцій. Методика базується на математичній процедурі факторного аналізу, яка була вперше введена Р.Кеттеллом. Отже, використання цієї методики дозволяє провести об'єктивне вимірювання та аналіз особистісних характеристик, що робить її корисною для дослідження та включення в дану наукову роботу.

Діагностика рівня психологічного благополуччя здійснювалася за допомогою опитувальника «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [30]. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index), адаптований Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер, призначений для оцінки рівня благополуччя та психічного стану особи. Цей інструмент базується на роботі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і використовується для визначення загального психічного благополуччя. Опитувальник складається з п'яти запитань, які охоплюють різні аспекти емоційного стану та самопочуття. Респондентам пропонується оцінити своє власне ставлення до різних аспектів життя за п'ятибальною шкалою, де 0 вказує на найнижчий рівень благополуччя, а 5 – на найвищий. Індекс враховує такі аспекти як настрій, енергія, взаємодія з навколишнім світом та задоволеність життям. Загальний бал визначається шляхом сумування відповідей на всі п'ять запитань, що дозволяє отримати комплексну оцінку психічного благополуччя респондента. Цей опитувальник широко використовується у медичних та психологічних дослідженнях для

швидкої та ефективної оцінки рівня психічного благополуччя пацієнтів чи учасників дослідження. Завдяки своїй простоті та чутливості до змін у стані психічного здоров'я, індекс є важливим інструментом для визначення ефективності інтервенцій та терапії, а також для здійснення порівняльних аналізів між різними групами.

Опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», розроблений О. Калюком та О. Савченко, призначений для вивчення когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя в різних популяціях. Цей інструмент дозволяє долучити психологічні виміри до аналізу суб'єктивного благополуччя та його взаємозв'язку з когнітивними функціями. Опитувальник включає 3 розділи або шкали, які охоплюють різні аспекти когнітивного відображення суб'єктивного благополуччя: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими». Респондентам пропонується визначити свої відповіді на кожне питання за шкалою або у визначених категоріях. Аналіз отриманих результатів дозволяє визначити індивідуальні особливості сприйняття та когнітивного уявлення про суб'єктивне благополуччя. Цей опитувальник може використовуватися у дослідженнях, що стосуються психологічного стану та факторів, що впливають на суб'єктивне благополуччя. Завдяки своїй структурі та спрощеному методу оцінки, КОСБ-3 є ефективним інструментом для вивчення когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя у різних наукових та практичних контекстах [30].

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю

працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала [30].

Методи математичної обробки були здійснені за допомогою програми Jamovi 2.2.2 та включали:

1. Описові статистики – була використана для обробки даних, їх систематизації та кількісного опису за допомогою основних статистичних показників;

2. t-критерій Стьюдента – клас методів статистичної перевірки гіпотез, які засновані на розподілі Стьюдента. В даній роботі цей метод використовується з метою визначення статистичної значимості різниці середніх величин.

3. Коефіцієнт кореляції Пірсона – дозволяє робити розрахунки регресійних моделей різних видів та визначити статистичний метод, який використовується для дослідження взаємозв'язку між двома величинами.

Методи інтерпретації включали кількісний, якісний та порівняльний аналіз.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

В даній частині роботи представлені результати дослідження: аналіз та інтерпретація емпіричних даних, які дозволяють дослідити особистісні особливості та психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років.

Представлено результати, отримані за допомогою методики «Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А» (Додаток А). Для наочності

отримані дані – рівні особистісних особливостей (фактори) опитаних жінок, представлені на рисунках 2.1 та 2.2 у вигляді діаграми.

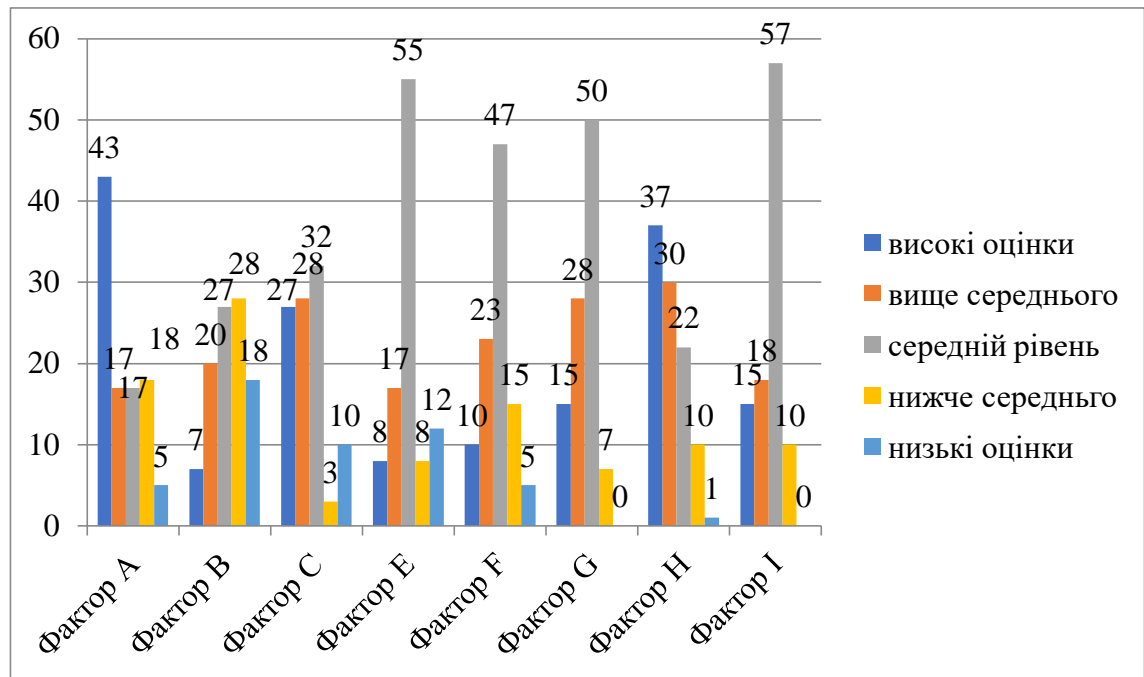


Рис.2.1. Розподіл жінок в залежності від рівня вираженості особистісних особливостей (фактор А – фактор І), в %.

З рисунку можна побачити, що за фактором А (товариськість/замкнутість) серед жінок віком 30-40 років найвищі оцінки (43%) свідчать про їх товариськість та яскравість емоційних проявів, природність та готовність до співпраці. Ці жінки демонструють чутливе та уважне ставлення до інших, а також виявляють доброту та сердечність. У контексті методики, вони активні в колективі, налагоджують контакти та люблять роботу з людьми. З іншого боку, опитані, які отримали низькі оцінки (5%), проявляють млявість афекту та відсутність жвавих емоцій. Їх холодне та формальне ставлення до контактів свідчить про замкнутість. Вони уникають колективних заходів та спілкування з людьми, віддають перевагу самотності. Хоча вони точні та відповідальні у справах, недостатня гнучкість може ускладнити їхню взаємодію в групових ситуаціях.

За фактором В (високий інтелект/низький інтелект) серед жінок віком 30-40 років лише 7% отримали високі оцінки, що може вказувати на досить

високий рівень інтелектуального розвитку та здатність швидко схоплювати нову інформацію. Тим часом, 18% опитаних отримали низькі оцінки, що може вказувати або на низький рівень інтелекту, або на емоційну дезорганізацію мислення, яка впливає на засвоєння нових понять.

За фактором С (емоційна стійкість/емоційна нестійкість) серед жінок віком 30-40 років 27% опитаних отримали високі оцінки, що свідчить про їх емоційну зрілість, спокій та впевненість у собі. Ці жінки є стійкими у вираженні емоцій, дивляться на речі реалістично та не піддаються випадковим коливанням настрою. Опитані з низькими оцінками (10%) демонструють відсутність емоційного контролю, імпульсивність та неспроможність виражати емоції у соціально-прийнятній формі.

За фактором Е (домінантність/підпорядкованість) серед жінок віком 30-40 років більшість опитаних (55%) показали середній рівень, що може вказувати на збалансований підхід до взаємодії в групі. Жінки із високими оцінками (8%) проявляють владність та прагнення до самостійності, діють сміливо та енергійно в різних життєвих ситуаціях. Такі особи можуть вести себе незалежно та вимагати прояву самостійності від партнерів. Люди з низькими оцінками (12%) проявляють пасивність, конформність та неспроможність відстояти свою точку зору. Вони можуть підкорятися сильнішому, відмовлятися від власних інтересів та опинятися у залежності від інших.

За фактором F (експресивність/стриманість) серед жінок віком 30-40 років більшість опитаних (47%) показали середній рівень, що може вказувати на збалансований підхід до вираження емоцій. Особи з вище середніми оцінками (23%) відзначаються бадьорістю, активністю та легкістю сприйняття життя. Ці жінки мають оптимістичний характер і вірять у свій талант та удачу, не замислюючись серйозно над подіями. Ті жінки, які отримали низькі оцінки (5%), демонструють стриманість, стурбованість та схильність до ускладнень. Вони підходять до справ занадто серйозно і обережно, постійно турбуючись про майбутнє та очікуючи можливих невдач. Це може бути пов'язано зі

збільшеною тривогою та прагненням запобігти можливим негативним наслідкам.

За фактором G (висока нормативність поведінки/низька нормативність поведінки) серед жінок віком 30-40 років більшість опитаних (50%) показали середній рівень, що вказує на збалансований підхід до дотримання моральних вимог і правил. Опитані з оцінками вище середнього (28%) характеризуються високою відповідальністю, дисциплінованістю та стійкістю моральних принципів. Їх поведінка визначається не тільки соціальним тиском, але і глибокими переконаннями. Ті жінки, які отримали низькі оцінки (7%), схильні до мінливості, легко залишають розпочаті справи і можуть демонструвати лінь, недобросовісність та егоїзм. Така поведінка може вказувати на особистісну незрілість та тенденцію до асоціальної поведінки.

За фактором H (сміливість/боязкість) серед жінок віком 30-40 років більшість опитаних (37%) отримали високі оцінки, що вказує на їх несприйнятливність до загроз, сміливість, та готовність до ризику. Ці жінки легко встановлюють контакти, не відчувають труднощів у спілкуванні та готові до нових вражень.

За фактором I (чутливість/жорсткість) серед жінок віком 30-40 років найбільша частина опитаних (57%) отримала середній рівень, вказуючи на загальний баланс чутливості та жорсткості в емоційних переживаннях. Високі оцінки (15%) свідчать про витонченість, м'якість, та образне сприйняття світу, а також можуть вказувати на схильність до художньої діяльності. Ці особи можуть мати розвинутий естетичний смак та шукати красу у навколишньому світі.

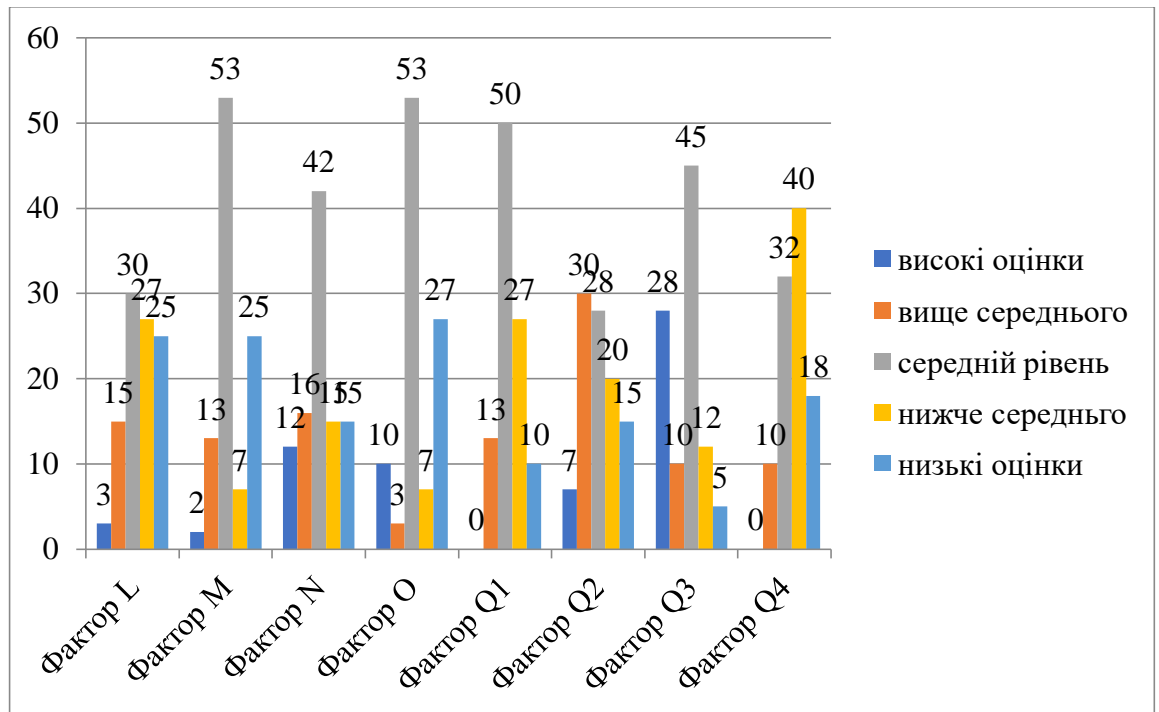


Рис.2.2. Розподіл жінок в залежності від рівня вираженості особистісних особливостей (фактор L – фактор Q4), в %.

З рисунку можна зробити висновок, що фактор L (підозрливість/довірливість) серед жінок віком 30-40 років, 30% опитаних демонструють середній рівень, що вказує на взаємодію із світом з обережністю, але не вкрай підозрювати або довіряти. Жінки з високими оцінками (3%) проявляють підозрливість, настороженість, та уникають відкритих відносин. Вони можуть демонструвати наполегливість, дратівливість та схильність до ізоляції. Опитані з рівнем вище середнього (15%) можуть мати обережне ставлення до інших, але їм легше встановлювати довірчі стосунки.

За фактором M (мрійливість/практичність) серед жінок віком 30-40 років, 53% опитаних демонструють середній рівень за цим фактором, вказуючи на збалансований підхід до внутрішнього і зовнішнього життя. Особи з оцінками вище середнього (13%) можуть мати розвинуту уяву і фантазію, орієнтуючись на власні бажання та виражаючи творчий підхід до життя. Жінки, які отримали низькі оцінки (25%), характеризуються як зрілі та

розсудливі особи, які ретельно розуміються на життєво важливих справах, але можуть не виявляти великої уяви та творчості в несподіваних ситуаціях. Люди із низькими оцінками можуть мати тверезий практичний підхід та бути менш схильними до фантазій та вигадок.

За фактором N (дипломатичність/прямолінійність) серед жінок віком 30-40 років, 42% опитаних демонструють середній рівень, вказуючи на збалансований підхід між дипломатичністю та прямолінійністю. Жінки з оцінками вище середнього (28%) характеризуються обачливістю та схильністю до холодного раціоналізму в поведінці. Жінки, які отримали низькі оцінки (30%), проявляють прямолінійність, щирість, та відвертість у взаємодії. Ці люди можуть бути комунікабельними, наївними, та менше обережними у соціальних ситуаціях.

За фактором O (тривожність/спокій) серед жінок віком 30-40 років, 53% демонструють середній рівень. Опитані з високими оцінками (10%) виявляють тенденції до тривожно-депресивного фону настрою, схильні до самодорікань та переоцінки негативних аспектів свого життя. Вони можуть відчувати себе пригнічено та незатишно у групових ситуаціях. Жінки, які демонструють низькі оцінки (27%), характеризуються як веселі, життєрадісні та задоволені життям. Вони впевнені у своїх можливостях, мають позитивний погляд на події та можуть виявляти жвавий інтерес до повсякденних справ.

За фактором Q1 (радикалізм / консерватизм) серед жінок віком 30-40 років, жодна з опитаних не отримала високих оцінок. Опитані з вищими середніми оцінками (13%) мають різноманітні інтелектуальні інтереси, їм властивий критичний підхід до інформації, толерантність до нових ідей та готовність аналізувати. Жінки, які отримали низькі оцінки (10%), проявляють консервативні та ригідні погляди, намагаючись дотримуватись традицій та можуть вважати за неприйнятні будь-які зміни.

За фактором Q2 (нонконформізм/конформізм) серед жінок віком 30-40 років видно значну різноманітність в оцінках. Жінки з високими оцінками (7%) проявляють незалежність та самостійність в прийнятті рішень, не

шукають активно контактів з оточенням і готові пожертвувати комфортом заради збереження своєї незалежності. Опитані, які отримали оцінки вище середнього (30%), також демонструють незалежність, але можуть бути більш відкриті до спілкування з іншими. Співвідношення самостійності та соціальної взаємодії в їх випадку є збалансованим. Низькі оцінки (20%) свідчать про значну залежність від групи, відсутність самостійності та ініціативи у виборі власної лінії поведінки. Такі жінки можуть відчувати потребу в постійній підтримці і порадах.

За фактором Q3 (високий самоконтроль/низький самоконтроль) серед жінок віком 30-40 років відзначається значна різноманітність в оцінках. Опитані з високими оцінками (28%) демонструють організованість, високий самоконтроль, та здатність ретельно виконувати соціальні вимоги. Такі люди часто є надійними керівниками і добре усвідомлюють важливість громадської репутації. Жінки із оцінками вище середнього (10%) також виявляють певний рівень самоконтролю та усвідомлення соціальних вимог, але цей рівень може бути менш вираженим порівняно із першою групою. Опитані, які отримали середні оцінки (45%), можуть виявляти менший рівень організованості та самоконтролю в порівнянні з вищезазначеними групами. Низькі оцінки (12% та 5%) вказують на слабку волю та поганий самоконтроль, ці опитані можуть діяти хаотично, неорганізовано та можуть відчувати труднощі в управлінні своїм часом та справами.

За фактором Q4 (напруженість/розслабленість) серед жінок віком 30-40 років спостерігається різноманітність у відповідях. Особи із оцінками вище середнього (10%) демонструють певний рівень напруженості та незадоволення, але цей рівень може бути менш вираженим порівняно із більшістю. Опитані, які отримали середні оцінки (32%), можуть виявляти помірний рівень напруженості та активності, не досягаючи екстремальних станів. Особи із низькими оцінками (40% та 18%) можуть демонструвати відсутність або слабкість прагнень і бажань. Такі люди можуть бути

байдужими до успіхів і невдач, бути задоволеними будь-яким станом справ, і не прагнути до досягнень або змін.

Рівні особистісних особливостей (фактори) опитаних жінок, які були отримані внаслідок обробки даних математико-статистичними методами, представлені нижче. Для даного аналізу був застосований метод описових статистик, який дозволяє замінити сукупність значень вимірюваної ознаки та представити його у вигляді одного числа, яке виражає центральну тенденцію групи. Для даного дослідження мірою центральної тенденції було обрано середнє арифметичне.

Таб.2.1

Описові статистики особистісних особливостей жінок віком 30-40 років

Описові статистики	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄
Середнє арифметичне	6,7	5,0	6,5	5,3	5,8	6,4	7,3	6,1	4,5	4,7	5,6	4,6	4,9	5,4	6,1	4,4
Мінімум	1	1	1	1	2	4	3	4	1	2	3	1	2	2	2	1
Максимум	10	10	10	9	9	9	10	8	9	8	10	9	7	9	9	7

З отриманої таблиці можна зробити певні висновки. Фактор А (товариськість/замкнутість) із середнім арифметичним 6,7 вказує на досить високий рівень товариськості в групі опитаних жінок. Це може свідчити про велику схильність учасниць до спілкування, формування позитивних відносин та відкритості до нових знайомств.

Фактор В (високий інтелект/низький інтелект) (5,0) вказує на середній рівень інтелектуальних здібностей в групі. Це може свідчити про відносно рівномірний розподіл інтелектуальних здібностей серед учасниць.

Фактор С (емоційна стійкість/емоційна нестійкість) (6,5) вказує на високий рівень емоційної стійкості в групі. Це може означати, що учасниці

досить добре справляються із стресовими ситуаціями та виявляють емоційну зрілість.

Фактор E (домінантність/підпорядкованість) (5,3) вказує на середній рівень домінантності в групі. Це може свідчити про те, що учасниці виявляють рівновагу між прагненням до лідерства та готовністю працювати в команді.

Фактор F (експресивність/стриманість) (5,8) вказує на загально середній рівень експресивності в групі. Це може свідчити про те, що учасниці не схильні або виявляють обережність у вираженні своїх емоцій та думок.

Фактор G (висока нормативність поведінки/низька нормативність поведінки) (6,4) може свідчити про те, що учасниці мають помірний рівень вираженості нормативності в своїй поведінці. Це може свідчити про здатність балансувати між відповідністю встановленим стандартам та готовністю до експериментів чи нетипових ситуацій.

Фактор H (сміливість/боязкість) (7,3) вказує на виражений рівень сміливості в групі. Це може вказувати на високу готовність учасниць приймати ризики, робити новаторські кроки та виходити за межі стандартних рішень.

Фактор I (чутливість/жорсткість) (6,1) свідчить про загальний середній рівень чутливості в групі. Це може вказувати на здатність учасниць до адаптації до емоційних аспектів ситуацій та врахування делікатних ситуацій у власному та суспільному житті.

Фактор L (підозрілість/довірливість) (4,5) вказує на середній рівень підозрілості в групі. Низькі оцінки свідчать про можливу наявність деякої довірливості, але великий розкид в оцінках може свідчити про індивідуальні відмінності у ставленні до довіри та підозри.

Фактор M (мрійливість/практичність) (4,7) вказує на середній рівень мрійливості в групі. Це може означати наявність бажання учасниць враховувати нестандартні та творчі рішення у своїх діях.

Фактор N (дипломатичність/прямолінійність) (5,6) вказує на загальний середній рівень дипломатичності в групі. Учасниці можуть виявляти певний

баланс між чесністю та здатністю знаходити компромісні рішення у взаємодії з оточуючими.

Фактор О (тривожність/спокій) (4,6) вказує на середній рівень тривожності в групі. Це може відображати рівень стресу чи тривожних станів у певних ситуаціях, при цьому індивідуальні прояви можуть бути досить різними.

Фактор Q1 (радикалізм/консерватизм) (4,9) вказує на середній рівень радикалізму та консерватизму в групі. Це може свідчити про різноманітність поглядів учасниць та відсутність яскраво виражених радикальних або консервативних поглядів серед більшості.

Фактор Q2 (нонконформізм/конформізм) (5,4) вказує на тенденцію до середнього рівня нонконформізму та конформізму в групі. Це свідчить про те, що учасниці виявляють баланс між власними переконаннями та соціальною адаптацією.

Фактор Q3 (високий самоконтроль/низький самоконтроль) (6,1) вказує на високий рівень самоконтролю в групі. Учасниці здебільшого виявляють здатність контролювати свою поведінку та взаємодіяти зі своїми емоційними станами.

Фактор Q4 (напруженість/розслабленість) (4,4) вказує на середній рівень напруженості та розслабленості в групі. Учасниці можуть демонструвати різні рівні стресостійкості та здатність до розслаблення в різних ситуаціях.

Для наочності відображення таких крайніх значень в показниках серед опитаних жінок результати за фактором А (товариськість/замкнутість) представлені на рисунку у вигляді гістограми, за допомогою якої можливо графічно представити табличні дані та відобразити розподіл числових показників.

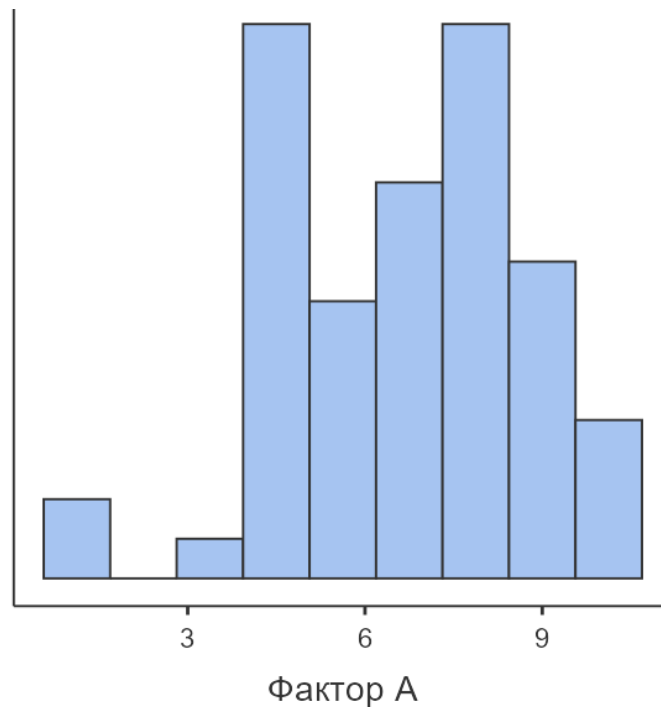


Рис.2.3. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору А (товариськість/замкнутість)

З рисунку можна побачити, що більшість учасниць мають оцінки, розташовані в районі середнього рівня. Крайне мінімальне значення може свідчити про наявність у групі осіб, які можуть проявляти високий рівень замкнутості та відсутність схильності до товариськості. З іншого боку, крайне максимальне значення може вказувати на наявність осіб із високим рівнем товариськості та відкритості. Враховуючи середнє значення, спостерігається більше позитивно налаштованих учасниць. Гістограми за рештою факторів особистісних особливостей представлені у додатках (Додаток Б).

Для того, щоб визначити статистично значиму різницю у рівнях вираженості особистісних особливостей (факторів) між групами опитаних жінок, які мають/не мають роботу, близькі стосунки та дітей, було застосовано статистичний метод t-Критерій Стюдента для двох незалежних вибірок. За допомогою t-Критерій Стюдента були порівняні середні арифметичні по кожній шкалі по різних групах. В роботі представлені ті результати, які мають статистичну значимість. Результати аналізу представлені у таблиці нижче.

Таб.2.2

Т-Критерій Стьюдента для порівняння середніх по факторам особистісних особливостей в двох незалежних вибірках (жінки, які мають або не мають: роботу, близькі стосунки, дітей)

Незалежні вибірки	Шкала	Т-критерій	p-value
Наявність роботи (група 1 – ні; група 2 –так)	Фактор А	2,18	0,033*
	Фактор С	2,34	0,023*
	Фактор І	-2,8	0,007*
	Фактор М	-2,63	0,027*
Наявність близьких стосунків (група 1 – ні; група 2 –так)	Фактор Е	-2,08	0,042*
Наявність дітей (група 1 – ні; група 2 –так)	Фактор Е	-2,31	0,024*

З наведеної таблиці можна зробити висновок, що група опитаних жінок, які мають роботу відрізняється від групи жінок, які не мають роботи, за рівнем вираженості фактору А ($t = 2,18$; $p\text{-value} = 0,033$). Це може вказувати на те, що жінки без роботи можуть проявляти вищий рівень товариськості, відкритості та схильності до спілкування. З іншого боку, ті, хто мають роботу, можуть бути більш замкнутими або обережними у виявленні соціальної активності. Також статистично значуща різниця виявлена по фактору С ($t = 2,34$; $p\text{-value} = 0,023$). Жінки без роботи схильні до меншої емоційної стійкості порівняно з тими, хто працює. Це може свідчити про вплив робочого оточення на розвиток емоційної стійкості. Статистично значуща різниця була виявлена по фактору І ($t = -2,8$; $p\text{-value} = 0,007$). Жінки без роботи можуть бути більш чутливими та сприйнятливими до емоційного впливу. Тим часом, ті жінки, які мають роботу, можуть виявляти більшу жорсткість у вирішенні життєвих ситуацій. Статистично значуща різниця виявлена по фактору М ($t = -2,63$; $p\text{-value} = 0,027$). Жінки без роботи можуть бути більш мрійливими або менше орієнтованими на практичність порівняно з тими, хто працює. Це може вказувати на важливість реального досвіду та практичної діяльності в

кар'єрному розвитку. Статистично значуща відмінність виявлена для фактору Е ($t = -2,08$; $p\text{-value} = 0,042$). Жінки, які не мають близьких стосунків, можуть проявляти вищий рівень домінантності або менше вираженої підпорядкованості порівняно з тими, хто має близькі стосунки. Це може свідчити про вплив міжособистісних відносин на розвиток асертивних навичок та взаємодії з оточуючими. Відсутність близьких стосунків може призводити до більшого акценту на самостійність та вираження власних поглядів. Також варто відзначити, що статистично значуща відмінність виявлена по фактору Е ($t = -2,31$; $p\text{-value} = 0,024$). Отримані дані свідчать про статистично значущу відмінність у рівні домінантності між жінками, які мають дітей, і тими, хто не має. Жінки без дітей проявляють нижчий рівень домінантності. Це може свідчити про їхню менш активну соціальну роль і взаємодію з авторитетами. Материнство, навпаки, може бути пов'язане зі збільшеною домінантністю, оскільки жінки з дітьми можуть проявляти більш активну роль у підтримці та захисті, що відображається у взаємодії з іншими. Психологічно це вказує на те, що материнська роль впливає на жіночу особистість, змінюючи підходи до влади і авторитету, сприяючи більшій активності і домінантності у міжособистісних відносинах. За іншими факторами статистично значимих відмінностей виявлено не було (Додаток В).

Далі представлені результати, отримані за допомогою методики опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», розроблений О. Калюком та О. Савченко. Для наочності дані, отримані з таблиці (Додаток Г), представлені у вигляді діаграми на рисунку нижче.

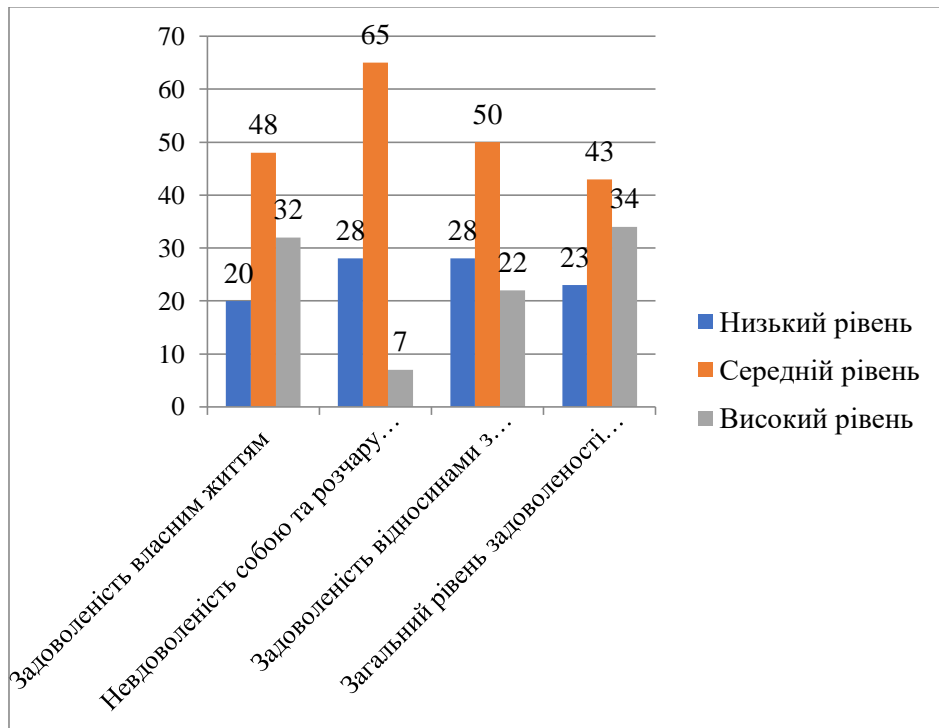


Рис.2.4. Розподіл жінок в залежності від рівня вираженості суб'єктивного благополуччя та його структурних компонентів, в %.

З рисунку можна зробити висновок, що 32% опитаних демонструють високий рівень задоволеності власним життям, що свідчить про їх загальну позитивну оцінку ситуації. Вони сприймають своє життя як успішне, відчують задоволення від результатів своєї діяльності та порівнюють себе з ідеалом. 48% опитаних мають середній рівень задоволеності. Їх переживання можуть бути амбівалентними, існують як позитивні, так і негативні аспекти в їх сприйнятті власного життя. 20% опитаних виявили низький рівень задоволеності. Ця група відзначається негативним ставленням до власного життя, відчуттям невдоволеності та низькою самооцінкою.

За шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» 7% опитаних жінок виявили високий рівень невдоволеності собою та розчарування в житті. Такі результати свідчать про те, що ці жінки часто відчують стрес і роздратування через невдачі. Вони можуть відчувати себе менш успішними у порівнянні з оточуючими. Більшість (65%) опитаних мають середній рівень невдоволеності. Їх емоційні реакції на досягнення та

невдачі є помірними. Ця група може виявляти невдоволеність, але не так часто і не настільки виражено, як у жінок, які мають високий рівень за даною шкалою. 28% опитаних виявили низький рівень невдоволеності. Ця група володіє реалістичною самооцінкою, орієнтуються на власні досягнення та можливості, що призводить до менш виражених негативних емоцій у відношенні до себе та свого життя.

Згідно отриманих результатів за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» 22% опитаних мають високий рівень задоволеності відносинами з іншими. Це свідчить про те, що ці жінки вважають своє коло спілкування безпечним та надійним, мають довіру до людей у своєму оточенні і можуть відкрито ділитися проблемами або радістю. 50% опитаних виявили середній рівень задоволеності відносинами. Їх міжособистісні відносини можуть бути задовільними, але можливо, вони вчують певну потребу у покращенні та поглибленні зв'язків. 28% опитаних виявили низький рівень задоволеності відносинами. Такі результати можуть свідчити про труднощі у будівництві довготривалих і довірливих відносин з іншими, можливо, вони відчують відчуженість чи дискомфорт у міжособистісних ситуаціях.

Отримані результати за шкалою «Загальний рівень задоволеності життям» вказують на те, що 34% опитаних мають високий рівень задоволеності життям. Це свідчить про те, що ці жінки відчують радість та задоволення від різних аспектів свого життя, їх діяльність та досягнення важливі і приносять їм задоволення. Вони можуть бути впевненими в собі, оцінюють свої досягнення позитивно та мають підтримку в стосунках з іншими. 43% опитаних виявили середній рівень задоволеності життям. Їх емоційна реакція на життя може бути нейтральною, але вони можуть відчувати потребу у покращенні окремих аспектів свого життя. 23% опитаних виявили низький рівень задоволеності життям. Це може свідчити про те, що ці жінки відчують невдоволеність своєю діяльністю, досягненнями та мають високий рівень стресу та негативних емоцій. Вони можуть почувати себе неспроможними змінити своє життя та відчувати розчарування від подій.

Таб.2.3

Описові статистики рівня вираженості суб'єктивного благополуччя та його структурних компонентів опитаних жінок віком 30-40 років

Описові статистики	Задоволеність власним життям	Незадоволеність собою	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності
Середнє арифметичне	5,5	4,7	4,7	5,3
Мінімум	1,0	1,0	1,0	1,0
Максимум	9,0	9,0	9,0	9,0

З отриманих даних можна зробити певні висновки. За шкалою «Задоволеність власним життям» середнє значення 5,5 вказує на те, що опитана група жінок в цілому вважає своє життя достатньо задовільним. Однак, різниця між максимальним та мінімальним значеннями свідчить про значні індивідуальні розбіжності в сприйнятті власного життя. За шкалою «Незадоволеність собою» середній показник 4,7 вказує на наявність деякої критичності або самокритичності серед опитаних. Значення, наближені до максимального, можуть вказувати на розчарування в досягненнях або внутрішнє занепокоєння. За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» середнє значення 4,7 свідчить про те, що група опитаних виявляє середній рівень задоволеності своїми взаєминами. Це може відображати тенденцію до балансу між позитивним та негативним у стосунках з іншими. За шкалою «Загальний рівень задоволеності» середнє арифметичне 5,3, вказує на те, що в середньому учасники відчувають середній рівень задоволеності життям.

Для наочності відображення таких крайніх значень в показниках серед жінок даної групи результати за шкалою «Загальний рівень задоволеності» представлені на рисунку у вигляді гістограми нижче.

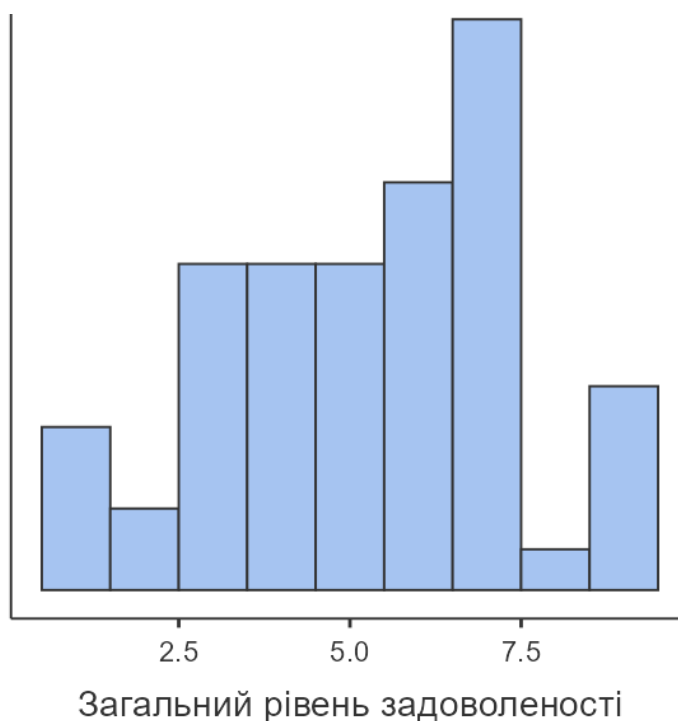


Рис.2.5. Розподіл жінок за рівнем вираженості загального рівня задоволеності життям

З рисунку можна зробити висновок, що більшість опитаних сходяться навколо середнього значення, що може свідчити про те, що значна частина групи демонструє стабільний і середній рівень задоволеності життям. Крайні мінімальні значення вказують на те, що деякі учасники відчують низький рівень задоволеності, можливо, зазнаючи значних труднощів у різних сферах свого життя. З іншого боку, крайні максимальні значення вказують на те, що деякі жінки мають високий рівень задоволеності, можливо, через досягнення важливих особистих чи професійних цілей. Гістограми за структурними компонентами суб'єктивного благополуччя представлені у додатках (Додаток Д).

Таб.2.4

Т-Критерій Стьюдента для порівняння середніх по рівню суб'єктивного благополуччя та його структурних компонентах в двох незалежних вибірках (жінки, які мають або не мають: роботу, близькі стосунки, дітей)

Незалежні вибірки	Шкала	Т-критерій	p-value
Наявність роботи (група 1 – ні; група 2 –так)	Задоволеність відносинами з іншими	2,61	0,012*
Наявність дітей (група 1 – ні; група 2 –так)	Задоволеність власним життям	-2,98	0,004*
	Загальний рівень задоволеності	-2,03	0,047*

З наведеної таблиці можна зробити висновок, що статистичний аналіз вказує на значиму різницю у рівні задоволеності відносинами з іншими між групою жінок, які мають роботу, і тими, які не мають ($t = 2,61$, $p\text{-value} = 0,012$). Це свідчить про те, що існують певні відмінності в сприйнятті та задоволеності відносинами залежно від наявності роботи. Жінки, які мають роботу, можуть демонструвати вищий рівень задоволеності відносинами з іншими. Це може бути пов'язане з розвинутим колом спілкування на робочому місці, можливістю взаємодії з колегами та підтримкою соціальних зв'язків. У той час як для жінок без роботи може бути характерним менший рівень задоволеності відносинами з іншими, що може бути пов'язано з відчуттям соціальної ізоляції чи відсутністю регулярного спілкування на робочому місці. Також статистичний аналіз показує значиму різницю у рівні задоволеності власним життям та загальному рівні задоволеності між групою жінок, які мають дітей, і тими, які не мають ($t = -2,98$, $p\text{-value} = 0,004$; $t = -2,03$, $p\text{-value} = 0,047$ відповідно). Статистичний аналіз показує значиму різницю у рівні задоволеності власним життям та загальному рівні задоволеності між групою жінок, які мають дітей, і тими, хто не має. Жінки без дітей мають нижчий рівень задоволеності власним життям та загальний рівень задоволеності. Це

може вказувати на те, що наявність дітей сприяє підвищенню рівня задоволеності життям. Материнство може надавати сенс та ціль, підвищуючи загальне відчуття благополуччя та задоволеності. Таким чином, діти можуть бути важливим фактором, що впливає на психологічний стан та сприйняття життя жінок. За іншими шкалами статистично значимих відмінностей виявлено не було (Додаток Е).

Для виявлення взаємозв'язку особистісних особливостей з рівнем суб'єктивного благополуччя опитаних жінок був використаний метод кореляційного аналізу r-Пірсона. За результатами кореляційного аналізу між факторами особистісних особливостей (методика Р.Кеттелла 16-ФО-187-А) та задоволеністю життям (методика адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) було виявлено наступне:

- Існують прямі зв'язки між фактором А та шкалами: «задоволеність власним життям» ($r_{кр} = 0,401$, $p = 0.002$), «загальний рівень задоволеності» ($r_{кр} = 0,292$, $p = 0,024$). Отримані кореляції показують, що високий рівень товариськості може бути пов'язаний зі здатністю легко встановлювати контакти та підтримувати позитивні відносини. Ці жінки можуть більше цінувати соціальну взаємодію та міжособистісні зв'язки.

- Наявні обернені зв'язки між фактором В та шкалами: «задоволеність власним життям» ($r_{кр} = -0,282$, $p = 0.029$), «незадоволеність собою» ($r_{кр} = -0,394$, $p = 0.002$), «задоволеність відносинами з іншими» ($r_{кр} = -0,270$, $p = 0.037$). Отримані результати можуть вказувати на те, що із зростанням рівня інтелекту спостерігається зменшення рівня задоволеності життя. Це може бути пояснено тим, що жінки з високим інтелектом можуть бути більш критичними до себе та свого оточення, можуть висувати високі стандарти та очікування, що може впливати на їх власні оцінки та сприйняття власного життя та відносин з іншими.

- Наявні прямі зв'язки між фактором С та шкалами: «задоволеність відносинами з іншими» ($r_{кр} = 0,574$, $p = 0.022$), «загальний рівень задоволеності» ($r_{кр} = 0,566$, $p = 0.004$). Це може свідчити про те, що жінки з

вищим рівнем емоційної стійкості схильні до більш задоволеного сприйняття власних відносин та життя в цілому. Також наявний зв'язок між емоційною стійкістю та рівнем задоволеності може вказувати на те, що жінки, які легше справляються з емоційними труднощами та стресом, мають тенденцію до більшого задоволення від соціальних відносин та свого життя.

- Існує прямий зв'язок між фактором E та шкалою «задоволеність власним життям» ($r_{кр} = 0,289$, $p = 0.025$). Це може свідчити про те, що жінки з вираженою домінантністю, які володіють впливом та лідерськими якостями, можуть відчувати вищий рівень задоволеності своїм життям. Можна сказати, що жінки, які володіють вираженою домінантністю, можуть бути більш активними у досягненні своїх цілей, вирішенні проблем та впливі на своє оточення. Це може призводити до більшої самореалізації та відчуття контролю над власним життям, що в свою чергу сприяє вищому рівню задоволеності.

- Наявні прямі зв'язки між фактором F та шкалами: «задоволеність власним життям» ($r_{кр} = 0,487$, $p < .001$), «задоволеність відносинами з іншими» ($r_{кр} = 0,421$, $p < .001$), «загальний рівень задоволеності» ($r_{кр} = 0,476$, $p < .001$). Отримані дані дають підстави вважати, що жінки, які виявляють більшу експресивність (вираженість емоцій, відкритість), схильні до вищого рівня задоволеності власним життям, відносинами з іншими та загального рівня задоволеності. Це може свідчити про те, що здатність виражати емоції та бути відкритим впливає на загальний психосоціальний стан особистості. Ці зв'язки можуть бути пояснені тим, що особи з вираженою експресивністю можуть легше виявляти позитивні емоції, встановлювати позитивні відносини з іншими та відчувати загальне задоволення життям. Отже, розвинута експресивність може бути важливим фактором для підтримання психологічного благополуччя та задоволеності в різних сферах життя.

- Існують прямі зв'язки між фактором G та шкалами: «задоволеність власним життям» ($r_{кр} = 0,421$, $p < .001$), «задоволеність відносинами з іншими» ($r_{кр} = 0,327$, $p = 0,011$), «загальний рівень задоволеності» ($r_{кр} = 0,438$, $p < .001$). Це може означати, що жінки з високою

нормативністю в поведінці мають тенденцію до вищого рівня задоволеності власним життям та міжособистісними відносинами. Вони можуть бути більш пристосованими до соціального середовища, дотримуватися загальноприйнятих норм та цінностей, що сприяє позитивному ставленню до життя.

- Найявний обернений зв'язок між фактором L та шкалою «загальний рівень задоволеності» ($r_{кр} = -0,297$, $p = 0.021$). Отримані дані дають підстави вважати, що жінки з вищим рівнем підозрливості, тобто ті, хто схильний більше довіряти своїм сумнівам та побоюванням, можуть відчувати менше задоволення від життя. Це може бути пов'язано з їх тенденцією бачити в навколишньому світі загрози та негативні сценарії, що впливає на їх загальне психічне благополуччя. Такий обернений зв'язок може також свідчити про те, що розвинуті соціальні навички, такі як довіра до інших людей, можуть бути пов'язані із вищим рівнем загальної задоволеності.

- Найявні обернені зв'язки між фактором Q1 та шкалами: «задоволеність власним життям» ($r_{кр} = -0,370$, $p = 0.004$) «задоволеність відносинами з іншими» ($r_{кр} = -0,288$, $p = 0.026$), «загальний рівень задоволеності» ($r_{кр} = -0,355$, $p = 0.005$). Отримані результати можуть вказувати, що більш консервативно або радикально налаштовані жінки можуть відчувати менше задоволення від свого життя та взаємин з іншими. Це може бути свідчити про те, що особистості з меншим рівнем радикалізму чи консерватизму можуть бути більш гнучкими, відкритими до нових ідей та нового досвіду, що сприяє позитивній оцінці власного життя та взаємин з іншими. Навпаки, жінки з вираженим радикалізмом чи консерватизмом можуть відчувати більший дискомфорт або незадоволення внаслідок обмежень у своїх переконаннях чи підходах до життя.

- Існує обернений зв'язок між фактором Q2 та шкалою «загальний рівень задоволеності» ($r_{кр} = -0,293$, $p = 0.023$). Це може свідчити про те, що жінки з вищим рівнем неконформізму, тобто ті, хто менше піддається стереотипам та загальноприйнятим правилам, можуть демонструвати нижчий

рівень загальної задоволеності життям. Можливо, це пов'язано з тим, що такі особистості стикаються з більшими труднощами у взаємодії з оточуючими або частіше відхиляються від суспільних норм. Обернений характер зв'язку може означати, що при зростанні нонконформізму рівень задоволеності може знижуватися. Однак важливо враховувати, що кореляція не дозволяє встановити причинно-наслідковий зв'язок. Такий результат може відображати складні взаємини між особистісними особливостями і психосоціальним благополуччям, що вимагає додаткового дослідження.

Також для більш детального аналізу особливостей психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років було проведене додаткове опитування за опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index), адаптований Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер. Рівень вираженості психологічного благополуччя, який був отриманий внаслідок обробки даних математико-статистичними методами, представлений нижче.

Таб.2.5

Описові статистики вираженості психологічного благополуччя жінок
віком 30-40 років

Описові статистики	Психологічне благополуччя
Середнє арифметичне	53.9
Мінімум	0
Максимум	84

З отриманою таблицею можна зробити певні висновки. Середнє арифметичне психологічного благополуччя склало 53.9, і відзначається різноманітністю результатів (від 0 до 84), що вказує на значний діапазон психологічного стану опитаних. Враховуючи категоризацію, визначену на основі відсоткового діапазону (від 41% до 62%), можна зазначити, що опитані жінки знаходяться на середньому рівні благополуччя. При цьому, розмаїття результатів відображає індивідуальні різниці в психічному благополуччі, що може бути пов'язано з різними життєвими обставинами, стресовими

ситуаціями, чи психологічними особливостями кожної учасниці дослідження. Ці дані можуть слугувати базою для подальшого вивчення конкретних факторів, що впливають на рівень психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років.

Для того, щоб визначити статистично значиму різницю у рівні вираженості психологічного благополуччя між групами опитаних жінок, які мають/не мають роботу, близькі стосунки та дітей, було застосовано статистичний метод t-Критерій Стюдента для двох незалежних вибірок. Результати аналізу представлені у таблиці нижче.

Таб.2.6

T-Критерій Стюдента для порівняння середніх по шкалі психологічне благополуччя в двох незалежних вибірках (жінки, які мають або не мають: роботу, близькі стосунки, дітей)

Незалежні вибірки	Шкала	T-критерій	p-value
Наявність дітей (група 1 – ні; група 2 –так)	Психологічне благополуччя	-3,34	0,001*

Отримані результати свідчать про те, що існує статистично значуща різниця ($t = -3,34$; $p\text{-value} = 0,001$) у рівні психологічного благополуччя між жінками, які мають дітей, і тими, які не мають. Жінки без дітей демонструють нижчий рівень психологічного благополуччя. Це може вказувати на те, що наявність дітей позитивно впливає на психологічне благополуччя жінок. Материнство може надавати відчуття цілісності, сенсу життя і емоційного задоволення, що сприяє загальному підвищенню психологічного благополуччя. Таким чином, діти можуть бути важливим фактором, що покращує психологічний стан жінок. За іншими аспектами статистично значимих відмінностей виявлено не було.

Для виявлення взаємозв'язку особистісних особливостей з рівнем задоволеності життям опитаних жінок був використаний метод кореляційного

аналізу r-Пірсона. За результатами кореляційного аналізу між факторами особистісних особливостей (методика Р.Кеттелла 16-ФО-187-А) та психологічним благополуччям (опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5») було виявлено наступне:

- Існує прямий зв'язок між фактором А та шкалою «психологічне благополуччя» ($r_{кр} = 0,401$, $p = 0.001$). Це може вказувати на те, що жінки, які проявляють більш виражені товариські риси, схильні до відкритості та комунікативності, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Пояснення цього може бути в тому, що здатність до емоційного зв'язку з іншими людьми, вміння будувати стосунки та отримувати підтримку від групи може позитивно впливати на загальний психічний стан та самопочуття жінки.

- Найявний прямий зв'язок між фактором С та шкалою «психологічне благополуччя» ($r_{кр} = 0,322$, $p = 0.012$). Це може вказувати на те, що особи з вищим рівнем емоційної стійкості, які виявляють менші коливання в своєму емоційному стані, схильні до вищого рівня психологічного благополуччя. Такий зв'язок може бути пояснений тим, що жінки, які можуть краще керувати своїми емоціями та володіють вищим рівнем емоційної стабільності, можуть ефективніше пристосовуватися до стресових ситуацій, зберігати позитивний внутрішній стан і відчувати себе більш щасливими та задоволеними життям.

- Існує прямий зв'язок між фактором Е та шкалою «психологічне благополуччя» ($r_{кр} = 0,258$, $p = 0.047$). Отримані результати свідчать про те, що особи з вищим рівнем доміантності, тобто ті, які схильні виражати свої думки, приймати рішення та брати на себе ініціативу в спілкуванні, можуть відчувати себе більш психологічно благополучними. Можливо, цей зв'язок виникає тому, що жінки з вищим рівнем доміантності можуть краще справлятися з викликами та стресами, які можуть виникнути в їх житті. Вони можуть бути схильні до активної адаптації до ситуацій та швидше знаходити способи досягнення свого психологічного благополуччя.

- Найявний прямий зв'язок між фактором Н та шкалою «психологічне благополуччя» ($r_{кр} = 0,396$, $p = 0.002$). Отже, отримані дані показують, що чим вищий рівень сміливості у жінок, тим вищий рівень їх психологічного благополуччя. Прямий зв'язок вказує на те, що із збільшенням сміливості спостерігається збільшення рівня психологічного благополуччя. Можна сказати, що жінки, які проявляють сміливість у власних діях та прийнятті рішень, можуть відчувати більшу внутрішню впевненість, відкритість до нового та емоційну стійкість. Це може сприяти формуванню позитивного психологічного стану та впливати на загальний рівень задоволеності життям.

- Найявний обернений зв'язок між фактором О та шкалою «психологічне благополуччя» ($r_{кр} = -0,397$, $p = 0.001$). Отриманий обернений зв'язок може свідчити про те, що жінки з вищим рівнем тривожності, тобто ті, хто схильний до тривоги та невпевненості, можуть відчувати менше психологічного благополуччя. Іншими словами, коли тривожність зростає, рівень психологічного благополуччя зменшується. Це може бути пояснено тим, що тривожність часто супроводжується постійними переживаннями, неспокоєм та негативним сприйняттям подій. Жінкам з високим рівнем тривожності важко знаходити спокій та задоволення в різних аспектах свого життя, що впливає на загальний рівень їх психологічного благополуччя.

- Існує обернений зв'язок між фактором Q4 та шкалою «психологічне благополуччя» ($r_{кр} = -0,275$, $p = 0.033$). Отже можна сказати, що зі збільшенням рівня напруженості спостерігається зменшення рівня психологічного благополуччя у жінок. Це означає, що опитані, які відзначаються вищим рівнем напруженості, можуть відчувати менше задоволення від життя та мати нижчий рівень психологічного благополуччя. Це може свідчити про те, що високий рівень напруженості може впливати на загальну психічну стійкість та сприйняття життєвих ситуацій. Жінки з вищим рівнем напруженості можуть бути більше схильними до стресу та рідше знаходити радість та задоволення у повсякденних ситуаціях.

Далі представлені результати, отримані за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», адаптованого Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко, О. В. Креденцером, представлені у вигляді діаграми на рисунку нижче.

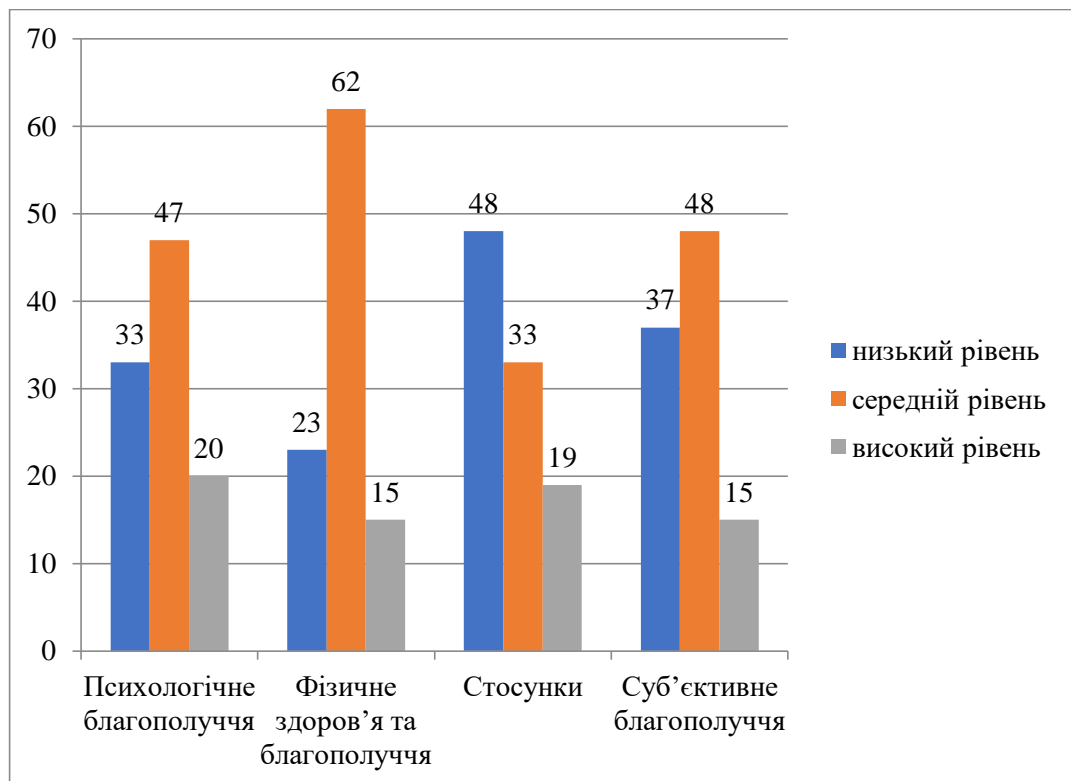


Рис.2.6. Розподіл жінок в залежності від рівня вираженості суб'єктивного благополуччя та його структурних компонентів, в %.

З отриманих даних можна зробити певні висновки. За шкалою «психологічне благополуччя» 33% опитаних жінок демонструє низький рівень, що свідчить про те, що ця група жінок демонструє значні труднощі в контролі над своїм життям та відчуває недостатній оптимізм щодо майбутнього. Вони, ймовірно, сумніваються у своїх власних думках і переконаннях та можуть відчувати себе невпевненими у своїй здатності до особистісного зростання та розвитку. Можливо, у них спостерігаються високі рівні стресу, тривоги, або депресії, що впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя. Такі жінки можуть мати потребу у психологічній підтримці або втручанні, щоб поліпшити свій рівень благополуччя та впевненість у собі.

Найбільша група опитаних жінок (47%) демонструє середній рівень психологічного благополуччя. Це вказує на те, що вони загалом здатні контролювати своє життя, відчувати певний оптимізм щодо майбутнього та мати впевненість у своїх думках та переконаннях. Проте вони можуть відчувати коливання в своєму благополуччі в залежності від зовнішніх обставин або особистих подій. Їм може знадобитися підтримка в певні моменти життя для підтримання стабільного рівня благополуччя та подальшого особистісного розвитку. Високий рівень психологічного благополуччя демонструє 20%, що свідчить про те, що ця група жінок демонструє високу здатність контролювати своє життя, оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, а також активне прагнення до особистісного зростання та розвитку. Вони, ймовірно, мають стійкі навички стрес-менеджменту, високу емоційну стійкість та позитивні соціальні зв'язки, що сприяє їхньому високому рівню благополуччя. Ці жінки можуть слугувати прикладом для інших, а також бути ресурсом для підтримки та допомоги менш впевненим членам громади.

За шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» Низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя демонструє 23% опитаних, що свідчить про те, що ця група жінок відчуває значні проблеми з фізичним здоров'ям та загальним благополуччям. Вони можуть бути незадоволені своїм фізичним станом, якістю сну та здатністю виконувати щоденні обов'язки та працювати. Можливі труднощі зі спортивною активністю та відпочинком. Також, вони можуть страждати від депресії та тривоги, що суттєво впливає на їх фізичне та психічне благополуччя. Такі жінки можуть потребувати медичної та психологічної підтримки для поліпшення свого здоров'я та якості життя. Більшість опитаних жінок (62%) демонструють середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя. Це свідчить про загальну задоволеність своїм фізичним станом та можливістю виконувати повсякденні обов'язки. Проте, вони можуть відчувати періодичні проблеми зі сном, фізичною активністю та іноді можуть мати симптоми депресії або тривоги. Цій групі жінок може бути

корисно впровадження здорових звичок, регулярних фізичних вправ та методів управління стресом для підтримки та покращення їх фізичного благополуччя. Високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя демонструє 15% опитаних, що свідчить про те, що ця група жінок демонструє високу задоволеність своїм фізичним здоров'ям та благополуччям. Вони, ймовірно, мають якісний сон, здатні ефективно працювати та здійснювати повсякденну життєву активність. Такі жінки активно займаються спортом та вміють відпочивати, відчують мінімальні прояви депресії та тривоги. Вони мають високий рівень енергії та загальної задоволеності життям. Ці жінки можуть слугувати позитивним прикладом для інших, демонструючи важливість підтримки фізичного здоров'я для загального благополуччя.

За шкалою «стосунки» низький рівень демонструє 48%, що може свідчити про те, що ця група жінок відчуває значні труднощі у сфері міжособистісних стосунків. Вони можуть мати проблеми із комфортним спілкуванням з іншими людьми, що призводить до відсутності щасливих дружніх і особистих відносин. Така ситуація може спричиняти відчуття ізольованості та самотності. Вони, ймовірно, відчувають труднощі із зверненням за допомогою до інших, що може впливати на їх емоційне благополуччя. Низький рівень задоволеності сексуальним життям також може бути одним з факторів низького рівня стосунків. Ця група потребує підтримки та навичок ефективної комунікації для покращення якості їхніх стосунків. Також 33% опитаних жінок мають середній рівень задоволеності стосунками. Це свідчить про наявність певного рівня комфорту у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, хоча не всі аспекти можуть бути оптимально розвинені. Вони мають деякі щасливі дружні та особисті відносини, але можливо, стикаються з певними проблемами в цій сфері. Здатність звертатись за допомогою до інших може бути на середньому рівні, що вказує на можливість покращення цього аспекту. Середня задоволеність сексуальним життям також може свідчити про наявність деяких проблем, які потребують вирішення для підвищення загального рівня благополуччя. Високий рівень стосунків

демонструє 19% опитаних жінок. Певно, цій групі жінок притаманна висока задоволеність своїми стосунками. Вони добре ставляться до спілкування з іншими людьми, мають щасливі дружні та особисті відносини. Ці жінки здатні ефективно звертатись за допомогою до інших, що сприяє їх емоційному благополуччю. Високий рівень задоволеності сексуальним життям також є важливим аспектом їхнього загального задоволення стосунками. Такі жінки, ймовірно, володіють високими навичками комунікації та емоційного інтелекту, що допомагає їм підтримувати та розвивати здорові стосунки.

Врешті, за шкалою «суб'єктивне благополуччя» низький рівень демонструють 37% опитаних, що може свідчити про те, що ця група жінок відчуває значні проблеми зі своїм суб'єктивним благополуччям. Вони можуть мати низький рівень задоволеності життям, що відображається у різних сферах їхнього існування: психологічному, фізичному та соціальному благополуччі. Відсутність контролю над своїм життям, песимістичні погляди на майбутнє, низька впевненість у своїх думках і переконаннях, а також труднощі у міжособистісних стосунках можуть спричиняти постійний стрес та негативні емоції. Середній рівень суб'єктивного благополуччя демонструють 48% опитаних, що свідчить про те, що вони загалом задоволені своїм життям, але все ж мають певні проблеми або аспекти, які потребують покращення. Вони можуть відчувати себе відносно впевнено і мати позитивне ставлення до майбутнього, але зіткатися з окремими викликами у сфері психологічного та фізичного благополуччя. Середній рівень задоволеності життям вказує на наявність певного балансу між позитивними і негативними аспектами, що може бути покращено через розвиток особистісних навичок та ресурсів. Високий рівень суб'єктивного благополуччя демонструє лише 15% опитаних та вказує на те, що ця група жінок демонструє високий рівень задоволеності своїм життям. Вони відчують контроль над своїм життям, оптимістично дивляться на майбутнє, впевнені у своїх думках і переконаннях, а також мають здорові міжособистісні стосунки. Високий рівень суб'єктивного благополуччя свідчить про наявність ефективних навичок саморегуляції, стрес-

менеджменту і розвиненого емоційного інтелекту. Такі жінки, ймовірно, мають гарне фізичне здоров'я та задоволеність усіма аспектами свого життя.

Також для більш детального аналізу особливостей психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років було проведене додаткове опитування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», адаптований Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер. Рівень вираженості психологічного благополуччя та його структурних компонентів, який був отриманий внаслідок обробки даних математико-статистичними методами, представлений нижче.

Таб.2.7

Описові статистики вираженості психологічного благополуччя та його структурних компонентів жінок віком 30-40 років

Описові статистики	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний показник суб'єктивного благополуччя
Середнє арифметичне	40,80	22,20	16,60	79,50
Мінімум	20,00	8,00	7,00	37,00
Максимум	59,00	34,00	25,00	117,00

З наведеної таблиці можна зробити висновок, що за шкалою «психологічне благополуччя» середнє арифметичне значення склало 40,80 та вказує на середній рівень психологічного благополуччя у жінок віком 30-40 років. Це означає, що більшість жінок у цій групі мають помірну здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх думках і переконаннях, а також рости і розвиватися як особистості. Проте, існує потенціал для покращення цих аспектів через психологічні втручання та підтримку.

За шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» середнє значення (22,20) також свідчить про середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя. Жінки у цій віковій групі загалом задоволені своїм фізичним здоров'ям, якістю

сну, здатністю працювати та виконувати повсякденні активності. Однак, можливі деякі проблеми, такі як періодичний стрес або незначні фізичні недуги, які можуть впливати на загальне самопочуття.

За шкалою «стосунки» середнє арифметичне значення склало 16,60, що є нижчою відміткою середнього рівня та свідчить про те, що жінки цієї групи мають певні труднощі у міжособистісних стосунках. Це може включати недостатню впевненість у спілкуванні з іншими людьми, нестачу щасливих дружніх та особистих відносин, обмежену здатність звертатися за допомогою та низьку задоволеність своїм сексуальним життям. Ця сфера вимагає особливої уваги та цілеспрямованих заходів для покращення міжособистісних відносин та соціальної підтримки.

Врешті, загальний показник суб'єктивного благополуччя склав 79,50, що вказує на середній рівень суб'єктивного благополуччя жінок віком 30-40 років. Це свідчить про те, що загалом жінки цієї групи мають збалансоване сприйняття свого життя, з певними аспектами, які потребують покращення. Вони мають помірну задоволеність життям, але існує потенціал для підвищення їхнього загального благополуччя через цілеспрямовану психологічну та соціальну підтримку.

Для виявлення взаємозв'язку особистісних особливостей з рівнем задоволеності життям опитаних жінок був використаний метод кореляційного аналізу r-Пірсона. За результатами кореляційного аналізу між факторами особистісних особливостей (методика Р.Кеттелла 16-ФО-187-А) та психологічним благополуччям (опитувальник «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ») було виявлено наступне:

- Існує прямий зв'язок між шкалою «психологічне благополуччя» та фактором О ($r_{кр} = 0,284$, $p = 0.028$) та фактором Q4 ($r_{кр} = 0,267$, $p = 0.039$). Фактор О (шкала тривожності) характеризує рівень тривожності, невпевненості та схильності до стресу. Прямий кореляційний зв'язок між цим фактором та психологічним благополуччям свідчить про те, що вища тривожність асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя. У

певних випадках, помірний рівень тривожності може стимулювати досягнення та мотивацію. Жінки з вищим рівнем тривожності можуть бути більш схильні до аналізу своїх дій, планування та контролю за своїм життям, що може призводити до відчуття більшого благополуччя завдяки досягненню поставлених цілей. Також висока тривожність може сприяти підвищеній самосвідомості та рефлексії, що може допомогти в ідентифікації та вирішенні особистих проблем, що в свою чергу сприяє психологічному благополуччю. Можливо, люди з вищою тривожністю часто шукають соціальну підтримку, що може сприяти підвищенню їхнього психологічного благополуччя через позитивну взаємодію з іншими. Фактор Q4 (шкала напруженості) характеризує рівень внутрішньої напруженості, імпульсивності та схильності до конфліктності. Прямий кореляційний зв'язок між цим фактором та психологічним благополуччям означає, що в даному випадку вищий рівень внутрішньої напруженості асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя. Це може свідчити про те, що для деяких жінок внутрішня напруженість може виступати як стимулюючий фактор, який сприяє підвищенню активності та мотивації досягнення цілей. Можливо, ці жінки використовують свою напруженість як внутрішній ресурс для подолання труднощів та досягнення бажаних результатів.

- Існує прямий зв'язок між шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» та фактором O ($r_{кр} = 0,330$, $p = 0.010$). Прямий кореляційний зв'язок між фізичним здоров'ям та благополуччям і фактором O означає, що вищий рівень тривожності асоціюється з вищим рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Можливо жінки з вищим рівнем тривожності можуть бути більш уважними до свого фізичного здоров'я. Вони частіше звертаються до лікарів, слідкують за своєю дієтою та займаються фізичними вправами, що позитивно впливає на їх фізичне благополуччя. Також тривожність може виступати як мотиваційний фактор, який стимулює до активного піклування про своє здоров'я. Відчуваючи тривогу за своє здоров'я, людина може вживати додаткових заходів для його підтримання та покращення.

- Існує прямий зв'язок між шкалою «стосунки» та фактором О ($r_{кр} = 0,269$, $p = 0.038$). Прямий кореляційний зв'язок між стосунками і фактором О означає, що вищий рівень тривожності асоціюється з кращими стосунками. Можливо жінки з вищим рівнем тривожності можуть приділяти більше уваги своїм стосункам, оскільки вони схильні до хвилювань щодо соціальних зв'язків та взаємовідносин. Це може призводити до більшого зусилля, вкладеного у підтримку та покращення стосунків. Також тривожні люди можуть бути більш чутливими до потреб і емоцій інших людей, що сприяє кращому розумінню та задоволенню цих потреб. Це може позитивно впливати на якість стосунків, оскільки такі люди частіше виявляють емпатію та підтримку. Жінки з вищим рівнем тривожності часто шукають соціальної підтримки для зменшення своїх тривожних станів. Це може призводити до більш активного будування та підтримки соціальних зв'язків, що позитивно впливає на їх стосунки.

- Існує прямий зв'язок між шкалою «загальний показник суб'єктивного благополуччя» та фактором О ($r_{кр} = 0,341$, $p = 0.008$). Прямий кореляційний зв'язок між загальним показником суб'єктивного благополуччя та фактором О означає, що вищий рівень тривожності асоціюється з кращим загальним суб'єктивним благополуччям. Можливо жінки з вищим рівнем тривожності часто більш самосвідомі і схильні до рефлексії. Це може сприяти кращому розумінню власних потреб та прагнень, а також активному пошуку способів задоволення цих потреб, що в підсумку покращує їх суб'єктивне благополуччя. Також жінки, які відчувають тривожність, можуть активно шукати ефективні способи подолання стресу та поліпшення свого благополуччя. Це може включати заняття спортом, медитацію, соціальну підтримку та інші здорові практики, які позитивно впливають на загальний рівень благополуччя. Можливо тривожні жінки можуть бути більш мотивовані до самовдосконалення та особистісного росту, прагнучи зменшити свої тривожні стани через розвиток особистих навичок та досягнення цілей. Це може сприяти підвищенню загального рівня суб'єктивного благополуччя.

У результаті дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», адаптованою Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер, було виявлено, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя жінок віком 30-40 років переважно знаходиться на середньому рівні. Аналіз структурних компонентів показав, що значна частина жінок має середні показники психологічного благополуччя та фізичного здоров'я. Однак, багато жінок оцінюють свої стосунки як низькі або середні, що може вказувати на певні труднощі в міжособистісних взаємодіях. Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між рівнем тривожності та суб'єктивним благополуччям, що може свідчити про активні адаптивні стратегії подолання стресу та самосвідомість у цієї групи. Ці результати підкреслюють важливість подальших досліджень та розробки ефективних програм для покращення психологічного благополуччя жінок у цій віковій категорії.

Отже, можна сказати, що результати проведеного дослідження свідчать про важливий вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років. Зокрема, виявлено, що певні аспекти особистісних рис, визначених за допомогою методики «Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А», корелюють з різними аспектами психологічного благополуччя, визначеними за допомогою методик «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» та «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)». Жінки з високими рівнями задоволеності відносинами, власним життям та загальним благополуччям частіше виявляють деякі позитивні особистісні риси. Отримані результати свідчать про наявність певних взаємозв'язків між особистісними рисами та рівнем задоволеності життям у даній групі. Розуміння цих взаємозв'язків може слугувати основою для розробки індивідуальних підходів до психологічного супроводу та психокорекційних програм для жінок цього вікового діапазону. Додатково можливе розглядання специфічних факторів, що впливають на психологічне благополуччя, таких як сімейний стан чи соціокультурні особливості, для більш глибокого розуміння

цієї взаємодії. Такий підхід дозволить вдосконалити практичні методики та підвищити ефективність психологічного супроводу для цільової групи.

Висновки до розділу 2

Організація та проведення дослідження обумовлюють висновки до другого розділу кваліфікаційної роботи.

Дослідження впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя здійснювалося з використанням методик «Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А, опитувальника «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя

(КОСБ-3)» та опитувальника «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ».

Відповідно до отриманих даних, результати дослідження вказують на різноманітність особистісних особливостей серед досліджуваної групи жінок віком 30-40 років. Товариськість, емоційна стійкість, сміливість та високий рівень самоконтролю виявились середньо вищими, що може вказувати на загальний позитивний психологічний стан учасниць. Середні оцінки за іншими факторами, такими як інтелектуальні здібності, експресивність, дипломатичність, тривожність та інші, свідчать про здебільшого середній рівень вираженості цих особливостей у групі опитаних жінок. Ставлення до нонконформізму та самоконтролю, а також середні оцінки за факторами, пов'язаними з ризиком (напруженість, тривожність), вказують на готовність учасниць тестування до адаптації та ефективного управління стресовими ситуаціями. Деякі відмінності в оцінках за такими факторами, як довірливість та підозрілість, можуть вказувати на індивідуальні варіації у ставленні до міжособистісних відносин. Також з отриманих даних випливає, що учасниці дослідження, жінки віком 30-40 років, виявили різні рівні суб'єктивного благополуччя. Опитані жінки відзначаються різними рівнями задоволеності власним життям, взаєминами з іншими та загальним рівнем задоволеності. Індивідуальні різниці виявились досить суттєвою, вказуючи на унікальність кожної учасниці в сприйнятті свого життя та взаємин з іншими. Такий неоднорідний психологічний профіль групи свідчить про важливість врахування індивідуальних особливостей при розгляді питань психологічного благополуччя в цьому віковому діапазоні.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про різноманітні зв'язки між особистісними особливостями жінок та їх рівнем суб'єктивного благополуччя. Результати статистичного аналізу за критерієм кореляції Пірсона підтвердили достатню вірогідність і статистичну значимість взаємозв'язку особистісних особливостей та психологічного благополуччя ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$). Зокрема, виявлені прямі та обернені зв'язки розкривають

різні аспекти впливу особистісних характеристик на сприйняття та задоволення власним життям. Отримані результати свідчать, що вищий рівень товарищескості у жінок пов'язаний із загальним позитивним ставленням до життя та високим рівнем задоволеності власним життям. Це може вказувати на схильність до утримання позитивних відносин з оточуючими та активного взаємодії з соціальним середовищем. З іншого боку, високий рівень інтелекту у жінок пов'язаний із зменшенням рівня задоволеності життя, що може бути пояснено більшою критичністю та високими стандартами, які вони можуть встановлювати для себе та оточуючих. Також результати показують, що емоційна стійкість впливає на задоволеність відносинами та загальним рівнем задоволеності. Експресивність також пов'язана із значним підвищенням рівня задоволеності власним життям та взаєминами. Нормативність в поведінці корелює із загальним рівнем задоволеності, що може вказувати на позитивний вплив відповідності соціальним нормам на загальне благополуччя. З іншого боку, вищий рівень підозрілості пов'язаний із меншою задоволеністю від життя, можливо, через більш негативне сприйняття оточуючого світу.

Результати дослідження за методикою «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» вказують на значні відмінності рівнів психологічного благополуччя серед опитаних жінок віком 30-40 років, яке коливається від низького до високого. Застосована категоризація вказує на те, що більшість учасниць дослідження розташовані на середньому рівні благополуччя. Аналіз кореляційних зв'язків виявив, що існують важливі зв'язки між різними аспектами особистості та рівнем психологічного благополуччя. Зокрема, виявлено, що вищий рівень товарищескості, емоційної стійкості, домінантності та сміливості пов'язаний із підвищеним рівнем психологічного благополуччя. З іншого боку, високий рівень тривожності та напруженості пов'язаний із зменшенням психологічного благополуччя.

Отримані результати дослідження свідчать про різноманіття особистісних особливостей та рівнів психологічного благополуччя серед жінок віком 30-40 років. Учасниці виявили середні рівні товарищескості,

емоційної стійкості, сміливості та самоконтролю. Кореляційний аналіз підтверджує зв'язки між цими характеристиками та психологічним благополуччям. Загальною тенденцією є позитивний вплив товарищкості, емоційної стійкості та сміливості на рівень задоволення власним життям, взаєминами та загальним благополуччям, в той час як тривожність та напруженість пов'язані із зменшенням цих показників.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК 30-40 РОКІВ

3.1 Проблеми психологічного забезпечення особистісного благополуччя жінок 30-40 років

Проблема розробки та реалізації програм психологічного забезпечення особистісного благополуччя жінок віком 30-40 років є складною та недостатньо дослідженою. Це пов'язано з багатогранністю феномену особистісного благополуччя та різноманітністю теорій і методик його дослідження. Незважаючи на високий інтерес вітчизняних психологів до вивчення психологічного благополуччя, розробка заходів, спрямованих на

його забезпечення у професійному середовищі, залишається рідкістю. Тому необхідний комплексний підхід, включаючи розробку та впровадження психологічних програм, спрямованих на покращення, підвищення та збереження особистісного благополуччя жінок цієї вікової групи.

Сучасні наукові дослідження зарубіжних вчених зосереджені на психотерапевтичних інтервенціях, орієнтованих на підвищення рівня психологічного благополуччя за показниками багатовимірної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, яка включає автономію, особистісне зростання, екологічну майстерність, цілі в житті, позитивні відносини та самоприйняття. Зокрема, використання когнітивно-поведінкових методів (Ф. Коскі, Г. Фава, Ч. Руїні) спрямоване на підвищення психологічного благополуччя жінок [50].

Психологічні інтервенції, спрямовані на запобігання розладам психічного або фізичного здоров'я, також є важливими. Вони використовують оцінку благополуччя як індикатор ефективності лікування, включаючи терапію благополуччя для запобігання депресії, міжособистісну та когнітивно-поведінкову терапію для підвищення психічної стійкості на робочому місці, терапію, спрямовану на підвищення стійкості до життєвих та професійних труднощів, терапію емоційного виявлення та проживання психологічної травми, та ретроспективно-проактивний перегляд життєвого досвіду [47].

Медитаційні практики, спрямовані на вдосконалення стратегій саморегуляції та посилення евдемоністичного благополуччя, а також екологічна терапія, спрямована на посилення відчуття благополуччя через терапевтичний відпочинок, також можуть бути корисними для жінок віком 30-40 років. Ці заходи не тільки надають психологічну допомогу, але й сприяють змінам у соціальному та фізичному середовищі, що є важливим для загального процвітання та відчуття благополуччя [57].

Теоретичною основою розробки комплексу заходів психологічного забезпечення особистісного благополуччя жінок віком 30-40 років є

фундаментальні положення різних напрямків психології, таких як гуманістична, екзистенціальна, аналітична та генетична психологія:

- Теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу. Відповідно до цієї теорії, кожна особистість має внутрішній потенціал для розвитку та самовдосконалення. Людина прагне максимально розвинути свої здібності, реалізувати свій природний потенціал і, через процес самоактуалізації, досягти найвищих можливостей у позитивних аспектах особистісного життя. Це означає, що кожна жінка може досягти вершин своїх можливостей, розкриваючи свій потенціал у професійному та особистому житті [60].

- Теорія індивідуації К.-Г. Юнга. Згідно з цією теорією, кожна особистість має вроджене прагнення до цілісності та індивідуації. Індивідуація – це процес становлення єдиного, цілого, унікального індивіда, здатного до самореалізації. Досягнення гармонійного стану можливе через індивідуацію, що означає, що жінка може досягти особистісного благополуччя, розвиваючи свою унікальність та цілісність, що сприяє її саморозвитку та самореалізації [46].

- Теорія пошуку сенсу життя В. Франкла стверджує, що в усіх нас притаманне вроджене прагнення до знаходження сенсу і можливості його втілення [40];

- В рамках теорії особистості Р. Мейя, особистість визначається своєрідністю, вільним вибором та свідомою спрямованістю поведінки [31];

- Теорія психічного здоров'я М. Ягоди розглядає психічно здорову особистість як ту, що має позитивне ставлення до самої себе, розвиває індивідуальний стиль розвитку та самореалізації, може відновлювати свої звичні моделі життя під впливом стресу, є самодостатньою та незалежною від зовнішніх впливів, а також компетентною та ефективною в соціальних та міжособистісних відносинах, а також у вирішенні ситуаційних вимог [53];

- Теорія особистісного розвитку Е. Еріксона стверджує, що особистість розвивається через послідовні етапи життя у відповідності з її

узгодженістю з самою собою та через досвід відносин з оточуючим суспільством, що сприяє формуванню психосоціальної ідентичності [45];

- Теорія зрілості особистості Г. Олпорта стверджує, що зрілість особистості виявляється у пропріотивному функціонуванні з мотивацією до саморозвитку через досягнення важливих перспективних цілей, що проявляється у широкому спектрі аспектів, включаючи здатність до теплих відносин з оточенням, самоприйняття та емоційну стійкість, реалістичне сприйняття, орієнтацію на вирішення проблем, здатність до самопізнання та почуття гумору, а також наявність цілісної життєвої філософії з чіткими цінностями, релігійним почуттям та совістю [8];

- Теорія повноцінного функціонування особистості К. Роджерса стверджує, що основою функціонування особистості є тенденція до самоактуалізації, яка проявляється у потребі реалізувати власні природні потенційні можливості у контексті власної свободи, відповідальності, позитивного ставлення до себе та інших осіб. Повноцінно та позитивно функціонуюча особистість володіє оптимальною психологічною пристосованістю, психологічною зрілістю, самовизначеністю та відкритістю до досвіду [8];

- Генетична теорія особистості С.Д. Максименко розглядає особистість як унікальну цілісність, яка саморозвивається, саморегулюється та є носієм довічного духу людства [26]. Всезагальною енергетичною силою життя та розвитку особистості, її базальною основою є потреба, що є суперечливим об'єднанням біологічного та соціального, що визначає розвиток предметних потреб [27].

Технологія психологічної допомоги та супроводу особистісного благополуччя для жінок 30-40 років базується на системному холістичному підході, який розглядає особистісне благополуччя як складний феномен. У цьому підході взаємозв'язок елементів у взаємовідносинах з оточуючими людьми та середовищем визначає цілісні властивості благополуччя. Особливості особистісного благополуччя як цілісної системи визначаються

характеристиками його структури, що допомагає осмислити сенс життя та прожити суб'єктивну правдивість реальності й здійсненності життя (за А. Маслоу) [29].

Згідно з холістичним підходом, особистісне благополуччя розглядається як складний процес переживання суб'єктивно сприйнятої правдивої реальності. Точність і правдивість сприйняття реальності дозволяють жінці прожити або відрефлексувати своє благополуччя, позитивність власного «Я-існування» та оцінити якість життя як благополучного. Технологія психологічної допомоги та супроводу особистісного благополуччя базується на положенні, що кожна особистість володіє потужною здатністю до самозахисту, саморозвитку та самоуправління, а також позитивною тенденцією до зростання та самоактуалізації [29] у різних сферах її життя.

Технологія психологічної допомоги та супроводу особистісного благополуччя для жінок 30-40 років також опирається на принципи позитивної психології та концепції розвитку й процвітання, розроблені М. Селігманом і М. Чіксентміхайї [8]. Основні положення включають:

1. Особистість прагне до зростання, здійсненності і щастя, а не до уникання чи подолання страждання, турбування та тривоги;
2. Позитивні сильні властивості особистості істотно впливають на неї та її життя, є справжніми та реальними, як і симптоми і розлади;
3. Ефективні терапевтичні відносини можуть бути сформовані через обговорення та прояв позитивних ресурсів, а не лише ретельний тривалий аналіз та зміну слабких місць та дефіцитів;
4. Систематичне посилення особистістю своїх позитивних ресурсів, зокрема, позитивних емоцій, сильних властивостей, сенсу, позитивних відносин та внутрішньо вмотивованих досягнень сприяє переживанню нею особистісного благополуччя та процвітання. Інтеграція сильних сторін усередині складного та часто негативно-перекрученого наративу може ресоціалізувати особистість, розкриваючи її спотворене мислення та/або

відновлюючи її проблемні відносини та навчаючи користуватися своїми сильними сторонами, навичками, талантами та вміннями долати проблеми [8].

Технології психологічної допомоги та супроводу особистісного благополуччя в контексті позитивної психології включають втручання психолога-консультанта, який допомагає поліпшити благополуччя жінок 30-40 років. Це забезпечує правильне розуміння процесів розвитку цілеспрямованого та змістовного життя в різних сферах. Відповідно до концепції розвитку та процвітання М. Селігмана та М. Чіксентміхайї, особистісне благополуччя оцінюється через науково вимірювані компоненти: позитивні емоції, взаємодію, стосунки, сенс і досягнення [63].

Ці компоненти включають важливі суб'єктивні переживання: благополуччя, задоволення та насолоду (в минулому), надію та оптимізм (на майбутнє), «життєвість» і автентичне щастя (в теперішньому часі). На індивідуальному рівні розвиваються позитивні риси, такі як здатність до любові та покликання, мужність, міжособистісні навички, естетична чуттєвість, наполегливість, прощення, оригінальність, осмислення майбутнього, духовність, талант і мудрість. На груповому рівні розвиваються громадянські чесноти, що сприяють кращому життю в суспільстві: відповідальність, вихованість, альтруїзм, громадянськість, помірність, толерантність та робоча етика [63].

Основні принципи психологічного забезпечення особистісного благополуччя включають:

- Принцип науковості: передбачає глибоке розуміння суб'єктивної та об'єктивної реальності благополуччя, впливу різних чинників на емоційні стани, визначення мети та завдань аналізу негативних переживань, використання наукових методів та організації досліджень.
- Принцип комплексності: включає всебічне дослідження благополуччя, комплексну оцінку його параметрів, зміни у просторі й часі, вимірювання за кількісними і якісними ознаками, а також оцінку результатів психологічної допомоги.

- Принцип регулярності: наголошує на систематичному проведенні психологічних досліджень благополуччя, організованих та запланованих психологічних заходах.
- Принцип достовірності: базується на перевірній інформації, яка точно відображає об'єктивну реальність, а висновки ґрунтуються на точних розрахунках.
- Принцип зрозумілості: досягається через обов'язкове пояснення отриманих результатів у вигляді відповідних висновків та коментарів.
- Принцип оперативності: передбачає моніторинг стану та вчасне виявлення особливостей переживання благополуччя і швидку реалізацію методик психологічної допомоги.
- Принцип дієвості: забезпечує підбір оптимальних заходів для покращення благополуччя, які активно впливатимуть на процес та результат, залучаючи всі можливі ресурси.
- Принцип ефективності: передбачає мінімізацію витрат на психологічні дослідження та впровадження заходів, а також оцінює ефективність за показниками якості життя, самореалізації, продуктивності та якості праці [8].

У підсумку наукового аналізу проблем психологічного забезпечення особистісного благополуччя жінок у віці 30-40 років варто зауважити, що цей період в житті жінки визначається значними трансформаціями в різних сферах її життя, від особистих стосунків до професійної діяльності. Завдання забезпечення психологічної стабільності та гармонії в цей період має велике значення для загального самопочуття та успішності життєвого шляху жінки.

Слід відзначити, що існує індивідуальний підхід до кожної жінки, оскільки її досвід, цінності та потреби можуть значно відрізнятися. Науково обґрунтовані принципи та методи психологічної підтримки, спрямовані на стимулювання позитивних аспектів особистості та психічного здоров'я,

важливі для забезпечення відповідного психологічного комфорту та самореалізації.

Використання таких підходів сприяє не лише подоланню стресових ситуацій та психологічних труднощів, але і сприяє загальному психічному здоров'ю та досягненню високого рівня особистісного благополуччя. Таким чином, науково обґрунтований та індивідуалізований підхід в психологічній допомозі може бути ефективним інструментом для підтримки жінок у віці 30-40 років у досягненні їхніх особистісних та професійних цілей.

3.2 Програма тренінгу «Шлях до психологічного благополуччя»

Дослідження показали різноманітність особистісних особливостей учасниць віком 30-40 років та їх рівні суб'єктивного благополуччя. За результатами кореляційного аналізу виявлені зв'язки між цими характеристиками та психологічним благополуччям. Високий рівень товарищкості пов'язаний із загальним позитивним ставленням до життя та задоволенням власними взаєминами, тоді як інтелект та емоційна стійкість можуть впливати на рівень задоволеності власним життям. Враховуючи ці висновки, розробка програми тренінгу «Шлях до психологічного благополуччя» стає важливим кроком для забезпечення психологічної підтримки та розвитку учасниць у цьому віковому діапазоні.

Дослідження впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років показує, що ці фактори відіграють значну роль у формуванні їх емоційного стану та задоволення життям. За результатами використання методик «Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А», «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» та «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», можна зробити кілька важливих висновків.

1. Товарицькість і соціальні взаємини. Жінки, які демонструють високий рівень товарицькості, мають загально позитивне ставлення до життя та високий рівень задоволення власним життям. Вони схильні до активної взаємодії з соціальним середовищем, що сприяє утриманню позитивних відносин з оточуючими.

2. Емоційна стійкість. Високий рівень емоційної стійкості позитивно впливає на задоволеність відносинами та загальний рівень задоволення життям. Емоційно стійкі жінки краще справляються зі стресовими ситуаціями і менше піддаються негативним емоціям.

3. Інтелектуальні здібності. Жінки з високими інтелектуальними здібностями часто мають нижчий рівень задоволеності життям. Це може бути пов'язано з їхньою критичністю та високими стандартами, які вони ставлять перед собою та іншими.

4. Експресивність. Експресивні жінки виявляють високий рівень задоволеності власним життям та взаєминами. Їх здатність виражати емоції допомагає будувати глибокі та значущі відносини.

5. Нормативність. Жінки, які дотримуються соціальних норм, часто мають вищий рівень загального благополуччя. Відповідність соціальним очікуванням сприяє стабільності та гармонії в їхньому житті.

6. Тривожність і напруженість. Високий рівень тривожності та напруженості негативно впливає на психологічне благополуччя. Ці фактори знижують загальне задоволення життям та підвищують ризик стресових розладів.

7. Підозрілість. Підвищений рівень підозрливості пов'язаний з меншою задоволеністю життям, що може бути викликано негативним сприйняттям оточуючого світу і недовірою до інших.

Загалом, результати дослідження вказують на те, що особистісні особливості значною мірою визначають рівень психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років. Врахування цих факторів є важливим при розробці програм психологічної допомоги, що сприяють підвищенню загального рівня

задоволення життям, покращенню емоційного стану та розвитку позитивних соціальних взаємин.

Мета тренінгу: розвиток психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років; гармонізація внутрішнього світу особистості; покращення емоційного стану та психологічного здоров'я; розвиток навичок ефективного управління стресом та підвищення загального рівня задоволення життям.

Відповідно до мети, були виділені наступні завдання програми, що спрямовані на:

1. Розвиток внутрішньо-особистісного психологічного благополуччя: здатність розуміти та управляти власними емоційними станами.
2. Розвиток міжособистісних навичок: здатність розпізнавати емоції та почуття інших людей, будувати позитивні взаємини.
3. Підвищення цінності психологічного благополуччя та задоволення життям серед учасниць.
4. Зняття психоемоційної напруги та підвищення емоційної стійкості.
5. Формування навичок ефективного управління стресом та підвищення загального рівня психологічного благополуччя.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: модерація, рольова гра, рефлексія, тренінгові вправи, бесіда.

Обладнання: папір А4, олівці, кольорові маркери, ручки тощо.

Організація занять: програма розрахована на 8 занять по 60 хвилин кожне. Заняття проводиться 2 рази на тиждень.

Форма занять: групова.

Основними принципами та правилами роботи були конфіденційність, висловлювання без оцінок, щирість, активність кожного учасника, об'єктивація переживання у поведінкових реакціях, партнерське спілкування та «Я-висловлювання».

Тематичний план інтервенційної програми

<i>№</i>	<i>Зміст заняття</i>	<i>К-ть часу (хв.)</i>
Заняття 1: Вступ та ознайомлення		
Мета: Ознайомлення учасниць з програмою, встановлення довірчих відносин у групі, визначення очікувань.		
1	Вступ та знайомство	10
	Огляд курсу та визначення цілей	10
	Вступ до концепції психологічного благополуччя. Огляд основних понять, значення психологічного благополуччя.	15
	Вправа: Створення безпечного місця	15
	Обговорення очікувань та страхів	5
	Питання та завершення заняття	5
	60 хв.	
Заняття 2: Усвідомлення емоцій		
Мета: Навчити учасниць розпізнавати та розуміти свої емоції.		
2	Привітання.	2
	Рефлексія попереднього заняття.	6
	Вправа: Карта емоцій. Візуалізація різних емоцій та їхніх характеристик.	15
	Вправа: IQ-EQ	20
	Обговорення результатів вправи	15
	Питання та завершення заняття	2
60 хв.		
Заняття 3: Управління емоціями		
Мета: Розвинути навички ефективного управління емоціями.		
3	Привітання.	2
	Рефлексія попереднього заняття.	6
	Вправа: Емоційна підзарядка	10
	Вправа: Керування емоціями у стресових ситуаціях. Відпрацювання конкретних ситуацій.	15
	Вправа: Картування емоцій	10
	Обговорення результатів вправи	15
	Питання та завершення заняття	2
60хв.		
Заняття 4: Розвиток соціальних навичок		

Мета: Покращення комунікативних навичок та встановлення позитивних взаємин.		
4	Привітання.	2
	Рефлексія попереднього заняття.	6
	Техніки активного слухання та емпатії	10
	Вправа: Малюнок по колу	10
	Вправа: Ефективна комунікація. Відпрацювання технік конструктивного спілкування.	15
	Обговорення результатів вправи	15
	Питання та завершення заняття	2
60 хв.		
Заняття 5: Підвищення самооцінки		
Мета: Розвиток позитивного ставлення до себе та підвищення самооцінки.		
5	Привітання.	2
	Рефлексія попереднього заняття.	6
	Вправа: Рівень щастя	15
	Вправа: Мої сильні сторони. Ідентифікація та аналіз власних сильних сторін.	20
	Обговорення результатів вправи	15
	Питання та завершення заняття	2
60 хв.		
Заняття 6: Встановлення цілей та планування		
Мета: Навчити учасниць ставити реалістичні цілі та планувати їх досягнення.		
6	Привітання.	2
	Рефлексія попереднього заняття.	6
	Вправа: Коупінг Я-твердження	15
	Вправа. Планування досягнень. Створення планів для досягнення поставлених цілей.	20
	Обговорення результатів вправи	15
	Питання та завершення заняття	2
60 хв.		
Заняття 7: Психоемоційна стійкість		
Мета: Розвиток навичок стійкості до стресів та підтримки емоційної рівноваги.		
7	Привітання.	2
	Рефлексія попереднього заняття.	6
	Вправа: Прийняття себе недосконалим	15
	Вправа: Стрес-менеджмент. Техніки управління стресом.	20

	Обговорення результатів вправи	15
	Питання та завершення заняття	2
<i>60 хв.</i>		
Заняття 8: Підсумки та подальші кроки		
Мета: Підсумувати пройдений курс, оцінити досягнення та визначити подальші кроки.		
8	Привітання.	2
	Обговорення особистих досягнень та змін	10
	Планування подальших дій та підтримки	10
	Вправа: Зазираючи у майбутнє	15
	Обговорення результатів вправи	13
	Заключне слово та завершення тренінгу	10
<i>60 хв.</i>		

Підсумовуючи можна сказати, що програма тренінгу «Шлях до психологічного благополуччя» складається з восьми структурованих занять, кожне з яких спрямоване на розвиток конкретних аспектів психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років. Включення таких елементів, як усвідомлення та управління емоціями, розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки, встановлення цілей, планування та зміцнення психоемоційної стійкості, сприяє комплексному підходу до поліпшення психологічного стану учасниць. Програма не лише надає практичні інструменти для покращення якості життя, але й стимулює особистісний розвиток, підвищуючи здатність жінок ефективно справлятися зі стресами та викликами сучасного життя. Повністю розписана корекційна програма підвищення психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років міститься у Додатку Ж.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було розглянуто практичні рекомендації для розробки програми підвищення психологічного благополуччя жінок віком 30-40 років. Цей вік є критичним для багатьох жінок, оскільки він пов'язаний зі значними життєвими змінами та викликами, такими як кар'єрний розвиток, сімейні обов'язки та особистісний ріст. На основі аналізу літератури та отриманих емпіричних даних, було визначено, що особистісні особливості значною мірою впливають на рівень психологічного благополуччя жінок, і врахування цих факторів є критичним для створення ефективних програм психологічної допомоги.

Запропонована програма тренінгу «Шлях до психологічного благополуччя» складається з восьми занять, кожне з яких спрямоване на розвиток конкретних аспектів психологічного благополуччя. Програма включає такі ключові компоненти: управління емоціями, розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки та стресостійкості, що є важливими для забезпечення гармонійного і збалансованого життя. Кожне заняття побудоване на основі науково обґрунтованих методик і включає як теоретичну, так і

практичну частину, що дозволяє учасницям закріплювати отримані знання через практичні вправи та рефлексію.

В результаті, запропонована програма тренінгу «Шлях до психологічного благополуччя» може стати ефективним інструментом для комплексного покращення психологічного стану жінок віком 30-40 років. На основі аналізу літератури та емпіричних даних, розроблена програма передбачає зниження рівня стресу, підвищення самооцінки та загального задоволення життям. Очікується, що впровадження цієї програми сприятиме гармонізації емоційного стану учасниць, розвитку їхніх соціальних навичок та загальному покращенню якості життя. Подальші дослідження та апробація програми в реальних умовах допоможуть підтвердити її ефективність та зробити відповідні коригування для досягнення оптимальних результатів.

ВИСНОВКИ

Протягом останніх десятиліть значна увага в науковому співтоваристві була приділена вивченню взаємозв'язків між особистісними особливостями та психологічним благополуччям різних груп населення. Особливо актуальною є проблематика впливу цих факторів на жінок середнього віку, які перебувають у періоді значних особистісних та професійних змін. Дослідження психологічного благополуччя у цій категорії осіб є важливим не лише з точки зору індивідуального самопізнання та самореалізації, а й у контексті їхнього внеску у соціально-економічний розвиток суспільства. У даному висновку ми розглянемо головні результати нашого дослідження та їхнє значення для подальших наукових розвідок та практичних застосувань у сфері психології та соціальної практики.

Шляхом аналізу літератури та проведення емпіричного дослідження, був простежений та зафіксований вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років. Таким чином, мета та завдання, які були сформульовані на початку дослідження були виконані:

1. На основі аналізу наукової літератури з психології психологічного благополуччя і проведеного емпіричного дослідження виявлено, що особистісні особливості жінок у віці 30-40 років мають значущий вплив на їхнє психологічне благополуччя. Цей період в житті жінок відзначається формуванням глибокого самосвідомості, яке включає в себе розуміння власних цінностей та ідентичності. Внутрішня стійкість та здатність до ефективного управління стресами і конфліктами стають важливими аспектами для збереження психічного здоров'я в цей період. Крім того, зовнішнє оточення, таке як соціальний статус і умови життя, також мають суттєвий вплив на психологічне самопочуття жінок цього вікового діапазону, відмінності якого відображаються у взаємодії з оточуючим середовищем та сприйнятті навколишнього світу.

2. Організоване та проведене емпіричне дослідження впливу особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років з використанням психодіагностичних методик на виявлення рівня емоційного інтелекту опитувальник методика «Опитувальник Р.Кеттелла 16-ФО-187-А», опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5», опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ». В дослідженні взяла участь група українських жінок віком 30-40 років. Опитування проводилось з лютого по квітень 2024 року. Всі учасники на момент проведення дослідження перебували в Україні, місто Київ.

3. На основі отриманих результатів дослідження можна зробити висновок про значущий вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років. Аналізуючи дані з використанням методик «Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А», «Індекс Благополуччя ВООЗ-5», методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» та опитувальника «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», було виявлено значні відмінності у рівні особистісних характеристик учасниць дослідження. У результаті, жінки цього вікового

діапазону проявляли різний рівень товариськості, емоційної стійкості, сміливості та самоконтролю. Високі рівні товариськості, емоційної стійкості та сміливості корелювали з підвищеним рівнем психологічного благополуччя, що свідчить про позитивний вплив цих характеристик на загальну задоволеність власним життям та взаєминами з оточуючими. У той же час, високий рівень тривожності та напруженості асоціювався із зменшенням рівня психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз підтвердив статистичну значимість зв'язків між особистісними особливостями та психологічним благополуччям, що підкреслює важливість індивідуального підходу до розуміння і підтримки психічного здоров'я жінок в цьому віковому періоді. Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок про необхідність урахування особистісних особливостей при розробці програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку та збереження психологічного благополуччя жінок 30-40 років.

4. Була розроблена програма психологічної інтервенції "Шлях до психологічного благополуччя" для жінок віком 30-40 років. Програма включає вісім занять, спрямованих на управління емоціями, розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки та стресостійкості. Попередні результати свідчать про позитивний вплив програми на зниження рівня стресу та підвищення загального задоволення життям учасниць. Планується подальше апробування програми для підтвердження її ефективності в реальних умовах і внесення необхідних коригувань.

Отже, у даній науковій дипломній роботі було досліджено вплив особистісних особливостей на психологічне благополуччя жінок віком 30-40 років. Аналіз літератури та емпіричні дані підтвердили значущі зв'язки між такими характеристиками, як емоційна стійкість, самоконтроль, товариськість і рівень психологічного благополуччя. Отримані результати підкреслюють важливість індивідуального підходу до розуміння і підтримки психічного здоров'я жінок цього вікового діапазону. Розроблена програма психологічної інтервенції "Шлях до психологічного благополуччя" демонструє перспективи

для подальших досліджень та практичного застосування в сфері психології та соціальної практики, сприяючи комплексному покращенню якості життя жінок у важливому етапі їхнього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар О.В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3(47). Т.3. С.5-12.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика: Учебник для вузов. 2-е изд.- СПб.: Питер, 2008.- 384с.
3. Бушуєва Т.В. Зв'язок особистісних особливостей та допінг стратегій жінок у період зрілості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: психологічні науки: зб. Наук. Праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 6(51).
4. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник для ВНЗ \ М.Й. Варій; Міністерство освіти і науки України; Львівський державний університет внутрішніх справ. – Київ: Центр учбової літератури, 2018. С.111.
5. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Т.40. С.33-49.
6. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології, 2013, 2, 20-25.

7. Бондарук А., Ткаченко М. Тренінгове заняття “Формування позитивного мислення”. Світловодськ, 2015. 9 с. URL : <http://svitlosvit.com.ua/uploads/files/default/treningove-zanyattyu-formuvannya-pozit.mislennya.doc>
8. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
9. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості // Самотворення у розвитку особистості: науковометодичний посібник / за редакцією Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. С.27-40
10. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К. : Либідь, 1997. 367 с.
11. Горбаль І.С. Відчуття суб’єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров’я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету, 2012, 2, 293-303.
12. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості / О.Гринів // психологія особистості. – 2013.-№1(4). – С.173-179.
13. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 45. С.73-76.
14. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнтований посібник. Київ: Освіта України, 2007. 212 с.
15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 225 с.
16. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта.

- 2015. - № 3. - С. 48-55. - Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10.

17. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. – 433 с.

18. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. Соціальна психологія. 2006. №5. С. 179-184.

19. Кононенко О.І. Психологічні особливості особистості періоду пізньої зрілості / О.І. Кононенко // Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. – 2014.- Т.19. Психологія. –віп.4(34). –С.24-28.

20. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2011. №2. С. 332-339.

21. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности. Психология здоровья / ред. Г. С. Никифоров. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2000. С. 405–442.

22. Курова А.В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету імені І. Мечникова, 2014, 1(31), С.174-179.

23. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - С. 131-138

24. Лепіхова Л.А. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості/ кроки до компетентності та інтеграції в суспільство:науково-методичний зб. / Ред кол. Н.Софій, І.Єрмаков та ін.. – К.: Контекст, 200. - 336с.

25. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології, 2017, 12, С.110-114.

26. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 7–19. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_31_3
27. Максименко С. Д. Теорія психології нужди (життєвої енергії). *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 7–18.
28. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78
29. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2016. 290 с. URL : http://www.bim-bad.ru/docs/maslow_motivation_and_personality.pdf
30. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
31. Мэй Р. Экзистенциальная психология. Москва : Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001. 149 с.
32. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук.: 19.00.01. Х. 2010. 23 с.
33. Партико Т.Б. вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016 №2(10) Ч.1. С.83-96
34. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 2017, 1(3), 80–104.
35. Поліванова О.Є. Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» *вісник Харківського національного університету*, 2015, 1150,34-39.
36. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
37. Скребец В. А. Психологическая диагностика: Учеб. пособие. — К.: МАУП, 1999. — 114 с.

38. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид. – К.:Каравела, 2009.-400с
39. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
40. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / пер. с англ. и нем. ; общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева ; вст. ст. Д. А. Леонтьева. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
41. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-304.
42. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний журнал. 2019. № 1 (21). С. 41–55
43. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко. // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–123.
44. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О.Штепа // Проблеми сучасної психології: Зб. Наук. Праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. – Вип.21.- Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013.- С.782 – 791
45. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. 2-е изд. Москва : Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. 352 с.
46. Юнг К. Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души / пер. с нем. Москва : Канон, 1994. С. 186–200.
47. Anderson L. S., Heyne L. A. Flourishing through Leisure: an ecological extension of the leisure and well-being model in therapeutic. Recreation strengths-based practice. Therapeutic Recreation Journal. 2012. Vol. XLVI, No. 2. P. 129–152. URL : <http://colfax.cortland.edu/nysirrc/articles-handouts/Anderson-Heyne-TRJ-2012.pdf>

48. Bradburn N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
49. Bradburn N. M. (1965). Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA.
50. Cosci F. Well-being therapy in a patient with panic disorder who failed to respond to paroxetine and cognitive behavior therapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015. Vol. 84. P. 318–319. URL : <https://doi.org/10.1159/000430789>
51. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. P. 653–663.
52. Diener E., Suh E. Measuring quality of life : Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 2013. V. 40. № 1-2. P. 189-216.
53. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York : Basic Books, 1958. 136 p.
54. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York : Basic Books, 1958. 136 p. URL : <https://archive.org/details/currentconceptso00jaho/page/n1>
55. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. №42(1). P. 168–177.
56. Levinson D. J. The seasons of a woman's life: A fascinating exploration of the events, thoughts, and life experiences that all women share. Ballantine Books. 2011. 454 p
57. Liossis P. L., Shochet I. M., Milllear P. M., Biggs H. The Promoting Adult Resilience (PAR) program: the effectiveness of the second, shorter pilot of a workplace prevention program. *Behaviour Change*. 2009. Vol. 26. P. 97–112. URL : <https://doi.org/10.1375/bech.26.2.97>
58. Liddon L., Kinglerlee R., Barry J.A. Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies and triggers to help – seeking British *Journal of Clinical Psychology*. 2018. T.57. №1 P.42-58.

59. Maddi S/ Hardiness:An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. – Apr.44. – P.-279-298

60. Maslow A. H. *Toward a psychology of being*. ed. 2. New York, Van Nostrand, 1968. 240 p. URL : <https://trove.nla.gov.au/work/7966604>

61. Roberts, B. W., Wood, D., & Caspi, A. (2008). The development of personality traits in adulthood. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 375–398). The Guilford Press.

62. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited . *Konality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727. O.I.

63. Seligman M. *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your full potential for lasting fulfillment*. New York : Free Press, 2002. 336 p. URL : https://www.goodreads.com/book/show/28012.Authentic_Happiness.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Розподіл жінок віком 30-40 років в залежності від рівня вираженості особистісних особливостей (факторів) в %

Фактор	Рівень вираженості	Кількість жінок	Загальна кількість жінок, %
Фактор А	високі оцінки	26	43
	вище середнього	10	17
	середній рівень	10	17
	нижче середнього	11	18
	низькі оцінки	3	5
Фактор В	високі оцінки	4	7
	вище середнього	12	20
	середній рівень	16	27
	нижче середнього	17	28
	низькі оцінки	11	18
Фактор С	високі оцінки	16	27
	вище середнього	17	28
	середній рівень	19	32
	нижче середнього	2	3
	низькі оцінки	6	10
Фактор Е	високі оцінки	5	8
	вище середнього	10	17
	середній рівень	33	55
	нижче середнього	5	8
	низькі оцінки	7	12
Фактор F	високі оцінки	6	10
	вище середнього	14	23
	середній рівень	28	47
	нижче середнього	9	15

	низькі оцінки	3	5
Фактор G	високі оцінки	9	15
	вище середнього	17	28
	середній рівень	30	50
	нижче середнього	4	7
	низькі оцінки	0	0
Фактор H	високі оцінки	22	37
	вище середнього	18	30
	середній рівень	13	22
	нижче середнього	6	10
	низькі оцінки	1	1
Фактор I	високі оцінки	9	15
	вище середнього	11	18
	середній рівень	34	57
	нижче середнього	6	10
	низькі оцінки	0	0
Фактор L	високі оцінки	2	3
	вище середнього	9	15
	середній рівень	18	30
	нижче середнього	16	27
	низькі оцінки	15	25
Фактор M	високі оцінки	1	2
	вище середнього	8	13
	середній рівень	32	53
	нижче середнього	4	7
	низькі оцінки	15	25
Фактор N	високі оцінки	7	12
	вище середнього	10	16
	середній рівень	25	42
	нижче середнього	9	15
	низькі оцінки	9	15
Фактор O	високі оцінки	6	10
	вище середнього	2	3
	середній рівень	32	53
	нижче середнього	4	7
	низькі оцінки	16	27
Фактор Q1	високі оцінки	0	0
	вище середнього	8	13
	середній рівень	30	50
	нижче середнього	16	27
	низькі оцінки	6	10
Фактор Q2	високі оцінки	4	7
	вище середнього	18	30

	середній рівень	17	28
	нижче середнього	12	20
	низькі оцінки	9	15
Фактор Q3	високі оцінки	17	28
	вище середнього	6	10
	середній рівень	27	45
	нижче середнього	7	12
	низькі оцінки	3	5
Фактор Q4	високі оцінки	0	0
	вище середнього	6	10
	середній рівень	19	32
	нижче середнього	24	40
	низькі оцінки	11	18

ДОДАТОК Б

Рисунки у вигляді гістограм за факторами особистісних особливостей

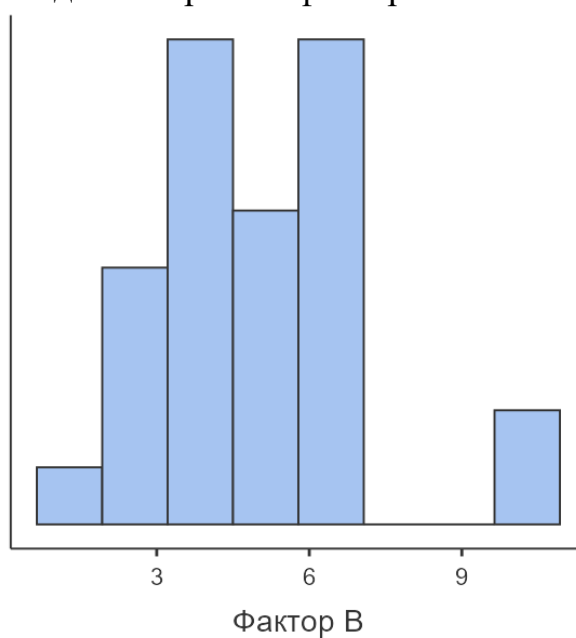


Рис.Б.1. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору В

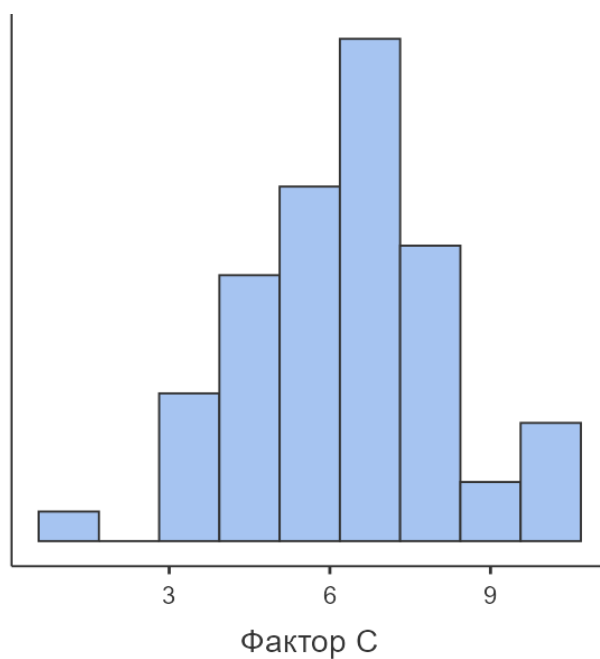


Рис.Б.2. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору С

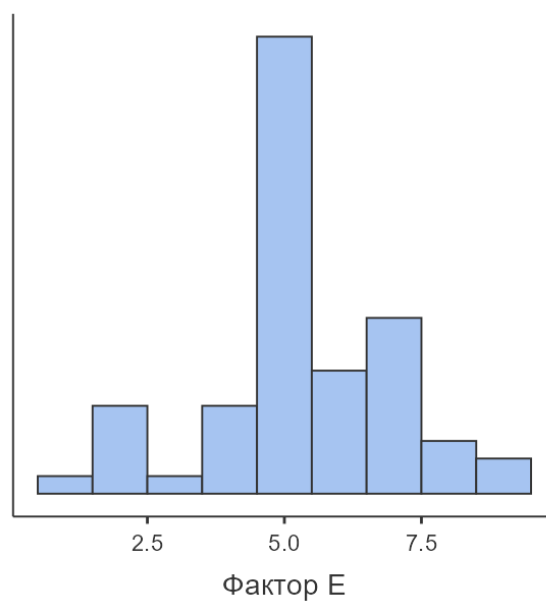


Рис.Б.3. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору Е

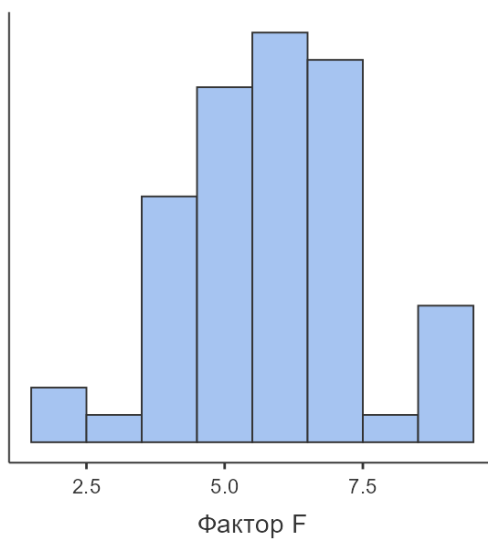


Рис.Б.4. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору F

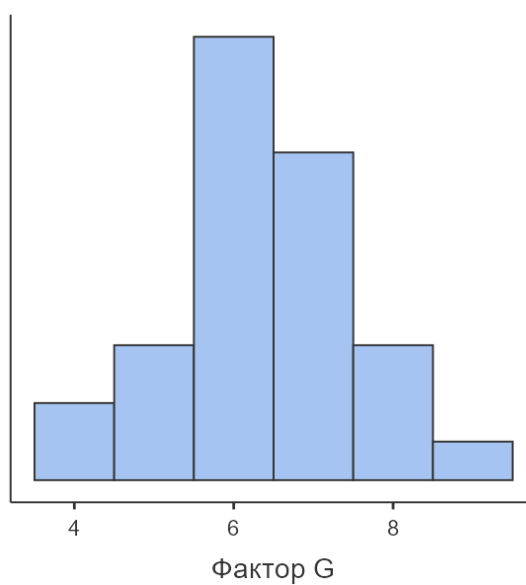


Рис.Б.5. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору G

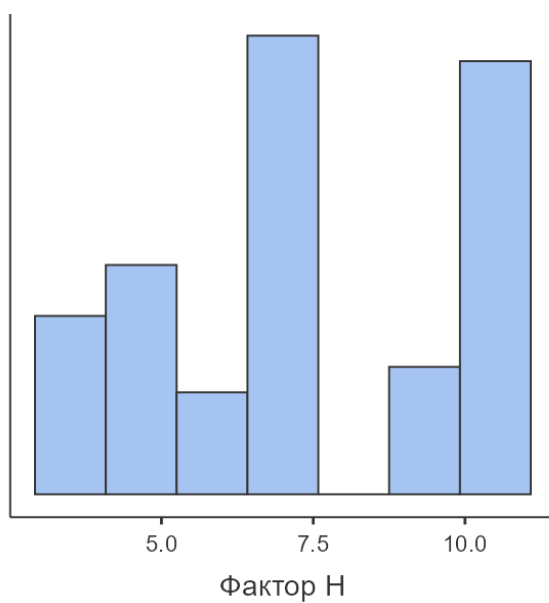


Рис.Б.6. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору Н

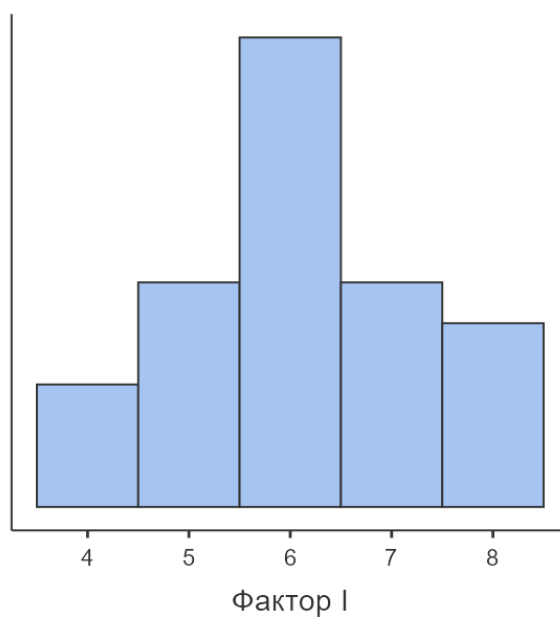


Рис.Б.7. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору І

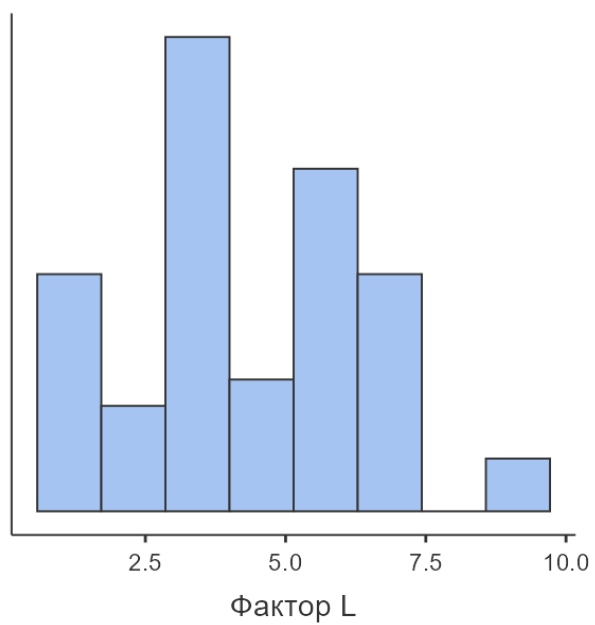


Рис.Б.8. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору L

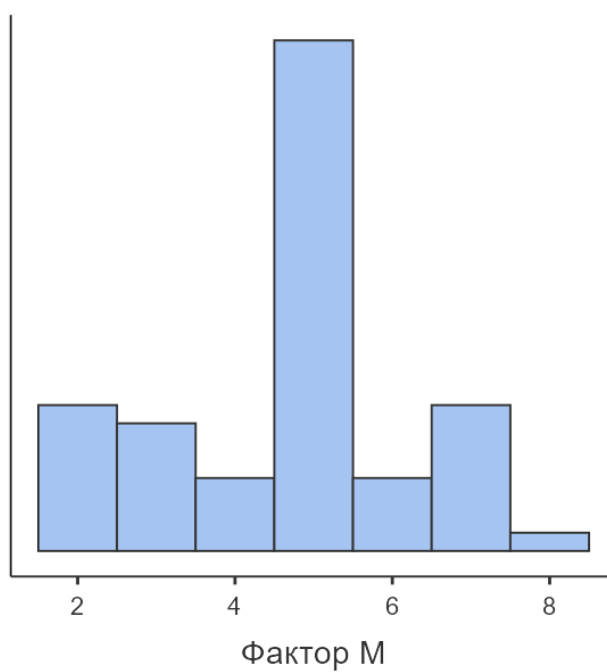


Рис.Б.9. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору M

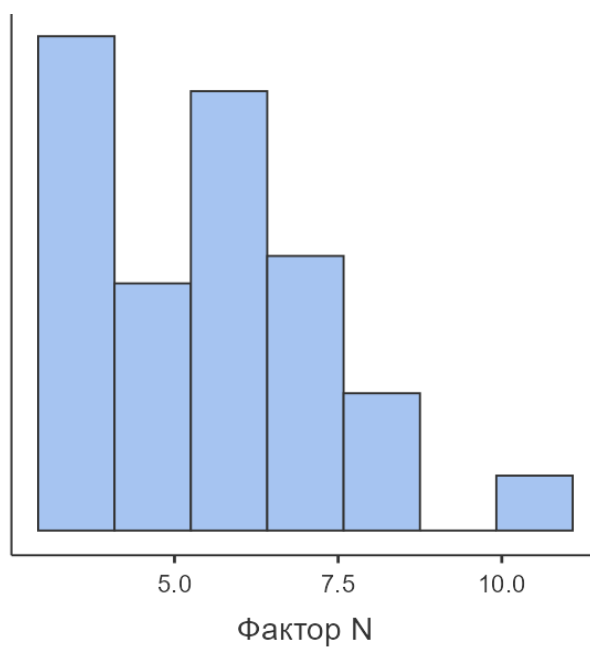


Рис.Б.10. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору N

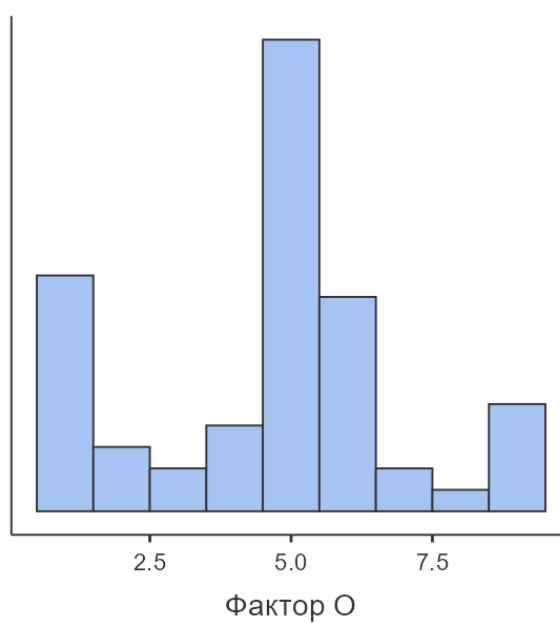


Рис.Б.11. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору O

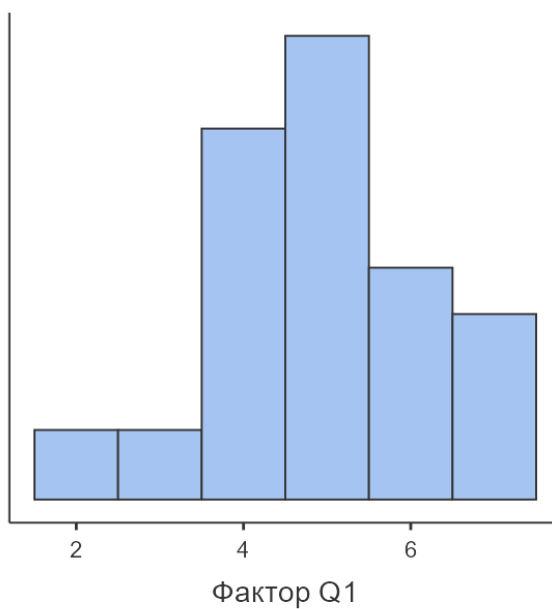


Рис.Б.12. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору Q1

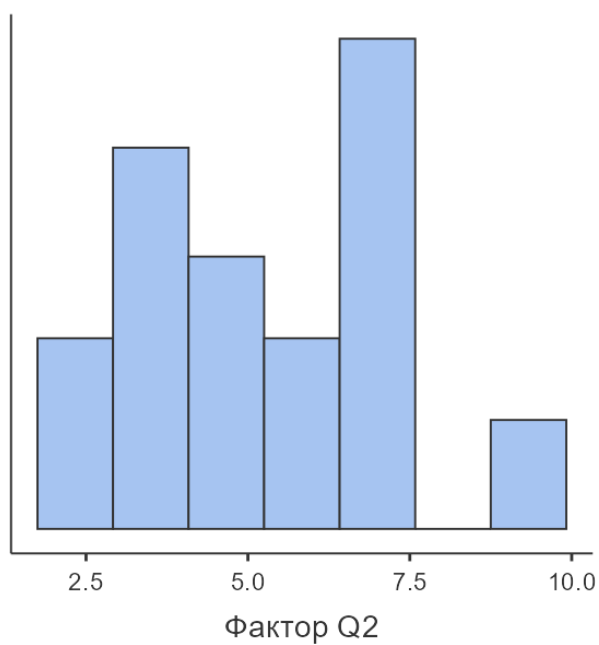


Рис.Б.13. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору Q2

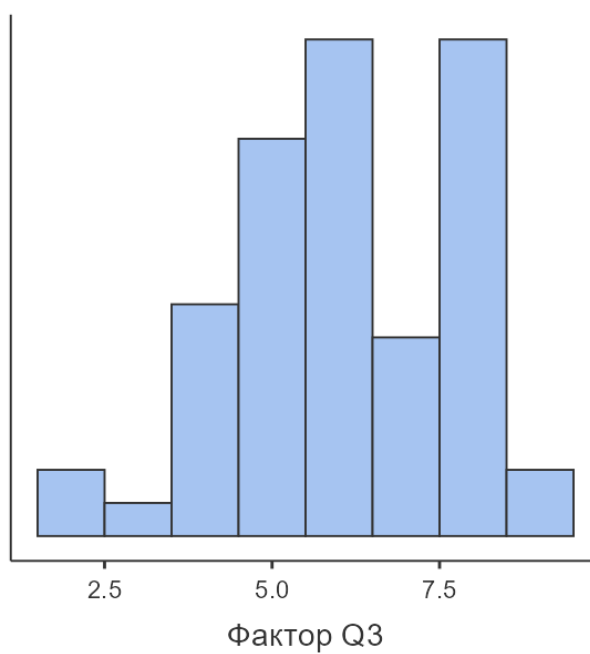


Рис.Б.14. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору Q3

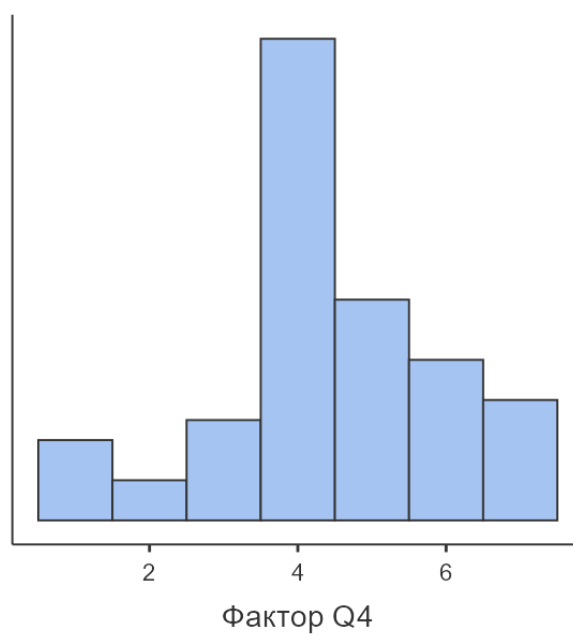


Рис.Б.15. Розподіл опитаних жінок за рівнем прояву фактору Q4

ДОДАТОК В

Таб.В.1

Т-Критерій Стьюдента для порівняння середніх по факторам особистісних особливостей в двох незалежних вибірках (жінки, які мають або не мають роботу)

Шкала	Т-критерій	p-value
Фактор А	2.182	0.033
Фактор В	-0.264	0.793
Фактор С	2.344	0.023
Фактор Е	0.405	0.687
Фактор F	1.270	0.209
Фактор G	0.700	0.487
Фактор Н	0.984	0.329
Фактор I	-2.804	0.007
Фактор L	-0.509	0.613
Фактор M	-2.263	0.027
Фактор N	-0.530	0.598
Фактор O	-0.599	0.552
Фактор Q1	0.224	0.824
Фактор Q2	1.903	0.062
Фактор Q3	0.240	0.811
Фактор Q4	1.377	0.174

Таб.В.2

Т-Критерій Стьюдента для порівняння середніх по факторам особистісних особливостей в двох незалежних вибірках (жінки, які мають або не мають близькі стосунки)

Шкала	Т-критерій	p-value
Фактор А	-1.721	0.091
Фактор В	-0.196	0.846
Фактор С	1.009	0.317
Фактор Е	-2.082	0.042
Фактор F	-1.109	0.272
Фактор G	0.793	0.431
Фактор Н	-0.877	0.384
Фактор I	1.352	0.182
Фактор L	-1.844	0.070
Фактор М	1.141	0.259
Фактор N	-0.853	0.397
Фактор О	-1.093	0.279
Фактор Q1	1.459	0.150
Фактор Q2	0.777	0.440
Фактор Q3	0.813	0.419
Фактор Q4	0.496	0.622

Таб.В.3

Т-Критерій Стьюдента для порівняння середніх по факторам особистісних особливостей в двох незалежних вибірках (жінки, які мають або не мають дітей)

Шкала	Т-критерій	p-value
Фактор А	-0.918	0.362
Фактор В	-1.357	0.180
Фактор С	-1.639	0.107
Фактор Е	-2.314	0.024
Фактор F	-0.720	0.474
Фактор G	-1.417	0.162
Фактор Н	-1.472	0.147
Фактор I	1.003	0.320
Фактор L	1.620	0.111
Фактор М	-0.181	0.857
Фактор N	0.577	0.566
Фактор О	1.141	0.259
Фактор Q1	0.834	0.408
Фактор Q2	0.655	0.515
Фактор Q3	-0.324	0.747
Фактор Q4	0.859	0.394

ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

Розподіл жінок віком 30-40 років в залежності від рівня вираженості суб'єктивного благополуччя та його структурних компонентів в %

Шкала	Рівень вираженості	Кількість жінок	Загальна кількість жінок, %
Задоволеність власним життям	Низький рівень	12	20
	Середній рівень	29	48
	Високий рівень	19	32
Невдоволеність собою та розчарування в житті	Низький рівень	17	28
	Середній рівень	39	65
	Високий рівень	4	7
Задоволеність відносинами з іншими	Низький рівень	17	28
	Середній рівень	30	50
	Високий рівень	13	22

Загальний рівень задоволеності життям	Низький рівень	14	23
	Середній рівень	26	43
	Високий рівень	20	34

ДОДАТОК Д

Рисунки у вигляді гістограм за факторами особистісних особливостей

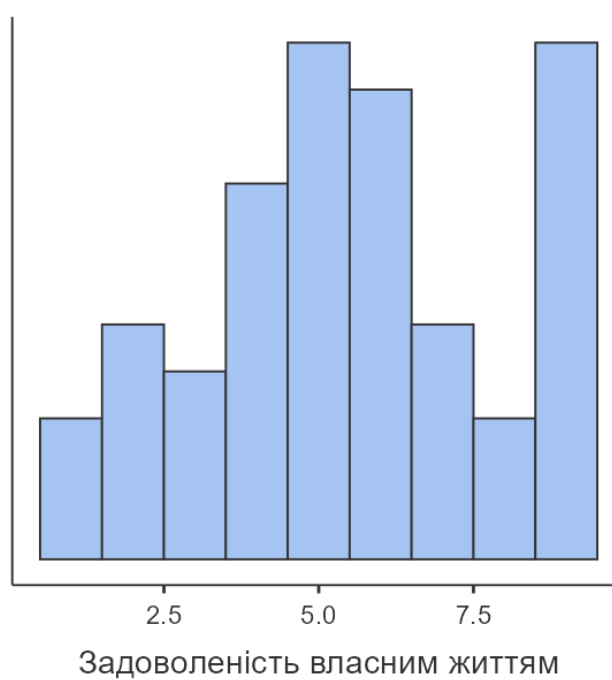


Рис.Д.1. Розподіл опитаних жінок за рівнем задоволеності власним ЖИТТЯМ

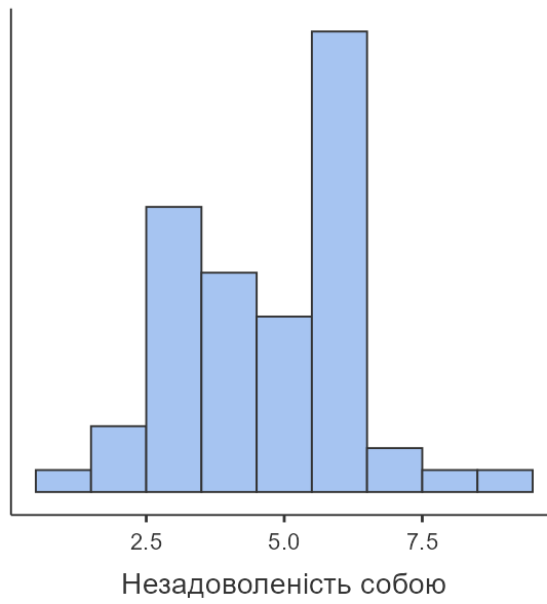


Рис.Д.2. Розподіл опитаних жінок за рівнем незадоволеності собою

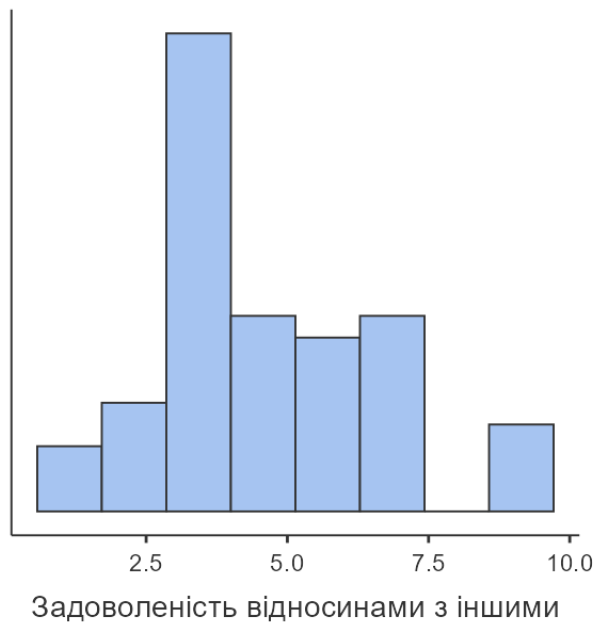


Рис.Д.3. Розподіл опитаних жінок за рівнем задоволеності відносинами з іншими

ДОДАТОК Е

Таб.Е.1

Т-Критерій Стьюдента для порівняння середніх по рівню суб'єктивного благополуччя та його структурних компонентів (жінки, які мають або не мають роботу)

Шкала	Т-критерій	p-value
Задоволеність власним життям	0.724	0.472
Незадоволеність собою	0.390	0.698
Задоволеність відносинами з іншими	2.609	0.012
Загальний рівень задоволеності	1.212	0.230

Таб.Е.2

Т-Критерій Стьюдента для порівняння середніх по рівню суб'єктивного благополуччя та його структурних компонентів (жінки, які мають або не мають близькі стосунки)

Шкала	Т-критерій	p-value
Задоволеність власним життям	-1.230	0.223
Незадоволеність собою	-0.263	0.794

Задоволеність відносинами з іншими	-1.255	0.214
Загальний рівень задоволеності	-0.812	0.420

Таб.Е.3

Т-Критерій Стьюдента для порівняння середніх по рівню суб'єктивного благополуччя та його структурних компонентів (жінки, які мають або не мають близькі стосунки)

Шкала	Т-критерій	p-value
Задоволеність власним життям	-2.984	0.004
Незадоволеність собою	1.486	0.143
Задоволеність відносинами з іншими	-0.681	0.498
Загальний рівень задоволеності	-2.029	0.047

ДОДАТОК Ж

**Програма корекції та формування надійного типу прив'язаності
«Безпечний простір емоційного відновлення»**

ЗАНЯТТЯ №1

Вправа «Створення безпечного місця»

Мета вправи: навчити учасників використовувати свою уяву для створення позитивних та приємних картинок та почуттів. Через візуалізацію спеціального «особливого місця», де вони відчувають спокій, безпеку та щастя, учасники можуть зменшити стрес, покращити настрій та здатність до релаксації. Такий підхід дозволяє дорослим та дітям контролювати свої емоції та почуття, що має позитивний вплив на їхнє психічне здоров'я та добробут. Також він стимулює розвиток творчих здібностей та допомагає навчитися зосереджуватися на позитивних аспектах життя, навіть у стресових ситуаціях.

Хід проведення. Ведучий звертається до дорослих: «У першій вправі ми з вами поки що не будемо думати про погані спогади. Натомість будемо вчитися використовувати нашу уяву для створення позитивних/приємних картинок та почуттів.

Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому почуваємося спокійно та безпечно. Зараз я попрошу вас уявити місце чи картинку, де зможете відчутти спокій, безпеку та щастя.

Це може бути справжнє місце із ваших спогадів, можливо, – із вашого відпочинку. Також це може бути місце, про яке ви колись чули, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ви самі вигадали та створили.

Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющіть очі та продовжуйте дихати нормально. Уявіть картинку того місця, де ви почуваєтеся безпечно, спокійно та щасливо. Уявіть, що там стоїте чи сидите. Ви можете себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирніться навколо. Що ви зауважили? Що бачите поруч із собою? Придивіться до деталей та до особливостей речей навколо вас. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, що простягаєте руку та торкаєтесь до них. Як ви почуваєтеся? Тепер погляньте ще далі. Що ви бачите навколо себе? А ще далі, на відстані? Спробуйте розгледіти різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам спокійно і затишно. Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтеся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ви чуєте? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль... Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на вашому обличчі? Що відчуваєте на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете бачити все, що забажаєте; уявляти, як торкаєтесь або відчуваєте речі на запах та чути приємні звуки. Ви почуваєтеся спокійно та щасливо.

Тепер уявіть, що хтось особливий перебуває разом з вами у вашому особливому місці (це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму, особливо при роботі з молодшими групами). Там із вами ваш добрий друг, який готовий вам допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готовий допомогти вам і піклуватися про вас. Уявіть, що ви разом

неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтеся ним. Із ним чи з нею ви відчуваєте себе щасливим. Ця особа – ваш помічник і добре вміє впоратися з різними проблемами.

Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможете уявити, що ви у цьому місці, якщо вам захочеться відчувати себе спокійно, безпечно та щасливо. Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони вам будуть потрібні. Тепер приготуйтеся розплющити очі та наразі залишити ваше особливе місце. Ви можете повернутись сюди, коли тільки забажаєте. Щойно розплющите очі, відчуєте себе спокійним та щасливим.

До уваги ведучого! На завершення цієї вправи запитайте учасників, що вони собі уявили. Запитайте, як вони від того відчуваються. Вкажіть на зв'язок між уявою та почуттями. Зазначте, що діти можуть контролювати те, що вони бачать у своїй уяві, а отже і те, що вони відчувають. Наголосіть на тому, що це весело і що діти можуть уявляти собі це місце щоразу, коли почуватимуться нещасними чи наляканими, і що це їм допоможе. Скажіть, що їм буде легше уявляти собі своє особливе місце, якщо вони будуть частіше це робити. Якщо час дозволяє, можна запропонувати дітям намалювати своє «безпечне місце», а малюнок дома розташувати так, щоб його було добре бачити.

ЗАНЯТТЯ №2

Вправа «Карта емоцій»

Мета: Усвідомлення різноманітності емоцій та їх характеристик, розвиток емоційної грамотності, покращення здатності ідентифікувати та описувати емоційні стани.

Обладнання: аркуші паперу А4, кольорові олівці або фломастери.

Хід вправи: Ведучий коротко пояснює мету вправи, розповідає про різноманітність емоцій та важливість їх розуміння та візуалізації.

Індивідуальна робота: Кожен учасник отримує аркуш паперу та кольорові олівці. Учасникам пропонується намалювати карту своїх емоцій, де кожна емоція буде представлена окремим кольором та символом. Ведучий

надає приклади можливих символів для емоцій: серце для любові, хмара для смутку, вогонь для гніву, сонце для радості тощо. Учасники малюють свої карти, намагаючись передати власні емоційні стани та їх характеристики.

Групове обговорення: Після завершення малювання учасники діляться своїми картами в групі, розповідають про обрані кольори та символи, пояснюють, чому саме так вони візуалізували свої емоції.

Ведучий модерує обговорення, задає питання: «Чому ви вибрали цей колір для цієї емоції?», «Як ви відчуваєте цю емоцію у своєму житті?», «Чи були складнощі при малюванні цієї карти?»

Обговорення:

- Чи легко було візуалізувати свої емоції? Чому?
- Які емоції викликали найбільші труднощі при візуалізації? Чому?
- Як ці карти допомогли вам краще зрозуміти свої емоції?
- Як можна використовувати цю техніку у повсякденному житті для кращого розуміння та управління своїми емоціями?

Вправа «IQ-EQ»

Мета: виявити уявлення учасників групи про емоційний інтелект та сформувані асоціативний ряд із цим поняттям.

Обладнання: папір А4, кольорові маркери

Хід вправи: Учасники висловлюють свої асоціації з поняттям «інтелект» (IQ) та «емоційний інтелект» (EQ). Психолог записує ці асоціації у два стовпчики на великому аркуші паперу. Потім учасникам пропонують об'єднатися у дві групи, у залежності від того, що в них, на їх думку, переважає: «IQ» чи «EQ». Коли групи утворилися, їм дають завдання: скласти список своїх сильних та слабких сторін, що проявляються в житті та професійній діяльності у зв'язку з переважанням «логіки» чи «емоцій» Ці списки презентують по одному учаснику від команди.

Обговорення: Що нового я про себе дізнався? Яку здібність (IQ чи EQ) варто розвивати? Для чого? Як можна розвивати ці здібності?

Учасники записують свої усвідомлення та висновки.

ЗАНЯТТЯ №3

Вправа «Емоційна підзарядка»

Мета: відчутти вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

Хід вправи: Учасникам пропонується стати в коло і пригадати, яким саме способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

Обговорення. Як себе зараз почуваєте? Що відбулося в процесі виконання цієї вправи? Як можна назвати техніку управління емоційним станом, з якою ви щойно ознайомилися?

Вправа «Керування емоціями у стресових ситуаціях»

Мета: Розвиток навичок ефективного керування емоціями у стресових ситуаціях, підвищення стресостійкості, покращення здатності реагувати на стресові фактори.

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки.

Хід вправи: Ведучий коротко пояснює мету вправи, наголошуючи на важливості вміння керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях. Розповідає про основні стратегії керування емоціями, такі як дихальні техніки, позитивне мислення, переформулювання негативних думок.

Індивідуальна робота: Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. Учасникам пропонується згадати останню стресову ситуацію, в якій вони опинилися, та записати її на аркуші. Після цього учасники повинні описати свої емоції в цій ситуації, а також реакції на ці емоції.

Відпрацювання конкретних ситуацій: Учасники об'єднуються у пари або малі групи. Кожен учасник розповідає про свою стресову ситуацію та емоції, які він відчував. Інші учасники пропонують варіанти стратегії керування цими емоціями, використовуючи техніки, описані ведучим. Учасники обговорюють, які з цих технік можуть бути найбільш ефективними для конкретних ситуацій.

Групове обговорення: Після відпрацювання ситуацій у парах чи групах, всі учасники збираються разом для загального обговорення. Ведучий задає питання: «Які техніки керування емоціями ви вважали найбільш ефективними?», «Чи було щось, що вас здивувало у підходах інших учасників?», «Як ви можете застосувати ці техніки у своїй повсякденній діяльності?»

Обговорення:

- Які техніки керування емоціями здалися вам найефективнішими? Чому?
- Як ви відчували себе під час обговорення своїх стресових ситуацій? Чи допомогло це знизити рівень стресу?
- Які нові стратегії керування емоціями ви дізналися від інших учасників?
- Як ви плануєте використовувати ці техніки у майбутньому?

Вправа «Картування емоцій»

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити, як емоції проявляються у їхньому тілі, та навчитися приймати себе. Емоції мають не лише психологічний, але й фізичний аспект, і розуміння цього допомагає краще приймати свої почуття та розвивати самоспівчуття.

Хід вправи. Ведучий пояснює учасникам, що емоції впливають не тільки на нашу свідомість, але й на тіло. Він зазначає, що розуміння цього впливу допомагає краще приймати себе та свої емоції. Ведучий звертає увагу на важливість усвідомлення фізичних проявів емоцій.

Учасники отримують робочий лист «Картування емоцій» для картування емоцій та заповнюють його, відповідаючи на запитання, щоб усвідомити, як їхні емоції проявляються в тілі. Запитання у робочому листі:

- Згадайте момент, коли ви були злі на близьку людину. Як це відчувалось у вашому тілі?

- В якій частині тіла ви відчували цю емоцію? (Наприклад, плечі, грудна клітка, живіт).
- Якою формою або кольором можна було б описати це відчуття? (Наприклад, важка червона куля в животі).

Учасники закривають очі, згадують той момент і свої. Ведучий пропонує подумати про ці почуття з розумінням і доброзичливістю. Учасники уявляють, як форма або колір цих відчуттів поступово зникають, роблячи їх легшими.

Обговорення в групі: після завершення візуалізації учасники обговорюють свої відчуття в групі, діляться своїми думками та висновками. Ведучий сприяє обговоренню, задаючи додаткові запитання та допомагаючи учасникам глибше зрозуміти свої емоції.

ЗАНЯТТЯ №4

Вправа «Малюнок по колу»

Мета: усвідомлення відмінностей сприйняття світу різними людьми, розвиток толерантності у ставленні до інших людей, їхніх думок.

Обладнання: аркуш паперу на кожного учасника.

Хід вправи: з одного боку аркуша кожний учасник пише своє ім'я, з іншого – незавершений малюнок (наприклад, кілька точок, геометрична фігурка, лінії, які символізують загаданий образ). Через 61 кожні 10 с усі водночас передають свої малюнки сусідам ліворуч, які щось домальовують. Вправа виконується доти, доки малюнок не повернеться до господаря.

Обговорення: Чи відображають малюнки задуманий автором образ? Чому відбулася трансформація авторського образу? (У кожному малюнку був закладений задум, а результат залежить від бачення того, хто з'єднував крапки, домальовував. Бачимо світ зі своєї дзвіниці).

Вправа «Ефективна комунікація»

Мета: Розвиток навичок ефективної комунікації, вдосконалення технік конструктивного спілкування, підвищення взаєморозуміння та співпраці.

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки.

Хід вправи: Ведучий пояснює мету вправи, підкреслюючи важливість ефективної комунікації для досягнення взаєморозуміння і вирішення конфліктів. Описує основні техніки конструктивного спілкування, такі як активне слухання, я-висловлювання, відкриті питання, рефлексія.

Індивідуальна робота: Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку.

Учасники згадують недавню комунікативну ситуацію, яка була складною або викликала непорозуміння. Вони записують цю ситуацію та свої початкові реакції на неї.

Відпрацювання технік: Учасники об'єднуються у пари або малі групи.

Кожен учасник розповідає про свою комунікативну ситуацію та реакції на неї. Інші учасники пропонують техніки конструктивного спілкування, які могли б допомогти в цій ситуації. Кожен учасник практикує використання цих технік, відпрацьовуючи їх на конкретних прикладах, поданих іншими учасниками.

Групове обговорення: Після відпрацювання технік у парах чи групах, всі учасники збираються разом для загального обговорення.

Ведучий задає питання: «Які техніки конструктивного спілкування ви вважали найбільш ефективними?», «Які труднощі ви відчували під час використання цих технік?», «Як ці техніки можуть допомогти вам у реальному житті?»

Обговорення:

- Які техніки конструктивного спілкування здалися вам найефективнішими? Чому?
- Які труднощі виникали під час практики цих технік?
- Як ви відчували себе під час обговорення комунікативних ситуацій? Чи допомогло це підвищити ваше розуміння ефективної комунікації?
- Як ви плануєте використовувати ці техніки у своїй повсякденній діяльності?

Вправа «Рівень щастя»

Мета: розвиток навичок вдячності та позитивного мислення; підвищення свідомості про те, за що можна бути вдячними в житті; стимулювання позитивних емоцій та підтримка психологічного благополуччя; виявлення важливості ставлення до життя та подяки за невеликі радощі.

Обладнання: папір А4, ручки або олівці

Хід вправи: складіть список того, за що ви вдячні долі в цей момент.

Прослідкуйте, аби внести все, що варто подяки: сонячний день, своє здоров'я, здоров'я рідних, житло, їжа, краса, любов, мир.

Після того, як всі виконають завдання, ведучий з'ясовує, хто з педагогів знайшов 10 обставин, за які можна бути вдячним долі; хто 5; хто жодного.

- Хотілося б нагадати історію про двох людей, яким показали склянку води. Один сказав: «Вона наполовину повна, і я вдячний за це». Інший сказав: «Вона наполовину порожня, і я відчуваю себе обдуреним». Різниця між такими людьми не в тому, що вони мають, а в їх ставленні до цього. Ті хто володіє мистецтвом подяки, фізично й емоційно більш благополучні, ніж ті, «ошукані» люди, чії склянки завжди наполовину порожні.

Обговорення: Як вам вдалося скласти список речей, за які ви вдячні долі? Чи було важко знайти достатню кількість пунктів? Чи є щось специфічне, за що ви відчуваєте справжню вдячність? Які переваги має вміння виявляти вдячність у повсякденному житті? Як це може впливати на ваше загальне самопочуття та на стосунки з іншими людьми? Які перешкоди можуть виникати при виявленні вдячності? Чи буває важко знайти щось позитивне в негативних ситуаціях? Як ви можете подолати ці перешкоди і знайти вдячність навіть у важких моментах?

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: усвідомлення та аналіз власних сильних сторін, підвищення самооцінки та впевненості у собі, розвиток позитивного мислення.

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки, маркери.

Хід вправи: Ведучий пояснює мету вправи, підкреслюючи важливість знання та усвідомлення власних сильних сторін для розвитку особистості та підвищення впевненості у собі.

Індивідуальна робота: Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку.

Учасники записують свої сильні сторони, використовуючи підказки ведучого, наприклад: «Згадайте моменти, коли ви відчували гордість за свої досягнення» або «Що вам вдається найкраще?»

Аналіз: Учасники діляться на пари або малі групи. Кожен учасник розповідає про свої сильні сторони, пояснює, як вони допомагають йому в повсякденному житті та на роботі. Інші учасники можуть додати свої спостереження про сильні сторони кожного учасника, доповнюючи їхній список.

Рефлексія: Учасники повертаються до загальної групи. Ведучий просить їх подумати про те, як вони можуть використовувати свої сильні сторони для досягнення особистих та професійних цілей. Учасники записують декілька конкретних дій або кроків, які вони планують здійснити для цього.

Обговорення:

- Які сильні сторони ви виявили у себе?
- Як ці сильні сторони допомагають вам у повсякденному житті та на роботі?
- Що нового ви дізналися про себе під час цієї вправи?
- Як ви плануєте використовувати свої сильні сторони у майбутньому?

ЗАНЯТТЯ №6

Вправа «Коупінг Я-твердження»

Мета вправи: допомогти учасникам навчитися справлятися зі страхами та стресовими ситуаціями за допомогою позитивних тверджень. Вправа спрямована на те, щоб змінити негативні думки на позитивні, знизити рівень

тривожності та підвищити впевненість у собі. Це також допомагає учасникам усвідомити, як їхні думки впливають на їхні емоції та фізичний стан.

Хід роботи: ведучий пояснює, що іноді наші думки можуть впливати на те, як ми відчуваємося фізично та емоційно. Він наводить приклад: «Уявіть, що ви прокинулись уночі та почули дивні звуки в будинку. Можливо, ви подумаєте, що це грабіжник, і відчуєте страх. А тепер уявіть, що ці звуки зробив хтось із ваших рідних. Як ви почуватиметеся у цьому випадку?»

Ведучий пропонує учасникам скласти список негативних думок, які виникають, коли вони налякані чи знаходяться у стресовій ситуації. Учасники обмінюються своїми думками та заповнюють список.

Приклади думок: «Я не можу цього зробити.», «Я втрачаю контроль.», «Я ненавиджу це.», «Це найгірше, що може бути.», «Я не вмію цього.», «Я запанікую.», «Це все повертається знову.», «Я не можу з цим упоратися.», «Мій страх ніколи не зникне.»

Ведучий пропонує запитання для обговорення:

- Як ви почуваетесь, коли у вас виникають такі думки?
- Чи допомагають вам ці думки?
- Ці думки реалістичні?
- Робота над позитивними твердженнями:

Ведучий пояснює, що позитивні твердження можуть допомогти впоратися з негативними думками та почуватися краще. Учасники складають список позитивних фраз, які можна використовувати замість негативних думок.

Приклади позитивних фраз: «Я можу цього зробити.», «Я знаю, що можу впоратися.», «Це насправді не може мені зашкодити.», «Я знаю, що я сміливий.», «Я не дозволю цьому мене перемогти.», «Спогади не можуть мені нашкодити.», «Це все скоро минеться.», «Треба просто не звертати увагу на це.»

Запитання для обговорення:

- Що б сказали собі ваша мама/батько/брат чи сестра, якби опинилися у цій ситуації?
- Що сказав би ваш найкращий друг, щоб вам допомогти?
- Що сказав би ваш уявний помічник-супергерой, аби допомогти вам?

Ведучий підсумовує обговорення, наголошуючи на важливості позитивних тверджень у подоланні страхів та стресових ситуацій. Він підкреслює, що зміна негативних думок на позитивні може допомогти знизити рівень тривожності та підвищити впевненість у собі.

Ця вправа допомагає учасникам усвідомити вплив їхніх думок на емоційний та фізичний стан, а також навчитися використовувати позитивні твердження для покращення свого самопочуття.

Вправа «Планування досягнень»

Мета: Навчитися ефективно планувати досягнення цілей, розвивати навички стратегічного мислення та організації часу, підвищення мотивації досягати особистих та професійних цілей.

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки, маркери, стікери.

Хід вправи: Ведучий пояснює мету вправи, підкреслюючи важливість планування для досягнення успіху та реалізації поставлених цілей.

Індивідуальна робота: Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку.

Учасники обирають одну або кілька цілей, яких вони хочуть досягти у найближчий час (наприклад, протягом місяця чи року).

Ведучий надає підказки для формулювання цілей, такі як: «Цілі мають бути конкретними, вимірюваними, досяжними, реалістичними та обмеженими у часі (SMART).»

Створення плану: Учасники розбивають свої цілі на менші завдання та кроки. Вони записують ці завдання на окремих аркушах або стікерах, вказуючи терміни виконання та необхідні ресурси. Ведучий допомагає учасникам структурувати плани, ставлячи запитання, такі як: «Які перші кроки

необхідно зробити для досягнення цієї цілі?», «Які ресурси вам потрібні?», «Які можливі перешкоди ви можете зустріти і як їх подолати?»

Обмін планами та обговорення: Учасники діляться своїми планами у парах або малих групах. Вони обговорюють свої цілі та кроки для їх досягнення, отримуючи зворотний зв'язок та поради від інших учасників. Учасники можуть додати або змінити свої плани на основі отриманих рекомендацій.

Рефлексія: Учасники повертаються до загальної групи. Ведучий просить кожного поділитися одним ключовим висновком або кроком, який вони зроблять для досягнення своєї цілі.

Обговорення:

- Які цілі ви поставили перед собою?
- Які кроки ви запланували для їх досягнення?
- Які ресурси вам потрібні для реалізації ваших планів?
- Як ви плануєте подолати можливі перешкоди?

ЗАНЯТТЯ №7

Вправа «Прийняття себе недосконалим»

Мета вправи: допомогти учасникам в усвідомленні та прийнятті власних недосконалостей, а також недосконалостей їх партнерів. Важливо навчитися прощати себе за помилки та не вимагати від себе чи інших ідеальності. Це сприяє розвитку терпимості, розуміння та співчуття у стосунках.

Хід вправи: ведучий пояснює учасникам, що помилки та недосконалості є частиною людського досвіду, і що важливо навчитися приймати себе такими, якими ми є. Він підкреслює значення самопрощення і терпимості до себе та своїх партнерів.

Учасники отримують робочий лист «Прийняття себе з недосконаластями» для розбору ситуацій, коли вони занадто критичні до себе або своїх партнерів. Вони заповнюють його, відповідаючи на запитання, які

допоможуть усвідомити моменти, коли вони очікують досконалості. Питання в робочому листі:

- У які моменти у стосунках ви очікуєте від себе досконалості?
- Коли ви очікуєте ідеальності від свого партнера?
- Як ви себе почуваєте, коли щось не йде так, як хотілося б?
- Як ви реагуєте, якщо партнер не відповідає вашим очікуванням?
- Що ви зазвичай робите, коли переживаєте такі моменти? (Можливо, усамітнюєтесь або намагаєтесь відволіктись)?
- Як би ви могли підтримати себе та партнера в такі моменти, проявляючи більше терпимості та розуміння?

Після заповнення робочих листів учасники аналізують свої відповіді, намагаючись краще зрозуміти, чому вони очікують досконалості та як це впливає на їхні стосунки. Ведучий допомагає учасникам визначити основні причини та наслідки цих очікувань.

Обговорення в групі. Учасники діляться своїми висновками в групі, обговорюючи, як вони можуть краще приймати себе та своїх партнерів з недосконалостями. Ведучий сприяє дискусії, ставлячи додаткові запитання та надаючи підтримку.

Вправа «Стрес-менеджмент»

Мета: Навчити учасниць технік управління стресом, зменшити рівень стресу та підвищити загальне психологічне благополуччя.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, підкладки для письма, аудіозаписи для релаксації (музика, звуки природи), при необхідності стільці або килимки для сидіння/лежання.

Хід вправи: Ведучий пояснює мету вправи, підкреслюючи важливість управління стресом для підтримки психологічного благополуччя.

Релаксаційна техніка: Ведучий пропонує учасницям сісти або лягти у зручній позі. Проводиться коротка сесія глибокого дихання: учасниці вдихають глибоко через ніс, затримують дихання на кілька секунд, а потім

повільно видихають через рот. Повторюється 5-7 разів. Включається аудіозапис з релаксаційною музикою або звуками природи.

Техніка візуалізації: Ведучий просить учасниць уявити собі спокійне, безпечне місце (наприклад, пляж, ліс або затишну кімнату). Ведучий детально описує це місце, акцентуючи увагу на всіх відчуттях: що вони бачать, чують, відчувають. Учасниці уявляють, як вони перебувають у цьому місці, відчуваючи спокій та розслаблення.

Практичні техніки: Ведучий знайомить учасниць з техніками управління стресом, такими як прогресивна м'язова релаксація, медитація, техніка «заземлення». Коротке пояснення кожної техніки та демонстрація її виконання. Учасниці обирають одну техніку та виконують її під керівництвом ведучого.

Рефлексія: Учасниці діляться своїми враженнями від вправи, що найбільше сподобалося, яку техніку вони планують використовувати у повсякденному житті.

Обговорення:

- Які відчуття виникли під час виконання релаксаційних технік?
- Яка техніка управління стресом вам сподобалася найбільше?
- Як ви плануєте використовувати ці техніки у своєму повсякденному житті?

ЗАНЯТТЯ №8

Вправа «Зазираючи у майбутнє»

Мета вправи полягає в сприянні встановленню реалістичного почуття надії і послідовності, допомагаючи учасникам відчутти, що є речі, які вони можуть зробити, щоб змінити ситуацію. Це останнє заняття, спрямоване на позитивну ноту, щоб допомогти учасникам протистояти почуттям безнадійності і безпорадності, спричиненим травматичними подіями. Важливою є можливість обговорення майбутнього з учасниками, особливо з молоддю, яка часто розглядає екзистенціальні аспекти війни та життя, включаючи провину та справедливість.

Хід роботи. Це заняття є останнім. Закінчуємо його проактивною частиною, присвяченою плануванню майбутнього. Це означає, що останнє заняття закінчується на позитивній ноті і допоможе протистояти почуттям безнадійності і безпорадності, які часто можуть бути результатом повторюваного впливу травматичних подій. Особливо важливо з учасниками мати достатньо часу для обговорення цього питання.

Ведучий звертається до учасників: «Ми наближаємось до завершення нашого останнього заняття. Протягом останніх тижнів ми з вами розмовляли про багато подій, які стались у минулому. Тепер витратимо трохи часу на те, щоб подумати про майбутнє».

До уваги ведучого! Заохочуйте обговорення, ставлячи безпосередні запитання. Мета полягає в тому, щоб сприяти встановленню реалістичного почуття надії і послідовності, допомогти учасникам відчувати, що є речі, які вони можуть зробити, щоб змінити ситуацію. З підлітками цей вид дискусії часто зачіпає екзистенціальні аспекти війни і життя з темами провини і справедливості.

Запитання для обговорення:

- Чого ви бажаєте у майбутньому?
- Чого ви бажаєте для ваших родин у майбутньому?
- Чого ви бажаєте в майбутньому для своєї країни?
- Як ви уявляєте собі, що станеться через 5 або 10 років?