

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Особливості психологічного благополуччя у період ранньої дорослості
Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
(шифр, назва)

Освітньо-професійної
програми Психологія
(назва)

Сергій КУЗЬМЕНКО

Керівник к.психол.н., доцент
Вікторія КАЗІБЕКОВА

Рецензент к.психол.н., доцент
Анастасія ЯЦЮК

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя в період ранньої дорослості	5
1.1. Розвиток уявлень про психологічне благополуччя у західній та вітчизняній психології	5
1.2. Період ранньої дорослості: основні завдання розвитку та психологічне благополуччя	16
1.3. Відновлення психологічного благополуччя в умовах життєвих криз	23
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя в період ранньої дорослості	29
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз загального рівня вираженості та компонентної структури психологічного благополуччя	32
2.3. Причини емоційного дискомфорту чоловіків та жінок.....	39
2.4. Домінуючі стани, що впливають на задоволеність життям в період ранньої дорослості.....	47
2.5. Кореляції загального показника психологічного благополуччя	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	
Додаток А «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	61
Додаток А 1. Стандартизовані діагностичні інструменти для вивчення психологічного благополуччя.....	62
Додаток Б. Анкета «Причини емоційного дискомфорту»	69
Додаток В. Описова статистика та порівняльний аналіз у вибірках	70

ВСТУП

Психологічне благополуччя особистості – один з найпопулярніших напрямків дослідження у сучасній психології. Воно має велике значення для людини, оскільки пов'язане з базовими цінностями, з такими важливими буденними поняттями як «щастя», «здоров'я», «задоволеність», «успішне життя». Це стан, до якого так чи інакше прагне кожна людина; відповідно – це один з головних орієнтирів в роботі практичного психолога.

Теоретичні основи дослідження феномену психологічного благополуччя закладені західними вченими (структурна модель Н. Бредбурна, концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, шестикомпонентна теорія К. Ріфф, теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Десі, позитивна психологія М. Селігмана). Практичні інструменти для вимірювання цього суб'єктивного переживання запропоновані П. П. Фесенком та Т. Д. Шевеленковою, М. М. Лепешинським, Л. В. Жуковською, Є. Г. Трохішиною. Особливості психологічного благополуччя в контексті розвитку особистості в період ранньої дорослості досліджували вітчизняні психологи О. М. Гринів, О. М. Груб'як, Е. І. Кологривова, В. М. Майструк. Відомо, що окремі компоненти психологічного благополуччя мають вікову динаміку і гендерну специфіку, проте результати емпіричних досліджень суперечливі.

Крім того, існує актуальна потреба враховувати соціальну напруженість та невизначеність економічних умов, що негативно впливають на якість життя молодих людей та їх психологічне благополуччя. Ряд українських психологів (О. Є. Блинова, Д. С. Зубовський, Т. О. Ларіна, С. О. Лукомська, В. І. Осьодло, Т. М. Титаренко, Н. І. Тавровецька та баг. інших) розробляють теоретично-методологічні основи та практичні технології відновлення благополуччя в ситуаціях тривалої та тяжкої життєвої кризи, обґрунтовують можливості особистісного зростання після психологічної травматизації.

Все це зумовлює актуальність і доцільність дипломної роботи на тему «Особливості психологічного благополуччя у період ранньої дорослості».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості психологічного благополуччя у період ранньої дорослості.

Досягнення мети передбачало виконання декількох конкретних **завдань**:

1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури: узагальнити розуміння благополуччя як суб'єктивного психологічного феномену, визначити можливості операціоналізації цього поняття в емпіричних дослідженнях, в практиці консультативної та психокорекційної роботи;

2) провести емпіричне дослідження у вибірці раннього дорослого віку: виявити компонентну структуру психологічного благополуччя, з'ясувати гендерну специфіку його проявів;

3) визначити джерела і причини психологічного дискомфорту у молодих чоловіків та жінок, що впливають на загальну задоволеність життям;

4) виявити кореляційні взаємозв'язки між рівнем психологічного благополуччя та домінуючими переживаннями особистості.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості як стан суб'єктивного відчуття загальної задоволеності життям.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя в період ранньої дорослості.

Методи дослідження: Було проведено емпіричне дослідження у вибірці 45 осіб віком 25-35 років. Для психологічної діагностики використані два стандартизовані опитувальники: методика «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф» в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенка (2005) дозволила визначити загальний рівень психологічного благополуччя та структуру його окремих компонентів; методика визначення домінуючого стану ДС-8 (Л. В. Куліков, 1997) дозволила визначити стійкі психічні стани та особистісні особливості, значущі для задоволеності життєвою ситуацією або для протилежних тенденцій. Також була розроблена анкета для з'ясування причин виникнення емоційного дискомфорту. За отриманими результатами проаналізовано загальну статистику психологічного благополуччя, співвідношення його окремих компонентів у вибірці раннього

дорослого віку (центральні тенденції та міри розкиду даних, частотний аналіз). Для виявлення лінійних взаємозв'язків між окремими компонентами благополуччя розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона. Для порівняльного аналізу показників в жіночій та чоловічій підвбірках застосували U-критерій Манна-Уїтні. Для розрахунків і графічної репрезентації даних застосували програмне забезпечення MS Excel 2003 та IBM SPSS Statistics 17.

Практичне значення одержаних результатів. Кваліфікаційна робота містить відповіді на питання, які часто постають в діяльності практичних психологів, консультантів, психотерапевтів: визначені головні ознаки психологічного благополуччя і фактори, які обумовлюють задоволеність життям. З'ясована компонентна структура та гендерні відмінності цього переживання в період ранньої дорослості. Розроблена та готова до використання анкета, що містить перелік вагомих причин емоційного дискомфорту сучасних чоловіків і жінок. Матеріали дослідження є основою для побудови практичних інструментів і програм психологічної допомоги особистості в ситуаціях життєвих криз; результати дослідження можуть бути адаптовані для самопізнання та саморозвитку, досягнення найповнішої самореалізації.

Апробація результатів дослідження. Процес та результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри практичної психології ХДУ (протокол № ... від ...). Вони висвітлені на V Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів і студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон, 14 травня 2020 р.). За матеріалами дипломної роботи опублікована стаття «Складові психологічного благополуччя та причини емоційного дискомфорту в період ранньої дорослості».

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та трьох додатків. Обсяг основного тексту – 52 сторінки. Робота містить 5 таблиць та 9 малюнків.

Кількість наведених бібліографічних джерел складає 47 найменувань, з них 12 англійською мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Розвиток уявлень про психологічне благополуччя у західній та вітчизняній психології

Тема благополуччя як суб'єктивного переживання або стану людини стала популярною в американській психології на початку 70-80-тих років ХХ століття; тоді спостерігався справжній бум публікацій, присвячених різним аспектам якості життя та способам її підвищення. В українській науці поняття «психологічне благополуччя» зайняло міцні позиції вже у новому тисячолітті. Не зважаючи на велику кількість теоретичних й емпіричних досліджень, це питання досі не вичерпане – воно привертає увагу багатьох спеціалістів, розкриваючи нові можливості, завдання та конкретні технології психологічної допомоги людині в різних життєвих ситуаціях.

Дискусії по цій темі обертаються навколо протистояння двох основних підходів – гедоністичного або евдемоністичного.

В рамках *гедоністичного підходу* (від грец. *hedone* – насолода) психологічне благополуччя описане в термінах задоволення/незадоволення; як досягнення приємних переживань і уникнення негативних (при цьому задоволення тлумачиться широко: це не тільки тілесні втіхи, але, наприклад, радість від досягнення значущих цілей) [40].

Евдемоністичне розуміння (від грец. *eudaimonia* – щастя, блаженство) розглядає в якості головних аспектів психологічного благополуччя особистісний ріст та наявність сенсу життя; його досягнення залежить від повноти самореалізації людини в конкретних життєвих обставинах, знаходження «творчого синтезу» між запитами соціального оточення і розвитком власної індивідуальності [18].

Теоретичним базисом для розуміння цього складного феномену є праці американського соціолога Нормана Бредбурна (N. M. Bradburn), піонера в дослідженні соціальних показників якості життя. В 1969 р. він опублікував велику працю «The structure of psychological well-being», де відмежував поняття «психологічне благополуччя» від терміну «психічне здоров'я» [36]. Це *суб'єктивна реальність*, яка існує, насамперед, у свідомості людини і відображує інтегральну оцінку власного існування, цілісне екзистенційне переживання – ставлення до свого життя.

Структура психологічного благополуччя представляє собою *баланс*, що досягається постійною взаємодією двох видів переживань – позитивних і негативних. Події повсякденного життя, які несуть в собі радість і щастя, відбиваючись у свідомості, накопичуються у вигляді *позитивного афекту*. Розчарування, турботи та інші негаразди також підсумовуються, збільшуючи *негативний афект*. Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя, вона відображає загальне відчуття задоволеності життям. У випадку, коли позитивний афект перевищує негативний, людина відчуває себе щасливою та задоволеною (і навпаки). Важливо, що позитивний і негативний афекти не пов'язані між собою, тобто присутність позитивних переживань не означає автоматично відсутність негативних. Рівень негативного афекту може бути вищим, нижчим або дорівнювати позитивному афекту [цит. за 33].

Пізніше був розроблений ряд оригінальних теорій, що пояснювали природу та складові психологічного благополуччя.

Розробки Бредбурна були продовжені в працях Едварда Дінера (E. Diener, 1984), котрий ввів поняття «суб'єктивне благополуччя», але розглядав його лише як один з компонентів більш широкого феномену психологічного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя формують три компоненти: задоволення, приємні емоції (*pleasant affect*) та неприємні емоції (*unpleasant affect*). Існує індивідуальна система координат – певний внутрішній еталон, з яким людина співвідносить уявлення про власне

благополуччя. Автор розрізнув когнітивний та емоційний аспекти самоприйняття: інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію [37].

Найбільш відомою сьогодні є концепція Керол Ріфф (С. Ryff, 1989, 1995), що об'єднує елементи різних психологічних теорій, так чи інакше пов'язаних з поняттям «благополуччя»: концепцію індивідуальності К.-Г. Юнга, погляди на особистість та її життєвий шлях Г. Олпорта, Ш. Бюлер, Б. Нью-Гарт, М. Яходи, Д. Біррен, гуманістичну психологію А. Маслоу, К. Роджерса, принципи формування Его-інтеграції Е. Еріксона. В результаті синтезу цих теорій авторка виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з навколишніми, особистісна автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст (детально вони описані в наступному розділі) [42; 44]. Кожен з цих шести компонентів, представляючи різні аспекти *позитивного функціонування особистості*, може досягати різного ступеня вираженості, тим самим визначає унікальну структуру та загальний рівень психологічного благополуччя людини.

На основі теорії К. Ріфф був створений оригінальний опитувальник «The scales of psychological well-being», який отримав визнання в усьому світі і до сьогодні активно застосовується в наукових дослідженнях і практичній роботі [8; 18; 33; 43]. В 1999 р. Джованні Фава обґрунтував оригінальний метод *well-being therapy (WBT)*. Це короткотермінова психотерапевтична стратегія, що поліпшує самопочуття при афективних та психосоматичних розладах, збільшує життєстійкість людини. В основі методу – самостереження із застосуванням структурованого щоденника, взаємодія пацієнтів та терапевтів, домашні завдання. Пацієнти визначають епізоди благополуччя та встановлюють їх ситуаційний контекст; потім робота спрямовується на виявлення автоматичних думок та переконань, які призводять до передчасного переривання відчуття благополуччя [38].

В теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана (R. Ryan, E. Deci, 2000) поняття «особистісне благополуччя» пов'язане з базовими потребами людини: *потребою в автономії* (або самодетермінації: бути ініціатором власних дій, самостійно контролювати свою поведінку, поводитись відповідно внутрішнім цінностям та бажанням), *потребою в компетентності* (досягти певних внутрішніх і зовнішніх результатів, ефективно діяти, вирішувати завдання, що ставить навколишнє середовище) та *потребою у взаємозв'язку з іншими людьми* («необхідність споріднення», встановлення надійних відносин, почуття прихильності і приналежності). Задоволення цих базових потреб прямо пов'язане з соціальним контекстом: якщо він сприяє їх задоволенню, рівень благополуччя підвищується [41].

Л. В. Куліков (2000) розглядає суб'єктивне благополуччя як узагальнене, відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості і виступає важливим компонентом *домінуючого настрою*. Саме через настрої благополуччя постійно впливає на психічний стан людини і, як наслідок – на спрямованість поведінки, продуктивність діяльності, ефективність міжособистісної взаємодії, інші складові зовнішньої і внутрішньої активності. У цьому постійному впливі полягає *регулятивна роль суб'єктивного благополуччя особистості* [15].

Хоча це переживання має ряд об'єктивних характеристик (ступінь реалізації фізичних, духовних і соціальних можливостей людини), в найбільшій мірі воно обумовлене її ставленням до себе та до навколишнього світу. Через саму природу психічного будь-які зовнішні об'єктивні чинники не можуть діяти на переживання благополуччя безпосередньо, вони обумовлені суб'єктивним сприйняттям і суб'єктивними оцінками. Оскільки природа особистісного благополуччя особистості є суб'єктивною, цей феномен є предметом уважного вивчення саме в психологічних науках.

Вчений виділив декілька складових буття, які тісно взаємопов'язані і впливають один на одного: *соціальне благополуччя* (задоволеність станом суспільства, до якого належить людина, власним соціальним статусом та

міжособистісними зв'язками, почуття спільності); *духовне благополуччя* (можливість долучатися до багатств духовної культури; переживання сенсу життя; можливість вільно проявляти свої переконання та цінності і т.д.); фізичне благополуччя (гарне самопочуття, тілесний комфорт та тонус); *матеріальне благополуччя* (задоволеність повнотою та стабільністю своєї забезпеченості). *Психологічне благополуччя* Л. В. Куліков асоціює з поняттям «душевний комфорт» – це злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя тісно пов'язане з гармонією особистості – узгодженістю процесів її розвитку і самореалізації, співмірністю життєвих цілей і можливостей [15].

Автор детально описує когнітивний та емоційний компоненти благополуччя – уявлення суб'єкта про окремі сторони свого буття і домінуючий емоційний тон ставлення до цих сторін. *Когнітивний (рефлексивний) компонент* благополуччя передбачає цілісну, відносно несуперечливу картину світу та розуміння життєвої ситуації. Дисонанс може вносити невизначеність ситуації, суперечливість, інформаційна або сенсорна депривація. *Емоційний компонент* благополуччя об'єднує почуття, зумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх сторін особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері життя людини викликає відповідні когнітивні оцінки та супутній емоційний дискомфорт, який найповніше відображує переживання неблагополуччя. З практичної точки зору, в переживанні психологічного благополуччя узагальнено представлені ефективність поведінки і діяльності, наявність ясних цілей та успішність їх реалізації, достатність внутрішніх умов та зовнішніх ресурсів для досягнення цілей, задоволеність міжособистісними зв'язками, можливість спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції [15].

Цікаві в цьому контексті погляди К. А. Альбуханової-Славської, котра торкається проблеми суб'єктивного благополуччя в праці «Стратегії життя» (1991). Розмірковуючи про відсутність зовнішніх норм, за якими можна оцінити особисте життя людини, авторка пише про «головний і

безпомилковий критерій», що не піддається логічному поясненню – *задоволеність життям*. Це складне, але завжди узагальнене відчуття того, чи відбулося або не відбулося, чи вдале або невдале життя. Воно має багато відтінків: «Одна людина незадоволена життям, але звинувачує в цьому оточуючих. Каже, що їй не дали, не створили умов, не відкрили дорогу. Її не можна переконати тим, що поруч така ж людина в тих же умовах живе повним, захопливим, цікавим життям. Інша людина глибоко невдоволена собою, сповнена жалю, що багато свого часу втратила, але не помічає, що продовжує жити по раз і назавжди обраному стандарту, не намагається щось змінити, хоча життя ще далеко не закінчене» [1].

Задоволеність (почуття вірності, справжності свого життя) є джерелом життєвих сил, стійкості, ініціативи, здатності йти вперед. У свою чергу, незадоволеність також здатна штовхнути особистість на рішучий крок і спробувати змінити своє життя. Людина часто веде «подвійну гру» сама з собою: відчуваючи розчарування в одній сфері, вона втішає себе перемогою в іншій, встановлюючи певний *баланс*. Таке самозаспокоєння має негативні наслідки, оскільки заганяє вглиб почуття невдоволення, замість того щоб розкрити його причини і реально змінити життя [1].

У розробці вітчизняних концепцій психологічного благополуччя велике значення мають праці П. П. Фесенка та Т. П. Шевеленкової (2005). Ці вчені першими здійснили стандартизацію, валідизацію та соціокультурну адаптацію опитувальника К. Ріфф «Psychological Well-Being Scale» [33]. Ці публікації познайомили вітчизняних психологів з провідними західними концепціями психологічного благополуччя та посприяли включенню цієї теми в велику кількість практичних робіт та теоретичних досліджень.

Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко розглядають психологічне благополуччя як певний варіант самооцінки: «складне переживання задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості» [33, с. 103]. Воно включає в себе як характер самого переживання людиною свого ставлення до життя, так і так

параметри суб'єктивного еталону – ідеального уявлення, яке виступає глобальним інструментом оцінки свого буття. Зазвичай існує «розрив між тим, чим людина є, і тим, чим вона може і хоче бути» [33, с. 103].

На основі емпіричних досліджень автори запропонували власну компонентну структуру благополуччя, що складається з наступних факторів:

- *Баланс афекту* описує загальну емоційну оцінку себе і власного життя.
- *Осмислення життя* відображає наявність чи відсутність цілей в житті.
- *Людина як відкрита система* описує цілісне та реалістичне сприйняття

як позитивних, так і негативних аспектів людського буття, здатність засвоювати інформацію та інтегрувати новий досвід.

- *Автономія* пов'язана зі здатністю дотримуватися гармонічного балансу між власними та суспільними інтересами [33, с. 121-122].

Розвиваючи концептуальні положення Е. Дінера та К. Ріфф, вчені запропонували розділити «ідеальне психологічне благополуччя» як ступінь спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (прагнення реалізувати себе в значущих життєвих цілях, в підтримці позитивних відносин з іншими, в особистісному зростанні, в самокерівництві й управлінні зовнішньою діяльністю, тощо) та «актуальне психологічне благополуччя» як ступінь реалізованості цих компонентів в реальному житті. П. П. Фесенко (2005) емпірично довів, що як загальний рівень вираженості, так і компонентна структура ідеального та актуального психологічного благополуччя мають значимі розбіжності. Вираженість компонентів ідеального психологічного благополуччя хоча і залежить від обставин життя, але більшою мірою свідчить про відповідальність людини за власну долю, про її прагнення до реалізації різних позитивних аспектів свого функціонування як особистості [33]. Чим вище актуальне психологічне благополуччя, тим більше його структура відповідає ідеальному. Високий рівень благополуччя прямо пов'язаний з рівнем смисложиттєвих орієнтацій, наявністю конкретних та досяжних термінальних цінностей; все це супроводжується відчуттям щастя, задоволеності життям. При низькому

рівні психологічного благополуччя цінності-цілі відрізняються абстрактністю і суб'єктивною недосяжністю [31].

Отримані результати ставлять під сумнів сформовану в гуманістичному підході думку про те, що високі трансцендентні цінності та смисложиттєві орієнтири є обов'язковою умовою досягнення психологічного благополуччя. Навпаки, дані П. П. Фесенка призводять до висновку, що стан благополуччя обумовлений суб'єктивним відчуттям можливості реалізувати життєво важливі цілі: «Чим вище рівень психологічного благополуччя, тим більш досяжні з точки зору володіння ними або їх реалізації виглядають значущі термінальні цінності» [31]. Скоріше за все, існує золота середина – певний рівень напруженості спрямованості («висока планка») необхідний для активності і особистісного росту, але поставлені цілі мають бути принципово досяжні з урахуванням можливостей людини і конкретної життєвої ситуації.

З практичної точки зору важливі результати стосуються нерівномірності взаємозв'язків між компонентами актуального психологічного благополуччя та смисложиттєвими орієнтаціями особистості. За цією ознакою компоненти благополуччя розділені на дві групи. До *центральных* параметрів, що найбільшою мірою пов'язані з усвідомленістю життя, віднесені «Цілі в житті», «Управління середовищем» та «Самоприйняття». *Периферичні* параметри «Особистісне зростання», «Позитивні відносини», «Автономія» теж мають позитивні кореляційні зв'язки із смисложиттєвими орієнтаціями, але їх значення нижче. Такий поділ позначає нові підходи до корекції екзистенційних криз: терапія не повинна обмежуватись лише допомогою в пошуку сенсу життя, вона має супроводжуватись перевіркою суб'єктивно-привабливих життєвих цілей на конструктивність і реалістичність [31].

В подальших дослідженнях М. В. Бучацької (2006) показано, що структура психологічного благополуччя має ієрархію, яка вибудовується відповідно до взаємозв'язків між його окремими компонентами, а також внеску тих чи інших компонентів в інтегральний показник. Високий або низький рівень благополуччя характеризується не тільки зростанням або

зниженням вираженості окремих компонентів, але, перш за все, характером взаємозв'язків між ними. З віком структура психологічного благополуччя перебудовується, змінюється положення різних компонентів в ієрархії, в той час як загальний рівень може залишатися таким самим. Результати цього дослідження дозволяють по-новому поглянути на вивчення психологічного благополуччя з точки зору його структури (компонентів, що вносять вирішальний внесок у визначення людиною себе як щасливої або нещасної). Низьке благополуччя – це не просто протилежність високого, воно якісно відрізняється, має особливу природу [3].

Відомий психотерапевт С. В. Ковальов (2017) розглядає благополуччя як «Ефективність + Щасливість» і робить акцент на збалансованості різних сфер життя. Вчений описує *неповноцінне благополуччя*, коли людина, досягаючи успіху в одній сфері, забуває про свої можливості та потреби в іншій [10; 11].

Існують практичні технології для виявлення подібної проблеми; найвідомішою є «Колесо життєвого балансу», що включає 7-10 сфер, відносно яких оцінюється ступінь власної реалізованості та задоволеності за 10-бальною шкалою. Зазвичай цей список включає здоров'я, гроші, кар'єру, родину, дітей, друзів, особистісний ріст, сферу хобі й відпочинку, творчість, духовність; зміст сфер може варіюватись або визначатись самостійно психологом (коучем) та клієнтом. Методика «Зірка благополуччя» Ковальова включає п'ять визначальних і незамінних факторів які складають основу благополуччя: здоров'я (душевне, психологічне та фізичне); взаємини, що створюють можливості для самореалізації і повноцінного розвитку в соціумі; любов/секс; робота і гроші як основа виживання. Образи геометрично правильного кола і симетричної зірки зручні для візуалізації різних аспектів життя, а також для відображення стану збалансованості (див. рис. 1.1).

С. В. Ковальов застерігає, що постійно посилюючи вже сильну сферу, людина шкодить іншим аспектам свого життя, часто не помічаючи і не розуміючи цього. Завдання психологічної допомоги – показати людині цей дисбаланс та визначити шлях до гармонійного благополучного життя [10].



Рис. 1.1. Візуальні техніки визначення життєвого балансу (з відкритих інтернет-джерел).

Протилежний шлях у вирішенні проблеми благополуччя пропонує позитивна психологія (М. Seligman, 2006 та інші). Оригінальність цього підходу полягає в тому, щоб зосередитись не на усуненні недоліків і проблем людини, а на активному використанні її переваг і здібностей [24]. Практика благополуччя спрямована на пошук **сильних сторін** особистості. Багаторічні дослідження дозволили виявити 24 такі сили, що можуть бути практично визначені, а потім розвинені. Їх можна звести до шести загальновизнаних чеснот, універсальних для різних культур та народів (рис. 1.2):

1) Мудрість (wisdom): креативність, допитливість, розсудливість, любов до навчання, вміння бачити можливості і показувати їх іншим.

2) Відвага (courage): мужність долати труднощі та відстоювати свою думку, чесність, наполегливість, ентузіазм.

3) Людяність (humanity): доброзичливість, любов (здатність до близьких відносин, в яких людина дарує та отримує тепло і турботу), соціальний інтелект.

4) Справедливість (justice): почуття справедливості, лідерство як здатність надихати і організувати, вміння працювати в команді.

5) Помірність (temperance): вміння прощати, скромність, обережність та передбачливість, самодисципліна.

6) Духовність (transcendence): вміння помічати красу і досконалість навколо себе, вдячність, оптимізм, почуття гумору, здатність бачити сенс у повсякденному житті.

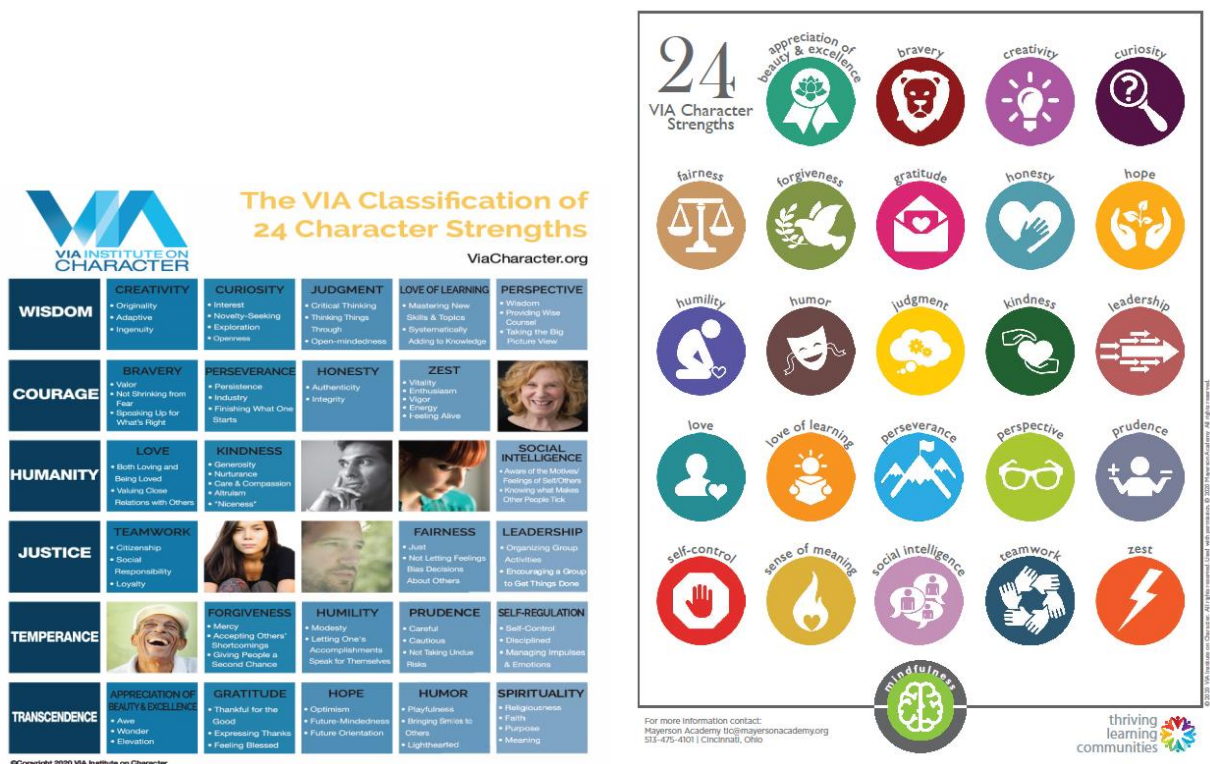


Рис. 1.2. Постери, що розповсюджує некомерційна організація

VIA Institute on Character [47].

В результаті прояву своїх чеснот людина відчуває позитивні емоції, які є джерелом «справжнього щастя» [24]. Під керівництвом Кристофера Петерсона і Мартина Селігмана працюють масштабні онлайн-проекти, які просувають ідеї позитивної психології. Для визначення сильних сторін характеру розроблений тест з 240 питань VIA Survey of Character Strengths [47]. На сайтах www.authentic happiness.org, www.viacharacter.org ця методика доступна для безкоштовного тестування; на сьогодні 8 мільйонів відвідувачів з усього світу пройшли діагностику та отримали відповідні рекомендації.

Виявивши та усвідомивши власні найсильніші сторони, людина має регулярно використовувати їх, щоб досягати цілей і відчувати себе задоволеною як в особистому, так і професійному житті. Також ці якості важливі для ефективного протистояння стресам. Зосередження уваги на власних чеснотах, а також на позитивних якостях інших людей допомагає почуватись більш впевнено під час серйозних життєвих випробувань.

1.2. Період ранньої дорослості: основні завдання розвитку та психологічне благополуччя

Період дорослості є найбільш насиченим та продуктивним у житті людини, коли максимально розкриваються і реалізуються її фізичні, духовні, інтелектуальні, творчі, професійні можливості. В цей період особистість має шанс прийняти відповідальність за власне життя і самостійно наповнити його неповторним індивідуальним змістом [6]. Період дорослості охоплює життєвий шлях від досягнення *фізичної та психічної зрілості* (можливості самостійно приймати рішення та забезпечувати себе всім необхідним) до початку процесів старіння. Його важко розділити на чітко окреслені стадії чи етапи, оскільки зміни мислення, поведінки і особистості дорослих людей мінімально зумовлені хронологічним віком, вони визначаються здебільшого умовами життєдіяльності: цілями, установками, досвідом, родом занять, соціальними і культурними факторами. тощо [7]. Тому важливо зрозуміти головні завдання розвитку, які визначають межі проходження періоду ранньої дорослості.

Довгі роки вітчизняна психологія спиралася на періодизацію за медико-біологічними показниками, відповідно до якої перший період середнього (зрілого) віку визначався як 21-35 років для чоловіків та 20-35 років для жінок. Це період розквіту всіх функцій організму і відносної стабілізації морфологічних і обмінних процесів.

Т. М. Дзюба та О. Г. Коваленко визначають межі ранньої дорослості віком від 20 до 40 років. Цей період характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком продуктивної діяльності, що дає поштовх до побудови системи нових міжособистісних стосунків у професійній і сімейній сферах. Відтак, центральним новоутворенням періоду ранньої дорослості є сімейні стосунки та професійна компетентність. Наприкінці цього етапу, на межі періоду зрілості (середня дорослість), людина розв'язує екзистенціальні проблеми, підводить перші підсумки, намагаючись зрозуміти сенс свого життя [7].

Автори описують ряд особливостей періоду ранньої дорослості:

- 1) фізичне і статеве дозрівання досягають оптимуму (молода людина є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей);
- 2) до 25 років досягають максимального розвитку більшість психофізіологічних функцій (чутливість слуху, зору і рухових центрів), у більшості людей вони зберігаються на цьому рівні до 40-річного віку;
- 3) відбувається набуття автономності (перехід до незалежності): доросла людина відходить від батьківської родини, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і народження дітей, займається їх вихованням;
- 4) одночасно зі створенням сім'ї молода людина спрямовує зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єру;
- 5) має місце активне збагачення психосоціального досвіду, включення в соціальну активність, опанування різноманітних соціальних ролей;
- 6) трансформується система особистісних цінностей, які утворюються в результаті інтеріоризації суспільних цінностей і власної активності [7].

В теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона молодість охоплює вік від 19-20 до 35-39 років і означає формальний початок дорослості. Це період залицяння і початку сімейного життя. В цей період «новоспечений дорослий, що з'явився в результаті пошуків і наполегливого відстоювання власної ідентичності, сповнений бажання і готовий злити свою ідентичність з

ідентичністю інших» [35]. Саме тепер молода людина «по-справжньому готова до близькості», здатна зв'язувати себе інтимними і товариськими стосунками, при цьому проявляти моральну силу, залишаючись вірним таким відносинам, навіть якщо вони вимагають певних жертв і компромісів. В міру того, як у стосунках окреслюються зони дорослих обов'язків, розвивається етичне почуття, що є ознакою дорослої людини. Еріксон визначає результативність проходження цього періоду цей період «близькість проти ізоляції», в цей час мають сформуватися цінні якості, еволюційно закладені в «базальний план стадій життя» – аффіліація та любов [35].

Підґрунтям конструктивного проходження періоду ранньої дорослості є успішне вирішення завдань юнацького віку, зокрема формування ідентичності особистості, що в ранній дорослості сприяє розвитку почуття відповідальності та здатності активно впливати на свій життєвий шлях.

Цікава концепція Ш. Бюлер, котра розглядала вік від 16–20 до 25–30 років як перший етап життєвого шляху особистості, коли здійснюється пошук себе, супутника життя; накреслюється ескіз подальшого руху. Вибір головних життєвих цілей, потяг до великих вчинків супроводжується драматичними шуканнями та самовипробуванням у різних видах діяльності [цит. за 6]. Особистість, з одного боку, володіє уже сформованим, хоч і невеликим багажем досвіду, знань про себе і про світ, а з іншого – сповнена великими надіями реалізувати себе, свої плани та мрії на щасливе майбутнє.

Г. Шихі також називала 20 років «періодом пошуків», головне завдання якого – закріпитися в світі дорослих. В цей період молода людина концентрується на *вдосконаленні того, що повинна зробити*. Це завдання відрізняється від попереднього періоду відриву від батьківських коренів, коли людина знала, *чого не хоче робити*, і наступного періоду тридцятиріччя, який підштовхує людину до того, що *вона хоче робити*. «Наповнені енергією, які переросли рамки батьківської сім'ї і не здобули ще власної форми, ми намагаємося знайти свій шлях у світі. Ми приміряємо до різних моделей поведінки, відкидаючи одну за одною. Тепер ми не тільки собі

доводимо свою здатність вписатися у велике суспільство, але і розуміємо, що нас випробовують» [34].

Б. Ліверхуд відзначає, що на початку дорослого життя молоді люди починають практично будувати своє майбутнє, що зазвичай відкриває широке коло можливостей у побудові власного життєвого шляху і внутрішньо сприймається як момент позитивний [19]. Водночас, на плечах молоді людини лежить відповідальність за важливий життєвий вибір, який визначатиме її подальшу долю і впливатиме на життя її близьких. Така відповідальність може створювати додаткове джерело напруги.

Рання дорослість має визначальне значення у побудові так званого «плану на все життя», коли людина обирає, ким і якою їй бути, які ролі належить обрати, яку позицію зайняти відносно себе, інших людей та світу [6]. В. М. Майструк уточнює, що в цей період важливим є пошук ідентичності: професійної, соціальної, сімейної та особистісної [21].

Завдання певного вікового етапу найчіткіше проявляють в період проходження так званих *нормативних криз*, коли одна стадія розвитку завершується і переходить в іншу.

На думку українського вченого В. Ф. Моргуна, якщо розвиток дитини детермінований соціальною ситуацією, провідною діяльністю та психічними новоутвореннями, то у дорослого – навпаки: саме новоутворення посідають чільне місце і визначають особистісну динаміку. В авторській концепції розвитку *діяльної особистості* етап дорослості розділений на чотири періоди: молодість (19-30 років); дорослість (31-45); зрілість (46-60) та старість (після 61 року). Кожен наступний період змінюється нормативними кризами вікового розвитку. Зокрема, період молодості завершується кризою «сім'я, покликання» (23-28 років), що знаменує перехід до дорослості.

Г. Шихі описує кризу 23-х років, пов'язану добудовою життєвого плану, розпочатого ще в юності [34]. Т. М. Титаренко відзначає, що зміст кризи цього періоду складають переживання через психологічну та економічну залежність від батьків, хронічне напруження від нестримного бажання

якнайскоріше проявити себе, стати на ноги, знайти себе у професії, а також розчарування у власних силах та гостре почуття самотності [28].

В. І. Слободчиков та Є. І. Ісаєв розглядають *кризу молодості* (27-33 роки) як процес становлення суб'єкта власної життєдіяльності. До тридцяти років людина зазвичай стверджується в дорослому житті і реалізує багато юнацьких мрій і планів: самовизначається, отримує визнання в професії, досягає перших значних результатів, влаштовує сімейне життя і т.ін. Вона проходить серйозну школу соціального життя і стає унікальною особистістю, зі своїм світоглядом і стилем діяльності, власним способом життя, колом спілкування і манерами поведінки. В період кризи молодості особистість вперше оглядається на прожиті роки: заглядаючи вперед, вона відчуває, що прощається з юністю і вступає у фазу інших життєвих завдань. Життя раптом перестає здаватися легким і зрозумілим, іноді руйнуються основи способу життя, перебудовується вся особистість [26].

Відповідно до класифікації криз професійного становлення (Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк) на період ранньої дорослості припадають криза ревізії і корекції професійного вибору; криза професійних експектацій та криза професійного росту [9].

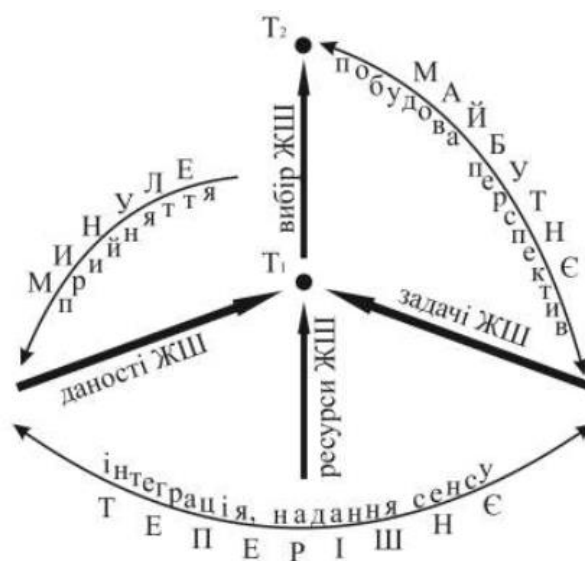
Крім цього нормативні кризи супроводжують процес створення власної родини. Відомо, що в перші три роки після укладення шлюбу молода сім'я переживає кризу прийняття на себе подружніх ролей, зобов'язань і кризу народження дитини, прийняття на себе батьківських зобов'язань [14].

Отже, у ранній дорослості тісно переплітаються кризові етапи в різних життєвих сферах: нормативні (вікові), особистісні, сімейні та професійні, що суттєво впливає на відчуття психологічного благополуччя.

О. М. Груб'як (2015) описує період ранньої дорослості (20–25 років) як один з найбільш визначальних та динамічних у житті людини. Саме в цей час особистість виробляє стратегії життєтворення: з'являються можливість та потреба свідомо конструювати власний життєвий шлях, відбувається переосмислення життєвої перспективи, виникає нове розуміння розвитку та

самореалізації. Зміна поглядів на теперішнє спонукає особистість переглянути минуле та відкоригувати плани на майбутнє. «Такий процес ревізії і переосмислення різноманітних напрямків та сторін життя є необхідною умовою вибору стратегії подальшої побудови життєвого шляху, а отже переживання психологічного благополуччя» [6, с. 53]. Брак досвіду, недостатність компетентності в різних життєвих питаннях утруднюють процес прийняття відповідальності та здійснення життєвого вибору. Водночас, життєва творчість, активний пошук подальших перспектив створюють передумови продуктивного розвитку особистості. Показником усвідомлення ефективності виконання різних життєвих завдань є переживання благополуччя, задоволеності собою та власним життям.

В контексті раннього дорослого віку психологічне благополуччя розглядається як переживання, сформоване під впливом суб'єктивного сприйняття власного минулого, теперішнього і майбутнього – див. рис. 1.3.



Примітка: T1, T2 – внутрішнє «Я» людини на різних етапах життєвого шляху.

Рис. 1.3. Концептуальна модель переживання психологічного благополуччя за О. М. Груб'як [6].

Центральним компонентом в цій концепції виступає внутрішнє «Я» особистості, що інтегрує в собі задачі, даності та ресурси життєвого шляху, складові часової перспективи та продуктивної самореалізації. Людина переживає психологічне благополуччя у вимірі «теперішнє» як результат

трьох складових: прийняття життєвого досвіду, примирення з власною даністю (вимір минулого); формування адекватних цілей і життєвих перспектив (вимір майбутнього), а також надання сенсу поточним життєвим подіям, забезпечення їх єдності та інтеграції. Осмислена інтеграція минулого, теперішнього і майбутнього є передумовою розуміння себе та свого життя, що стимулює до продуктивної самореалізації на життєвому шляху [6].

На думку Т. М. Титаренко, головне завдання періоду ранньої дорослості «не дозволяти, щоб життя керувало тобою, а примусити життя прийняти той шлях, який намічений самостійно» [28]. Лише сама особистість з її життєвими планами і актуальними установками визначає ракурс, в якому сприймає зовнішній світ. Людина постійно змінює своє трактування світу, а отже впливає на процес переживання та інтерпретації теперішніх, минулих і майбутніх подій. Процес побудови та реалізації власного життєвого плану потребує від особистості узгодженням фантазій з реальними можливостями, корекції життєвих задумів, їх приземлення до поточних обставин та можливостей. Тому саме у ранній дорослості так важливо «навчитися знімати темні та рожеві окуляри», приблизитися до реальності – не перекручуючи і не очорнюючи її [30]. В дослідженні Е. І. Кологривової (2008) підтверджено, що особисті прагнення детермінують переживання суб'єктивного благополуччя молодими людьми [13].

Н. В. Чепелева (2014) характеризує особливості побудови особистісних проектів на різних етапах розвитку. *Самопроектування* – це процес побудови власної ідентичності, що базується на освоєнні і присвоєнні культурно заданих зразків і норм самоорганізації. Базою для самопроектування є наявна у людини концепція себе і власного життя, яка, з одного боку, задає зміст проекту, з іншого, обмежує задум і можливості його реалізації. На першому, біологічному етапі особистість діє за нормами і схемами, заданими дорослими. На другому, соціальному етапі, запозичує зразки, запропоновані соціокультурним простором. І тільки на третьому, особистісному етапі з'являється здатність до створення власних проектів, що дозволяють

вибудувати траєкторію власного життя і розвитку. Інтерпретація та осмислення попереднього життєвого досвіду створює власний смисловий простір, який виступає простором особистісного зростання. В результаті розвитку на третьому рівні формується «спроможність», що означає єдність задоволеності життям і компетентності володіння світом [32]. Особистість, яка володіє достатніми можливостями впливати на свою життя і свою долю, одночасно відчуває задоволеність життям.

1.3. Відновлення психологічного благополуччя в умовах життєвих криз

Окрім загальних особливостей певного вікового періоду, у дослідженні психологічного благополуччя слід враховувати характеристики *вікової когорти* – людей, які народилися в один період та пережили одні й ті самі історичні та соціальні події. Вважається, що для більшості людей, котрі належать належних до певної вікової когорти, нормативні переходи очікуються в певний час [7]. Зокрема, в житті української молоді важливу роль відіграють несприятливі наслідки Чорнобильської катастрофи, особливості пострадянської ментальності, декілька революцій, існування в умовах тривалої війни та інші соціально-економічні обставини, які обумовлюють «характер нації». Разом тим, в індивідуальному житті кожної людини трапляються непередбачені події та кризи, які породжують напругу і потребують значної перебудови особистості та способу її життя.

Невипадково так багато вітчизняних спеціалістів-психологів в останні роки опрацьовують шляхи надання психологічної допомоги в ситуації тривалої та тяжкої кризи (В. В. Горбунова, 2016 [4]; О. Є. Блинова, 2017 [2]; Т. О. Ларіна, 2017 [17]; С. О. Лукомська, 2017 [20]; В. І. Осьодло, Д. С. Зубовський, 2017 [23]; Т. М. Титаренко, 2018 [28-30], Н. І. Тавровецька, 2019 [27; 45] та баг. інших). Особливо важливим завданням постає відновлення стану благополуччя в контексті посттравматичного особистісного зростання.

Поняття *посттравматичне зростання* (*posttraumatic growth, PTG*) введене в науковий обіг в 90-ті роки минулого століття для визначення позитивних змін, що відбуваються у людини внаслідок боротьби з важкими життєвими кризами (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, 2004) [46]. Відомо, що у довготривалій перспективі психотравма завжди несе як втрати, так і здобутки (R. Janoff-Bulman, 1989) [39]. Психологів цікавлять випадки, коли людина після травми не лише відновлюється, але й стає більш адаптивною, відкриває для себе нові перспективи покращення якості життя. До 70 % постраждалих осіб відмічають, що пережиті травми (війни, катастрофи, вимушені міграції, тяжкі хвороби, розлучення і т.ін.) служать для них каталізатором позитивних зрушень: усвідомлення сильних сторін власної особистості, зміцнення і поглиблення міжособистісних стосунків, зміни життєвої позиції (розуміння цінності життя, трансформація життєвих пріоритетів, духовне та екзистенційне збагачення) [20; 29; 30]. Ситуації, коли людина пережила важке життєве випробування та успішно його подолала, через багато років суб'єктивно оцінюються як «знаковий поворотний момент життя», що сприяє особистісному дорослішанню, формуванню самостійності і самовпевненості, розкриттю нових життєвих можливостей, тощо [23].

С. О. Лукомська відзначає, що ці зміни – не просто повернення до попереднього (дотравматичного) рівня функціонування. Для багатьох цей процес стає досвідом самовдосконалення, оскільки відбуваються якісні зміни і трансформація особистості. В цьому аспекті концепція посттравматичного зростання суттєво відрізняється від інших теорій відновлення після психотравми, які переважно акцентують увагу на набутті особистісної стійкості, досягненні нових смислів, формуванні оптимізму та витривалості [20]. Н. І. Тавровецька додає, що кризова ситуація дає людині можливість зрозуміти свій життєвий задум та спосіб подальшого розвитку [27].

На думку Т. М. Титаренко, життєві випробування у багатьох випадках сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя: «Переживши тривалі страждання, всі ми починаємо більше цінувати маленькі радості

повсякдення: схід сонця, тишу, рідний голос у слухавці, смак чаю, теплий душ, пташиний вереск. ... Довгі страждання стимулюють до нового, більш глибокого розуміння значущих цінностей, до усвідомлення власної ролі у всьому, що відбувається, передбачається, планується» [29, с. 104]. В контексті постравматичного життєтворення психологічне благополуччя не зводиться до гедоністичних насолод, воно пов'язане з виходом особистості на новий рівень розвитку, відповідальністю за власне теперішнє і майбутнє.

Дослідження Н. І. Тавровецької (2019) показали, що насиченість автобіографії стресовими подіями впливає на базисні переконання особистості: негативно позначається на уявленнях про доброзичливість навколишнього світу та людей, руйнує переконання про контрольованість і справедливість навколишнього світу. Вимірювання рівня біографічного стресу (впродовж останнього року та усього життя) показало, що в житті сучасних українців представлений широкий діапазон кризових ситуацій, включаючи найважчі. Мало того, кризи не є індивідуальною проблемою, адже порушений спосіб життя всієї спільноти: природні й техногенні катастрофи, неодноразові економічні кризи, соціально-політичні потрясіння, військовий конфлікт, тощо. Внаслідок частого переживання стресів у людини розвивається стійке переконання про те, що нещастя можна уникнути, якщо не допускати помилок, докладати зусилля для власного захисту і відвернення неприємностей. Також досвід подолання проблем формує цінність власного «Я», ставлення до себе як гарної та гідної людини. З іншого боку, виявилось, що чим більше життя людини насичене стресовими подіями, тим менші оцінки вона ставить значущості їх впливу на власні емоції, когніції та поведінку і тим у меншому ступені демонструє здатність долати кризи шляхом особистісного зростання. Важкий життєвий досвід викликає певну толерантність до стресових подій – неминучі повсякденні труднощі та проблеми не викликають гострих емоційних реакцій (це можливо внаслідок розвитку стресостійкості або ж, навпаки, через активізацію психологічних захистів унаслідок вичерпаності адаптаційних ресурсів) [27; 45].

Щоб біль та страждання не призвели до зниження здоров'я, зневіри у собі й інших, втрати сенсу та зростання вразливості, а перетворились на джерело особистісного зростання, потрібне *належне переосмислення та інтерпретація набутого травматичного досвіду* [39].

Т. М. Титаренко називає здатність особистості переосмислювати власні травматичні переживання передумовою конструктивного посттравматичного життєтворення. Щоб органічно включити пережиту травму в загальний життєвий досвід, важливо не розривати минуле, теперішнє і майбутнє, не витісняти пережите і не старатися забути те, що трапилося. З плином часу травматичні події мають бути осмислені і включені до життєвого шляху особистості і, відповідно, в її автобіографічний наратив (життєву історію). «Історія про себе, видозмінюючись, редагуючись, трансформує не лише власний зміст, а й оповідача з його ідентичністю. Важливою смисловою одиницею переосмисленої життєвої історії стає новий зв'язок між подіями минулого, актуальними травматичними подіями та уявними життєвими перспективами» [29]. Відрефлексована, інтегрована у власну автобіографію травматизація підвищує життєстійкість особистості та сприяє формуванню її незалежності від зовнішніх оцінок, очікувань, вимог.

Отже, посттравматичне зростання виникає внаслідок переосмислення цінності життя та конструктивної взаємодії з новою посттравматичною реальністю. Новий погляд на власне життя, нові оцінки його насиченості, динаміки, ефективності, інакше розуміння власних можливостей, якостей, вмінь сприяють підвищенню психологічного благополуччя.

Авторка сформулювала умови досягнення психологічного благополуччя у посттравматичний період життєтворення: 1) здатність переосмислювати травматичні переживання та включати їх у власну автобіографію; 2) підвищення внутрішньої автономії; 3) здатність приймати допомогу і надавати її іншим (а також баланс між внутрішньою автономією і навичками ефективної взаємодії з оточенням); 4) самоефективність, підвищення

продуктивності, завдяки самопізнанню та увазі до власних схильностей; 5) активізація відповідальності у ставленні до власного життя [30].

В цьому контексті психологічне благополуччя може бути визначене як переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного та неочікуваного. Т. О. Ларіна вважає толерантність до невизначеності одним із важливих ресурсів життєстійкості [17]. Уміння позитивно переживати та приймати невизначеність власного майбутнього є дієвим фактором запобігання депресії та відновлення психологічного здоров'я в сучасній українській реальності.

Резюме до першого розділу

Проведений аналіз наукової літератури дозволив нам виділити головні визначальні ознаки психологічного благополуччя:

1) внутрішня задоволеність, що ґрунтується на когнітивній та емоційній оцінці різних аспектів власного життя з урахуванням актуальних соціокультурних цінностей та зразків, а також суб'єктивних ідеальних уявлень про належне життя;

2) складна багатокомпонентна структура, що охоплює весь спектр життєвих потреб людини: від базових потреб до найвищих духовних цінностей, самоактуалізації та особистісного росту; співвідношення впливу окремих потреб на загальне відчуття задоволеності визначає індивідуальну структуру психологічного благополуччя;

3) врівноваженість та збалансованість, що стосується, в першу чергу, складності поставлених цілей та власних ресурсів для їх досягнення, а також докладання активності в різних сферах власного життя.

Не зважаючи на велику кількість теоретичних й емпіричних досліджень, сьогодні не існує єдиного розуміння, чіткої дефініції та загальновизнаних критеріїв поняття «психологічне благополуччя». Цей термін охоплює широкий перелік переживань та станів, властивих здоровій, задоволеній, активній та успішній особистості. Психологічне благополуччя тісно

переплетене поняттями: щастя (в побуті), психічне здоров'я (в медичних науках), якість життя (в економіці та соціології), соціально-психологічна адаптованість (в соціальній психології), самоактуалізація та самореалізація (в гуманістичній психології), сенс життя (в екзистенційній та лого-терапії), самоефективність (в коучингу), задоволеність життям (в практичній психології), життєстійкість та конструктивне подолання (в кризовому консультуванні). Стосовно допомоги у досягненні психологічного благополуччя різні автори пропонують численні, іноді протилежні, шляхи.

Найбільш доцільним для практичного психолога є операціональний підхід, тобто тлумачення психологічного благополуччя в межах конкретних практичних інструментів, що використовуються для його діагностики. Слідом за П. П. Фесенко, ми розглядаємо психологічне благополуччя як інтегральний показник спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, цілі в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям. Саме цей підхід буде реалізований в емпіричному дослідженні.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Дослідження відбувалось у січні-лютому 2020 року. В ньому прийняли участь особи раннього дорослого віку (25-35 років, середній показник віку 29,8). Загальна кількість учасників – 45 осіб, серед них 22 чоловіка та 23 жінки. Всі респонденти мешкають у м. Херсоні, мають вищу освіту та працюють в різних сферах господарства: психологи, медичні працівники, приватні підприємці, працівники сфери послуг, дизайнери, тощо (троє опитаних жінок знаходяться у відпустці по догляду за дитиною, що є розповсюдженим явищем серед даної вікової категорії). Всі респонденти мають власну сім'ю, стабільну матеріальну забезпеченість та задовільні житлові умови, що дозволяє характеризувати вибірку як благополучних осіб з точки зору загальноприйнятих соціальних уявлень. Серед учасників переважна більшість (38 осіб, тобто 84,4 % вибірки) мають дітей у віці від 1,5 до 10 років.

В якості діагностичного інструментарію були використані три методики:

1) «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенка (2005). Цей опитувальник дозволяє визначити загальний рівень психологічного благополуччя та співвідношення його окремих компонентів [33].

2) Методика визначення домінуючого стану (Л. В. Куліков, 1997) дозволяє виявити стійкі психічні стани та особистісні особливості, значущі

для переживання психологічного благополуччя, задоволеності життєвою ситуацією або для протилежних тенденцій [16].

3) Анкетування щодо причин виникнення емоційного дискомфорту. На основі методичних розробок Л. В. Кулікова, М. С. Дмитрієвої, М. Ю. Доліної, опитувальника соціально-психологічної фрустрованості Л. І. Вассермана ми розробили анкету, що виявляє ступінь задоволеності-незадоволеності особистості в основних життєвих сферах (див. додаток Б).

Характеристика діагностичних критеріїв для визначення психологічного благополуччя.

Опитувальник-самозвіт «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) є адаптацією відомої англomовної методики «The scales of psychological well-being», розробленої К. Ріфф. Цей інструмент активно використовується в усьому світі і має декілька варіантів з різною кількістю питань. Він був адаптований, валідизований і стандартизований в Росії Т. Д. Шевеленковою, Т. П. Фесенко (2005) на вибірці 272 студентів та працівників підприємств віком 18-59 років [33]. Паралельно подібну роботу в Республіці Білорусь проводив М. М. Лепешинський (2007) на вибірці 575 чоловіків-військовослужбовців віком 17-26 років [18]. Адаптована методика складається з 84 питань, котрі респондент оцінює за допомогою 6-бальної шкали від «Повністю згоден» до «Повністю не згоден». При обробці відповіді розподіляються за шістьма шкалами – складовими психологічного благополуччя (на кожну припадає по 14 пунктів). Нижче даємо коротку інтерпретацію нормативних та високих значень за кожною шкалою:

Автономність: незалежність у думках і вчинках, здатність протистояти соціальному тиску, можливість самостійно приймати важливі рішення, регулювати власну поведінку, оцінювати себе на основі власних стандартів.

Управління середовищем: почуття впевненості і спроможності, компетентність в управлінні повсякденними справами, здатність створювати та поліпшувати умови свого життя, ефективно використовувати наявні обставини для задоволення особистих потреб і цінностей.

Особистісне зростання: відчуття особистісного прогресу з плином часу; відкритість новому досвіду; активність, спрямована на самопізнання, саморозвиток, самовдосконалення; можливість набуття нових знань та умінь, реалізація власного потенціалу.

Позитивні стосунки: наявність близьких, довірчих відносин; здатність до емпатії та любові; бажання піклуватися; прояви теплоти, відкритості, турботи щодо інших людей; вміння знаходити компроміси у взаєминах з навколишніми.

Життєві цілі: наявність цілей та спрямованості у житті; почуття осмисленості власного існування, свого минулого і майбутнього; присутність переконань, які надають сенс життя [8; 33].

Самоприйняття: підтримка позитивного відношення до себе, визнання і прийняття своїх хороших та поганих сторін, позитивна оцінка минулого.

Переважання балів по певним шкалам демонструє, в яких сферах респондент є найбільш благополучним. Також за результатами діагностики розраховується *індекс загального психологічного благополуччя* – сума балів, отриманих по всім шести шкалам опитувальника [33].

Відомо, що варіанти опитувальника з 54 і 42 твердженнями мають найбільш оптимальні психометричні властивості при значно меншому обсязі. В 2011 р. Л. В. Жуковська та Є. Г. Трошихіна презентували компактний культурно-специфічний варіант методики з 54 питань та результати його стандартизації на вибірці 510 жінок віком 15-70 років [8]. Хоча цей варіант методики ШПБ є більш зручним, він не має тестових норм для чоловіків. Тому ми використовували в дослідженні варіант методики, адаптований Т. Д. Шевеленковою і П. П. Фесенком, який є найбільш широковживаним у професійному співтоваристві і щодо якого у вітчизняній психології накопичена достатня кількість емпіричних даних (див. додаток А).

Аналіз діагностичних даних.

За отриманими результатами ми представили загальну статистику психологічного благополуччя, проаналізували вираженість його окремих

компонентів у вибірці раннього дорослого віку (використали центральні тенденції та міри розкиду даних, частотний аналіз). Для розрахунків та графічної репрезентації даних застосували програмне забезпечення MS Excel 2003.

Для виявлення лінійних взаємозв'язків між окремими компонентами психологічного благополуччя був проведений кореляційний аналіз. Розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона, що відображають силу та напрямок взаємозв'язку двох змінних в діапазоні від -1 до +1 [22].

Для порівняльного аналізу показників в жіночій та чоловічій підвбірках застосували U-критерій Манна-Уїтні. Це потужний непараметричний критерій, що дозволяє порівняти розподіл кількісних показників в малих вибірках. Метод визначає, чи достатньо мала зона перехрещення значень між двома впорядкованими рядами даних. Чим менше зона спільних значень, тим менше показник U-критерію, тим імовірніше, що відмінності між значеннями параметра в першій та другій вибірках достовірні [25]. Для розрахунків використали програмне забезпечення IBM SPSS Statistics 17.

2.2. Аналіз загального рівня вираженості та компонентної структури психологічного благополуччя

За результатами проведення методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф у вибірці було виявлено 11 опитаних (24,4 %) з показниками, вищими за середні тестові норми. Серед них п'ятеро чоловіків, у яких індекс загального психологічного благополуччя має значення 387 та більше, та шестеро жінок, у яких цей параметр складає 404 та більше. Більшість опитаних продемонстрували середній рівень вираженості психологічного благополуччя – див. рис. 2.1.

Разом з тим, у сімох опитаних виявлені знижені показники ШПБ (індекс загального психологічного благополуччя має значення менше 338 у чоловіків, менше 335 у жінок), а у трьох – дуже низькі оцінки. Отже, загалом

у 22,2 % вибірки виявлено загальну незадоволеність власним життям. У цих осіб знижені показники за всіма шкалами опитувальника, але найбільше – за шкалами «Особистісний ріст» та «Самоприйняття».

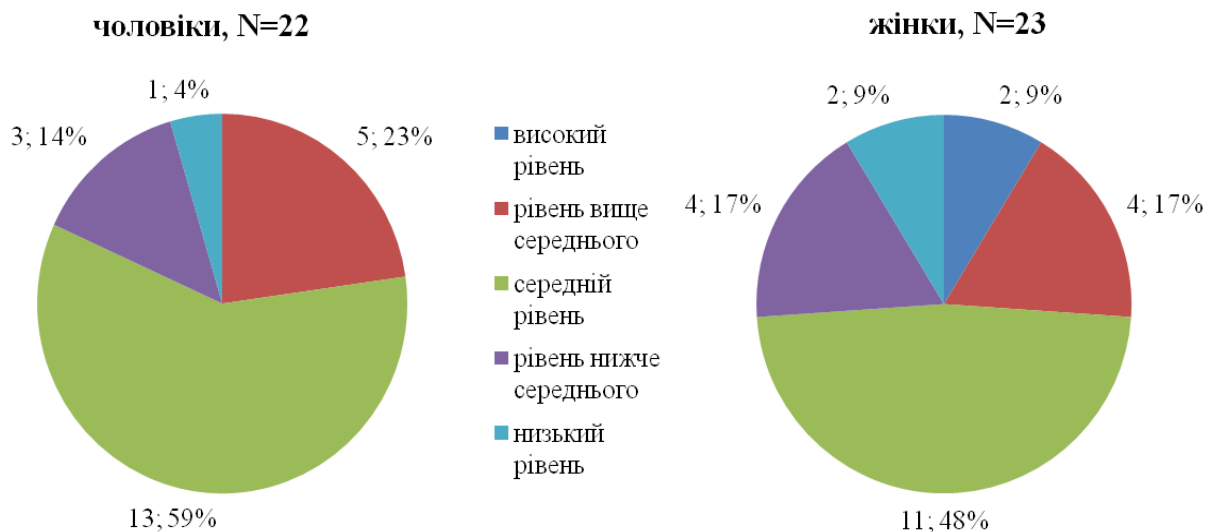


Рис. 2.1. Розподіл даних за показником «Індекс загального психологічного благополуччя» серед чоловіків та жінок періоду ранньої дорослості.

Кожна з шести шкал опитувальника ШПБ відображає різні аспекти функціонування особистості. Рівень вираженості окремих шкал та їх співвідношення визначають унікальну *структуру психологічного благополуччя* кожної людини. Саме структура психологічного благополуччя характеризує внесок різних компонентів в переживання щастя та задоволеності життям.

З таблиці 2.1 видно, що загалом у вибірці найвищі оцінки отримані стосовно показника «Особистісне зростання» (особливо виразно цей компонент переважає серед жіночої частини вибірки). Отже, осіб раннього дорослого віку характеризує виразне та довготривале почуття розвитку, реалізації свого потенціалу; відкритість новим знанням та досвіду. В цей період молода людина все більше пізнає і вдосконалює себе, завдяки включеності в активну професійну та суспільну діяльність вона бачить збільшення ефективності власних дій – саме цей компонент є провідним у формуванні переживання психологічного благополуччя. З іншого боку,

нестача відчуття особистісного прогресу з плином часу, призводить до відчуття особистісної стагнації, незадоволеності і незацікавленості життям.

Таблиця 2.1

**Компоненти психологічного благополуччя
(середні значення та порівняльний аналіз у вибірці)**

	Описова статистика, M±SD			Значущість U-критерію Манна- Уїтні
	вся вибірка N=45	чоловіки N=22	жінки N=23	
Позитивні відносини	64,9±7,5	63,1	66,9	0,032*
Автономія	62,1±6,1	61,3	62,4	0,399
Керування середовищем	57,8±6,2	57,6	57,9	0,690
Особистісне зростання	65,6±7,4	64,5	66,7	0,058
Цілі в житті	64,5±6,7	65,6	63,4	0,131
Самоприйняття	61,2±5,8	60,4	62,0	0,219
Загальний показник	375,5±27,8	372,7	377,3	0,460

Примітка: * показник U-критерію свідчить про достовірну різницю між вибірками

На другому місці у вибірці, з невеликим відривом, опинилися шкали «Позитивні відносини» та «Цілі в житті». Вони також відіграють важливу роль у формуванні загального переживання психологічного благополуччя опитаних. Для чоловіків більш значущою виявилась наявність життєвих цілей, спрямованості, переконань, які надають сенс їх існуванню. Для жінок порівняно більш важливим є задоволення від теплих та довірчих відносин з іншими; здатність проявляти прихильність та піклування у взаєминах – див. рис. 2.2.

Найнижчі середні оцінки у вибірці отримані стосовно шкали «Керування середовищем». Отже, опитані не відчувають власної майстерності і компетентності; мають певні труднощі з тим, щоб створювати контекст для реалізації власних потреб або використати можливості, надані навколишнім середовищем. У ранньому дорослому віці чоловіки та жінки відчувають, що не мають достатнього контролю над зовнішнім світом, не здатні суттєво поліпшити чи змінити життєві обставини.

За отриманими в дослідженні даними можна скласти груповий усереднений профіль, який характеризує компонентну структуру психологічного благополуччя певної групи – в нашому випадку ми порівняли групові профілі чоловіків та жінок раннього дорослого віку – рис. 2.2.

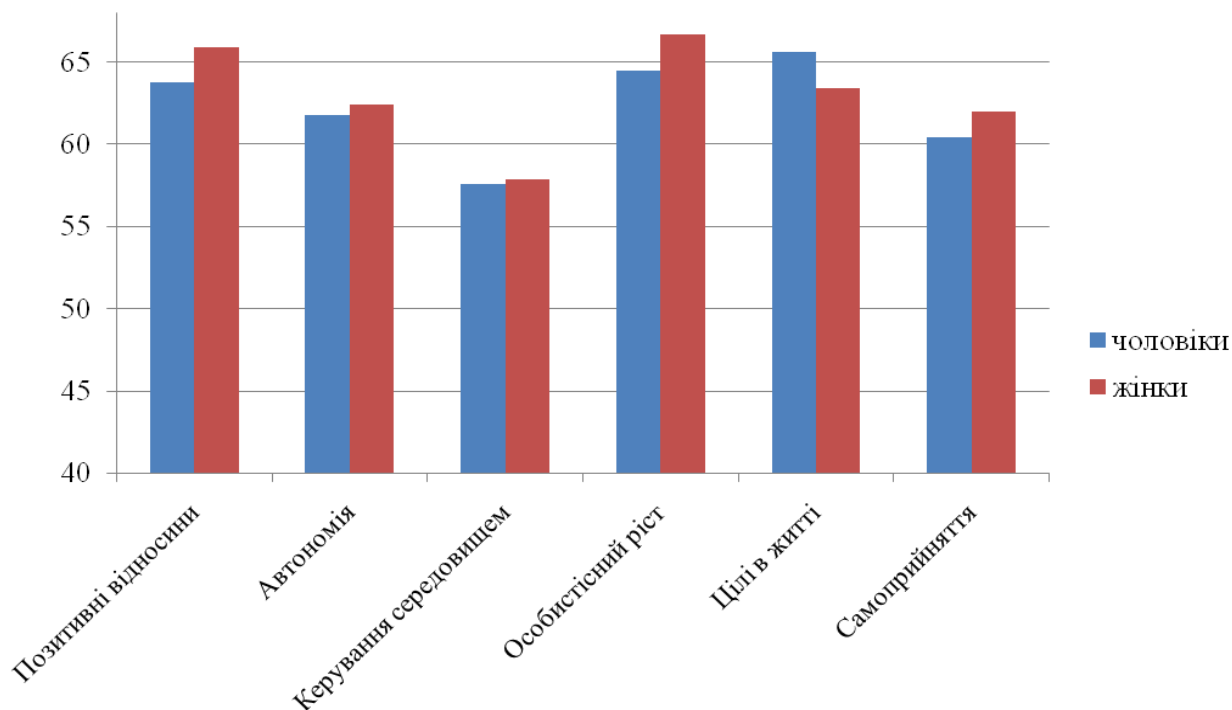


Рис. 2.2. Групові профілі компонентів психологічного благополуччя у чоловіків та жінок.

Отримані емпіричні дані в цілому відповідають результатам, описаним у психологічній літературі попередніми дослідниками, які використовували опитувальник ШПБ на різних вибірках. Так, за даними Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенка (2005) у вибірці 20-35 річних осіб різної статі провідними компонентами психологічного благополуччя виступали відчуття особистісного прогресу, наявність життєвих цілей та позитивні стосунки з навколишніми [33]. У дослідженні В. М. Майструк (2017) серед 118 жінок 20-40 років отримані значно нижчі показники (середній індекс благополуччя складав 323,7), але у співвідношенні компонентів також переважали наявність мети, особистісне зростання та позитивні стосунки. Отримані відмінності можна пояснити впливом соціально-демографічних характеристик вибірки, адже в тому самому дослідженні показано, що

показники психологічного благополуччя жінок із високим професійно-соціальним статусом значно вищі, ніж показники студенток [21].

В багатьох попередніх дослідженнях показано, що молоді люди у віці від 20 до 35 років більш психологічно благополучні, ніж представники старшої вікової категорії. За даними російських вчених, оцінки за шкалами «Самоприйняття», «Позитивні відносини з оточуючими» і «Цілі в житті» знижуються у представників старшої вікової групи (35-55 років) [33]. Аналогічне дослідження американської вибірки показало, що компоненти благополуччя «Автономія» та «Управління середовищем» мають тенденцію підвищуватися з віком, а компоненти «Особистісне зростання» і «Цілі в житті» - знижуватися [43]. За даними української дослідниці В. М. Майструк у старших жінок, навпаки, значуще зростають більшість показників шкал психологічного благополуччя, окрім «Управління середовищем» [21]. Подібні протиріччя викликані, скоріше за все, соціально-культурними відмінностями, що впливають на суб'єктивну оцінку власного життя, а також властивостями різних вікових когорт.

Розробники російськомовної версії методики відзначають, що такі компоненти психологічного благополуччя, як особистісний ріст і позитивні стосунки взагалі не існують ізольовано один від одного, а утворюють певний континуум в свідомості індивідуума, схожий за змістом на характеристики психологічного здоров'я, описані в працях з гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерса та інших). Мова йде про такі якості самоактуалізованої особистості як відкритість досвіду, безоцінне прийняття реального світу в його добрих і поганих проявах, прийняття себе та інших людей, емоційна сприйнятливість і чутливість, орієнтованість на сприйняття внутрішнього і навколишнього світу [33, с. 113].

Проведене порівняння отриманих результатів з даними наукових публікацій свідчить про їх достатню надійність – отримана компонентна структура дійсно відображає особливості вікового періоду ранньої дорослості. В той же час, загальна вираженість психологічного благополуччя

як суб'єктивного переживання та стану задоволеності життям в цілому залежить від характеристик конкретної соціальної групи та вікової когорти.

Порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні виявив мало значущих розбіжностей між групами чоловіків та жінок (див. Додаток В і таблицю 2.1). Збільшення показника «Особистісне зростання» виявлене у групі жінок, для яких цей компонент є провідним ($U=158,5$ при $p=0,032$). Стосовно показника «Цілі в житті», навпаки середній показник дещо більший у чоловіків; це провідний компонент благополуччя в чоловічій підвбірці – див. рис. 2.2. Але різниця у розподілі даних не сягає статистично-значущого рівня ($U=169,5$ при $p=0,058$).

Середній показник загального індексу також дещо вищий у групі жінок, але ця різниця не є статистично-достовірною ($U=220,5$ при $p=0,460$).

В цілому, можемо констатувати, що індивідуальні відмінності у переживанні психологічного благополуччя є більш виразними, ніж гендерні/статеві особливості.

В літературі не існує однозначних висновків щодо гендерної специфіки у проявах психологічного благополуччя. З одного боку, є дані про те, що жінки будь-якого віку загалом демонструють вищі показники психологічного благополуччя порівняно з чоловіками (К. Ріфф, 1995; П. П. Фесенко, 2005) [31; 43]. В інших дослідженнях показано, що показник «Автономія» у молодих жінок вище, ніж у чоловіків, а за шкалою «Особистісне зростання» оцінки у представників обох статей приблизно рівні (Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, 2005) [33]. Наші результати протилежні – і загальний рівень благополуччя, і показник автономності виражені у чоловіків та жінок на однаковому рівні. Скоріше за все, на розподіл даних суттєво впливають характеристики соціальних груп. В нашому дослідженні вибірка представляє благополучних осіб, що мають родину, гарну освіту та стабільний заробіток.

З іншого боку, М. В. Бучацька (2006) проголошує, що особливості гендерної соціалізації і розподіл гендерних ролей в сучасному суспільстві призводять до того, що жінки потрапляють в ситуацію «подвійної

зайнятості» на роботі та вдома, що обумовлює глибокі внутрішні конфлікти (рольові перевантаження, конфлікт соціальних ролей) та знижує рівень їх психологічного благополуччя. Аналізуючи структуру психологічного благополуччя жінок різного віку, що працюють, дослідниця з'ясувала, що з віком кореляційна структура благополуччя якісно перебудовується, при цьому його середній рівень і усереднений профіль практично не змінюються. В усередненому профілі жінок до 35 років компоненти «Контроль над середовищем» та «Самоприйняття» мали низькі середні значення, але при цьому вони найтісніше корелювали із загальним показником психологічного благополуччя. Отже, дефіцит у цих життєвих сферах суттєво впливає на переживання психологічного благополуччя, знижує загальну задоволеність життям. В той же час шкала «Автономія» виявилась самим незначним компонентом як з точки зору величини середніх оцінок, так і з точки зору значущості кореляцій із загальним індексом психологічного благополуччя [3]. Цей результат відображує гендерні стереотипи російської культури – нездатність протистояти соціальному тиску, мислити та діяти незалежно, стурбованість очікуваннями і оцінками інших. Слід відзначити, що в нашій вибірці показник «Автономність» займає більш високу позицію, що свідчить про відносно більшу незалежність українських жінок.

М. М. Лепешинський (2007) досліджував кореляційні зв'язки між шкалами психологічного благополуччя у вибірці чоловіків-військовослужбовців. Найбільш значущими компонентами виявились «Самоприйняття» і «Життєві цілі» (вони мали більшу кількість зв'язків з іншими компонентами та найбільші значення стандартизованих оцінок). Автор вважає, що *самоприйняття* є центральним компонентом благополуччя і визначає вираженість автономності, позитивності відносин з іншими і наявність життєвих цілей. У свою чергу, *життєві цілі* впливають на якість відносин з іншими і особистісний ріст. Компетентність в *управлінні середовищем* багато в чому залежить від зовнішніх факторів і у свою чергу, визначає ступінь самоприйняття, автономії і наявність цілей. *Автономність*

постає залежною змінною і багато в чому є наслідком розвитку самоприйняття, компетентності і особистісного зростання. Вчений стверджує, що наявність близьких і довірчих *відносин з іншими* не чинить власного впливу на інші компоненти психологічного благополуччя у чоловіків [18].

Дослідження українських військовослужбовців (А. Б. Коваленко, Ю. А. Вишнягова, 2017) також показало перевагу компонентів «Особистісне зростання», «Цілі в житті» поряд з низькою виразністю показника «Автономність». Цікаво, що бійці, які перебували в зоні АТО та отримали поранення, демонстрували порівняно вищі показники автономності, а всі інші складові знижувались порівняно із здоровими чоловіками [12]. Отже складні життєві ситуації та травматичні події перебудовують структуру психологічного благополуччя. К контексті моделі посттравматичного зростання це показує, що першою ознакою відновлення психологічного благополуччя є зростання особистісної самостійності та незалежності, здатність протистояти тиску суспільства. Ця ознака виступає фундаментом для подальшої психокорекційної та психотерапевтичної роботи.

2.3. Причини емоційного дискомфорту чоловіків та жінок

Анкета «Причини емоційного дискомфорту» була розроблена нами з урахуванням завдань дослідження. Вона містила 34 питання, які представляють основні складові благополуччя, виділені Л. В. Куліковим та співавт. (2003): фізичні, матеріальні, духовні, соціальні, зовнішні та внутрішньоособистісні фактори [15]; декілька питань та спосіб інтерпретації результатів запозичені з методики визначення соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (2004). Форма анкети представлена у додатку Б.

Опитувані оцінювали ступінь стурбованості різними сторонами власного життя, використовуючи шкалу Лікерта від 0 до 4 балів: оцінка 0 означала «це мене не турбує, я цілком задоволений», 1 – відчуваю

занепокоєння рідко або в дуже легкому ступені, 2 – час від часу переживаю певний емоційний дискомфорт, 3 – стурбованість виникає часто та є досить відчутною, 4 – постійна причина сильного занепокоєння та дискомфорту.

Загальна оцінка по анкеті розраховувалась як середньоарифметичне всіх оцінок – цей показник відображує ступінь емоційного дискомфорту в житті опитуваного. Загалом у вибірці отримані оцінки від 0,7 до 3,1 балів. Отже серед респондентів немає безтурботних або надзвичайно напружених осіб – усі в тому чи іншому ступні відчувають певну занепокоєність окремими сторонами власного життя. Середній показник у підвибірці жінок – 1,97 балів. У підвибірці чоловіків – 2,05 балів. При порівнянні за допомогою критерію Манна-Уїтні ця різниця не виявилась статистично-значущою ($U=218$ при $p=0,405$).

На рис. 2.3 відображений розподіл загальної оцінки в групах різної статі.

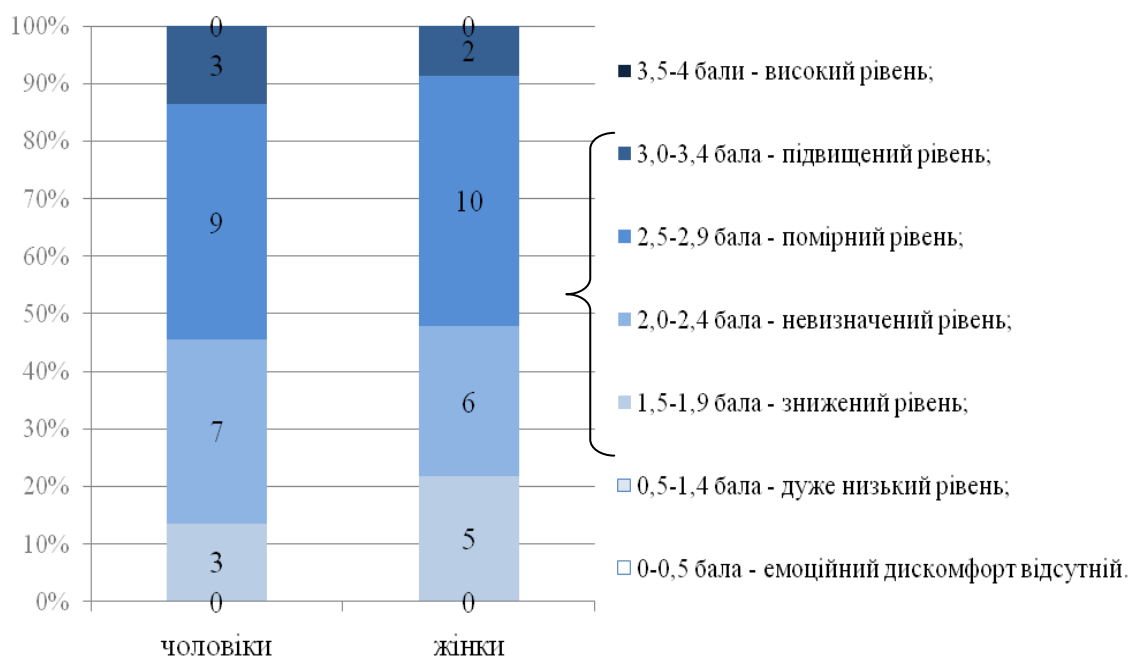


Рис. 2.3. Розподіл показників виразності емоційного дискомфорту.

В даному випадку важливий аналіз статистики щодо кожного пункту анкети (таблиця 2.2.). Це допоможе визначити **зони найбільшого занепокоєння**, які впливають на відчуття благополуччя та загальну задоволеність життям у осіб раннього дорослого віку.

Таблиця 2.2

**Причини емоційного дискомфорту серед чоловіків та жінок в період
ранньої дорослості, порівняльний аналіз**

	Середні показники:			Значущість U-критерію Манна- Уїтні
	вся вибірка N=45	чоловіки N=22	жінки N=23	
Соціальна та економічна криза в країні	3,48	3,55	3,42	0,640
Нестача ресурсів для досягнення задуманого	3,20	3,32	3,09	0,356
Відчуття небезпеки та нестабільності	2,98	3,23	2,75	0,061
Нестача відпочинку	2,98	3,32	2,65	0,015*
Неможливість реалізувати життєві цілі й плани	2,97	3,36	2,6	0,008**
Занепокоєння з приводу обстановки у світі	2,92	3,09	2,76	0,214
Перевантаженість справами, брак часу	2,70	2,64	2,75	0,422
Нестача матеріальних коштів	2,59	2,64	2,55	0,750
Побутові проблеми (якість житла, харчування)	2,58	2,41	2,74	0,215
Проблеми в стосунках з партнером/партнеркою	2,23	1,47	2,96	0,000**
Турбота про стан здоров'я членів моєї сім'ї	2,20	1,73	2,64	0,000**
Невирішені внутрішні конфлікти	2,13	2,41	1,86	0,046*
Занепокоєння щодо власного майбутнього	2,12	2,15	2,10	0,842
Незадоволеність своїм соціальним статусом	2,03	2,04	2,02	0,855
Очікування проблем та неприємностей	2,03	2,41	1,66	0,009**
Проблеми та ризики на роботі	1,91	2,48	1,36	0,000**
Проблеми у відносинах з керівництвом	1,89	2,82	1,01	0,000**
Незадоволеність умовами та змістом праці	1,85	1,95	1,75	0,565
Власні зусилля для позитивних змін у житті	1,77	2,00	1,55	0,089
Невизначеність власних життєвих планів	1,59	2,05	1,15	0,000**
Неможливість слідувати своїм переконанням	1,57	2,18	0,99	0,000**
Неможливість задовольняти свої духовні потреби	1,52	1,40	1,64	0,327
Проблеми в спілкуванні з співробітниками,	1,51	1,91	1,12	0,003**
Труднощі з можливістю виразити себе	1,40	1,73	1,09	0,022*
Засудження і дискримінація з боку інших	1,24	1,54	0,95	0,031*
Проблеми в стосунках з батьками	1,13	0,5	1,73	0,000**
Свій спосіб життя у цілому	1,08	1,32	0,85	0,075
Мій зовнішній вигляд	1,02	0,45	1,56	0,001**
Роздуми про сенс життя	1,02	1,41	0,64	0,007**
Нестача активності, фізичної та емоційної енергії	1,01	1,27	0,76	0,043*
Стан мого здоров'я, хвороби та травми	0,83	0,47	1,18	0,021*
Стосунки з друзями, близькими знайомими	0,71	0,32	1,08	0,018*
Проблеми в стосунках з дітьми	0,69	0,96	0,44	0,067
Почуття самотності	0,40	0,63	0,18	0,121

Примітка: * означає, що розрахований емпіричний показник U-критерію має статистичну значущість на рівні $p \leq 0,05$, ** - на рівні $p \leq 0,01$.

В таблиці 2.2 представлені середні тенденції вибірки, середні оцінки у підвибірках жінок та чоловіків, а також результати порівняльного аналізу отриманого розподілу даних за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Слід відзначити, що опитування проводилось взимку 2020 року, до початку епідемії коронавірусу у світі; ми припускаємо що наразі співвідношення оцінок було б іншим.

Опитування показало, що **найвагоміші джерела емоційного дискомфорту** у ранньому дорослому віці стосуються чотирьох груп причин:

1) По-перше це *зовнішні фактори*, що викликають тривогу і занепокоєння, на котрі людина малоздатна вплинути і вимушена тільки пристосовуватись: соціальна та економічна криза, занепокоєння з приводу обстановки в країні та у світі, перевантаженість справами, брак часу та відпочинку, побутові проблеми (якість житла, харчування), турбота про стан здоров'я членів сім'ї.

2) По-друге, це *внутрішні фактори*, пов'язані з неузгодженістю власних потреб та ресурсів для їх досягнення: нестача ресурсів, неможливість реалізувати життєві цілі й плани, дефіцит матеріальних коштів, незадоволеність своїм соціальним статусом, а також невирішені внутрішні конфлікти.

Даний фактор укладається в теоретичні концепції, описані в першому розділі: розуміння Л. В. Куліковим психологічного благополуччя як *збалансованого стану*, гармонійності, співмірності цілей і можливостей [15], висновки П. П. Фесенка про те, що стан благополуччя обумовлений суб'єктивним відчуттям можливості реалізувати життєво важливі цілі [31].

3) Крім того, у відповідях можна виділити групу вагомих причин дискомфорту, пов'язану з *відсутністю позитивних життєвих перспектив*: відчуття небезпеки та нестабільності, занепокоєння щодо власного майбутнього, очікування проблем та неприємностей.

Ця особливість була раніше відмічена українськими психологами Т. М. Титаренко [29; 30], Т. О. Ларіною [17] (див. підрозділ 1.3). В сучасних

умовах психологічне благополуччя ґрунтується на можливості особистості адаптуватись до непередбачуваних, непрогнозованих ситуацій, толерантності до невизначеності, в першу чергу – здатності приймати невизначеність власного майбутнього.

4) Окремим вагомим фактором емоційного дискомфорту виступають *проблеми в стосунках* з партнером або партнеркою. Це особливість раннього дорослого віку, основна задача якого – побудова міцних та близьких відносин із збереженням власної індивідуальності. Особливо ця причина значуща для жінок.

Стосовно причин психологічного дискомфорту виявлений ряд суттєвих відмінностей, які відрізняють чоловічу та жіночу підвибірку – див. таблицю 2.2. Найсильніші відмінності чоловіків (на відміну від жінок) стосуються стурбованості такими проблемами як ризики на роботі, проблеми у відносинах з керівництвом, невизначеність життєвих планів та неможливість слідувати власним переконанням. Для жінок в більшому ступені характерні такі джерела емоційного дискомфорту: проблеми в стосунках з партнером та з батьками, турбота про стан здоров'я членів власної сім'ї, а також зовнішній вигляд. Значущість різниці в усіх описаних випадках складає $p \leq 0,001$.

Рейтинг основних причин емоційного дискомфорту, що впливають на переживання психологічного благополуччя в групах різної статі, суттєво відрізняється. На рис. 2.4 та 2.5 впорядковані причини, що мають середню оцінку більше 2 балів, тобто викликають відчутну стурбованість та фрустрованість у більшості опитаних. Як видно зі схем, чоловіків непокоїть досить багато складових життя; у жінок спектр причин емоційного дискомфорту дещо вузчий.

В науковій літературі останніх років досить мало уваги приділяється психологічним проблемам чоловіків, тому зупинимось на цьому аспекті більш детально.



Рис. 2.4. Рейтинг причин психологічного дискомфорту в групі чоловіків (n=22, середні оцінки).

Отримані результати опитування призводить нас до висновку про збільшений зовнішній тиск на чоловіків, зумовлений вимогами ділового та особистісного успіху, виконанням гендерних ролей «годувальника родини». Намагання відповідати високим очікуванням призводить внутрішнього напруження, відчутної занепокоєності та незадоволеності.

Слід згадати, що у вибірці представлені молоді українські родини, які «стають на ноги» в умовах тривалої соціально-економічної кризи та багатьох зовнішніх небезпек. Чоловіки докладають великі зусилля щодо розбудови власного життєвого шляху, професійного становлення, підвищення соціального статусу та матеріального забезпеченості. Також на них покладаються головні очікування в забезпеченні та захисті родини. Чоловіки активно беруться за роботу, навіть якщо вона пов'язана з певними ризиками та проблемами. Це приводить до перевантаженості і нестачі відпочинку. Чоловіків турбують внутрішні конфлікти, пов'язані з невизначеністю (незбалансованістю) життєвих планів, нестачею ресурсів для виконання задуманого, неможливістю слідувати власним переконанням.

Молоді жінки також відчувають перевантаження, нестачу фізичної та емоційної енергії. в цій групі спостерігається виразна спрямованість на досягнення гармонії в численних міжособистісних стосунках, турботу про родину – див. рис. 2.5.



Рис. 2.5. Рейтинг причин психологічного дискомфорту в групі жінок (n=23, середні оцінки).

З цього приводу в дослідженнях М. В. Бучацької (2006) вказано, що жінки відчувають незадоволеність життям, якщо вони не справляються з материнською та подружньою ролями, в той час як для чоловіків більш важлива професійна роль. Наші результати в цілому підтверджують цю тезу. Конфлікт соціальних ролей, надмірні обов'язки на роботі і вдома породжують відчуття перевантаженості та впливають на психологічне благополуччя в ранньому дорослому віці. Відомо, що успішність поєднання професійних та сімейних ролей залежить від зовнішньої підтримки, стилю адаптації, системи цінностей та багатьох інших особистісних якостей. З іншого боку, коли особистість грає багато ролей одночасно, вона не тільки відчуває велике напруження, але і отримує додаткові «віддушину» на випадок провалу в одній з ролей, а також альтернативні джерела соціальної підтримки, самоповаги та контролю над власним життям [3].

Зроблені нами висновки частково підтверджуються результатами дослідження О. М. Гринів (2015). Авторка зазначає, на розвиток особистості в період ранньої дорослості суттєво впливає продуктивність реалізації у професійній і родинній сферах. Аналіз соціально-демографічних детермінант психологічного благополуччя чоловіків і жінок показав переважання трьох факторів: рівня освіти, сімейного стану та місця проживання. Зокрема, жінки з *вищою освітою* більш задоволені власним минулим і теперішнім, ставлять продуктивні цілі на майбутнє та здатні краще контролювати власне життя. У чоловіків із вищою освітою більш сформована здатність до цілепокладання та вищі показники осмисленості життєвого шляху. Для молодих чоловіків найбільш вагомим виявився фактор *сімейного стану* (одружені чоловіки демонстрували кращу осмисленість життя, вищу компетентність, позитивне відношення до себе, здатність до налагодження відносин з близькими). На стан благополуччя молодих жінок найбільше впливає *місце проживання* (обмежені можливості самореалізації, наявність додаткових побутових навантажень у сільських мешканок). Натомість чоловіки, що проживають у містах, мають нижчі показники психологічного благополуччя, що пов'язане з впливом гендерних стереотипів і високими вимогами оточуючого світу [5].

Отже, загальними джерелами емоційного дискомфорту у осіб раннього дорослого віку виступають численні зовнішні загрози, невизначеність власного майбутнього, внутрішні конфлікти, зумовлені недосяжністю важливих життєвих цілей, неузгодженістю потреб та можливостей.

Визначені гендерно-специфічні джерела емоційного дискомфорту, що впливають на психологічне благополуччя. У жінок це міжособистісні стосунки з близькими людьми (партнером та батьками), турбота про стан здоров'я членів родини. Для чоловіків характерна стурбованість з приводу робочих стосунків та ризиків, невизначеності власних життєвих планів та неможливості слідувати власним переконанням. В цілому рівень вираженості психологічного благополуччя та протилежного стану емоційного дискомфорту у чоловіків та жінок не має статистично-значущих

відмінностей. Проте виявлені якісні відмінності, що визначають структуру благополуччя.

2.4. Домінуючі стани, що впливають на задоволеність життям в період ранньої дорослості

Методика визначення домінуючого стану розроблена Л. В. Куліковим в 1997 р. для діагностики стійких психічних станів та настроїв. Цей інструмент дозволяє виявити особистісні властивості, значущі для переживання психологічного благополуччя, задоволеності життєвою ситуацією (або для протилежних тенденцій в динаміці домінуючого настрою). Повний варіант опитувальника ДС-8 складається з 57 пунктів, на які респондент відповідає за 7-бальною шкалою від «Повністю не згоден» (1 бал) до «Повністю згоден» (7 балів). Методика містить 8 оціночних шкал [16]:

Шкала Ак «активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації» (активність є відносно стійким станом, оскільки схильність особистості до активного або пасивного реагування залежить від багатьох поточних обставин, соціального середовища, подій попереднього життєвого періоду, тощо).

Шкала Бо «бадьорість – зневіра» відображує переважання позитивного або негативного емоційного фону.

Шкала То «високий – низький тонус» визначає енергетичні властивості психічного стану: піднесення сил або протилежне відчуття слабкості.

Шкала Ра «розкутість-напруженість» відображує переживання значущості здійснюваної поведінки та діяльності; заспокоєність або прагнення змінювати себе та життєву ситуацію, що склалася.

Шкала Сп «спокій – тривога» призначена для вимірювання рівня генералізованої, невмотивованої тривоги, яка «підсилює звучання емоціогенних подразників різної сили».

Шкала Ус «стійкість – нестійкість емоційного тону» визначає адекватність і ефективність психічної саморегуляції в стані збудження.

Шкала Уд визначає задоволеність – незадоволеність життям в цілому, його плином, процесом самореалізації.

Шкала По «позитивний - негативний образ самого себе» є допоміжною, вона дозволяє визначити критичність та адекватність самооцінювання. Позитивне прийняття себе покращує психічний стан, і навпаки – більш сприятливий стан налаштовує на те, щоб бачити свої недоліки незначними.

При обробці індивідуальних даних сирі оцінки за шкалами переводяться в стандартні Т-бали (середнє значення 50, стандартне відхилення – 10 балів). Стандартизація опитувальника була здійснена на великих вибірках здорових чоловіків та жінок віком 20-60 років (див. додаток А). Високі оцінки за тією чи іншою шкалою визначені діапазоном від 60 Т-балів і більше; низькі – від 40 Т-балів і менше. За отриманими балами будується профіль домінуючого стану, автор пропонує інтерпретацію типів профілів, властивих різним життєвим подіям (травматичним, сумним, радісним і т.д.) [16].

Таблиця 2.3

Результати діагностики домінуючих станів за методикою Л. В. Кулікова

	Описова статистика, M±SD			U-критерій Манна-Уїтні
	вся вибірка N=45	чоловіки N=22	жінки N=23	
Шкала Ак: активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації	60,8±6,7	59,5	62,1	0,285
Шкала Бо: бадьорість – зневіра	59,1±6,2	57,4	60,8	0,184
Шкала То: високий – низький тонус	51,2±7,3	51,6	50,8	0,446
Шкала Ра: розкутість-напруженість	41,9±8,7	38,5	45,2	0,003**
Шкала Сп: спокій – тривога	40,8±7,5	42,9	39,7	0,210
Шкала Ус: стійкість – нестійкість емоційного тону	48,9±8,0	49,1	48,7	0,539
Шкала Уд: задоволеність – незадоволеність життям в цілому	61,5±7,2	60,5	62,3	0,333
Шкала По: позитивний - негативний образ себе	45,7±6,5	48,9	43,5	0,041*

Примітка: * означає, що розрахований емпіричний показник U-критерію має статистичну значущість на рівні $p \leq 0,05$, ** - на рівні $p \leq 0,01$.

Отримані результати показали, що опитані достатньо відверті у відповідях, намагаються критично та адекватно оцінювати себе, власні психологічні особливості та стани (По=45,7).

В першу чергу при аналізі ми звертали увагу на *показник задоволеності життям*. Ця характеристика має особливу діагностичну значимість в консультативній та психокорекційній роботі. Молоді люди в цілому задоволені своїм життям, його плином та власною самореалізацією (Уд=61,5). Вони здатні чути голос власного «Я», здійснювати життєвий вибір і брати на себе відповідальність за те, що з ними відбувається; готові долати труднощі в реалізації своїх потреб.

Для осіб раннього дорослого віку характерне активне, оптимістичне ставлення до життєвої ситуації, віра у власні можливості досягати поставлених цілей (Ак=60,8); достатня емоційна стійкість, ефективність психічної саморегуляції (Ус=48,9). Бадьорий настрій та позитивний емоційний фон викликають бажання діяти заради майбутнього та власних інтересів (Бо=59,1): достатній тонус забезпечує енергетичний ресурс: активність, опірність стресам та труднощам, працездатність (То=51,2).

З іншого боку, для вибірки характерна досить висока емоційна напруженість, що проявляється в переживаннях великої суб'єктивної значимості подій, що відбуваються в житті (особливо чоловіків, де середньогруповий показник Ра=38,5). Це викликає інтенсивне прагнення діяти, поводитись бажаним чином, залучати всі досяжні ресурси для реалізації задуманого (або активізацію захисних механізмів). Підвищене переживання генералізованої тривоги могло бути спричинене реальними кризовими процесами в країні та у світі¹. Цей стан збільшує інтенсивність і тривалість негативних емоцій, в тому числі і незначних, посилюючи їх вплив на самопочуття, поведінку і діяльність людини. Передчуття загрози без явного усвідомлення її джерел більш виражене у жінок – див. рис. 2.6.

¹ Опитування відбувалося взимку 2020 року, обробка та інтерпретація даних – навесні, в момент введення надзвичайного положення у зв'язку з пандемією коронавірусу, в умовах швидкого розгортання економічної кризи, панічних настроїв та соціальної напруженості.

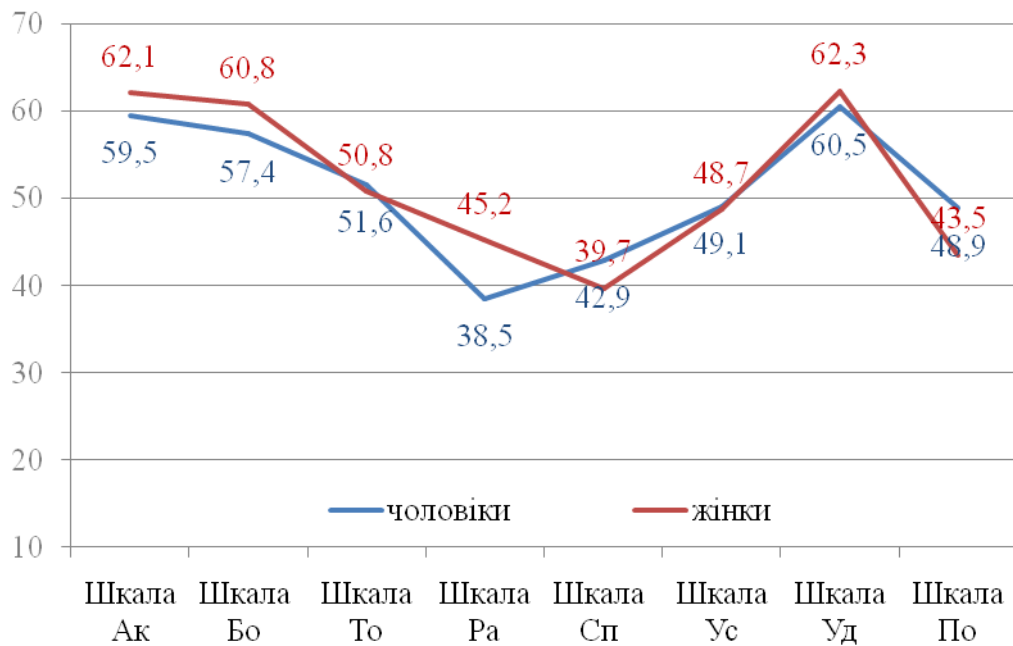


Рис. 2.6. Профілі домінуючих станів в підвибірках чоловіків та жінок (за стандартними балами).

Порівняння груп за допомогою U-критерію Манна-Уїтні (див. додаток В і таблицю 2.3) показало, що чоловіки та жінки достовірно відрізняються за показником Шкали Ра «розкутість-напруженість» ($U=121$ при $p=0,003$). Отже, жінкам в період ранньої дорослості властива порівняно більша заспокоєність, впевненість у досяжності бажаних цілей. Чоловіки демонструють порівняно більшу напруженість, що викликає масштабне залучення ресурсів або включення захисних механізмів.

Крім того, виявлена різниця між групами за шкалою По ($U=163$ при $p=0,041$). Це означає, що жінки більш критично ставляться до себе при самооцінці, бачать в собі більше недоліків, ніж чоловіки. Це може бути віковою особливістю. О. М. Гринів (2015) уточнює, що порівняно нижчі показники шкали «самоприйняття» у міських жителів зумовлені впливом соціальних установок та гендерних стереотипів [5]. Отримані результати і висновки частково підтверджуються даними дослідження В. М. Майструк (2017), в якому українки 20–40 років виявили знижений рівень самоприйняття: частіше виражали невдоволення собою, негативно оцінювали власне минуле,

мали гостре невдоволення своїми особистісними рисами, бажали змінити себе. Авторка робить висновок, що прагнення до самовдосконалення негативно впливає на самоприйняття молодих жінок [21, с. 204]. Мусимо зазначити, що причинно-наслідкові зв'язки можуть бути іншими – адже певна незадоволеність собою є джерелом активності, спрямованої на саморозвиток.

2.5. Кореляції загального показника психологічного благополуччя

Ми відстежили кореляційні взаємозв'язки між показником «Індекс загального психологічного благополуччя» опитувальника ШПБ та іншими змінними, вимірними у дослідженні. Критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона для вибірки чисельністю 45 осіб складає 0,294 при рівні значущості $p \leq 0,05$; 0,380 при рівні значущості $p \leq 0,01$; 0,474 при рівні значущості $p \leq 0,001$ [22, с. 364].

Таблиця 2.4

Коефіцієнти кореляції між індексом загального психологічного благополуччя та шкалами опитувальника ДС-8 Л. В. Кулікова

Діагностичні параметри	Г – коефіцієнт кореляції	Значущість зв'язку
Шкала Ак: активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації	0,303	$p \leq 0,05$
Шкала Бо: бадьорість – зневіра	0,405	$p \leq 0,01$
Шкала То: високий – низький тонус	0,393	$p \leq 0,01$
Шкала Ра: розкутість-напруженість	0,311	$p \leq 0,05$
Шкала Сп: спокій – тривога	0,412	$p \leq 0,01$
Шкала Ус: стійкість – нестійкість емоційного тону	0,350	$p \leq 0,05$
Шкала Уд: задоволеність – незадоволеність життям в цілому	0,490	$p \leq 0,001$
Шкала По: позитивний - негативний образ себе	-0,326	$p \leq 0,05$

З таблиці 2.4. видно, що між загальним показником психологічного благополуччя та показниками домінуючих станів існують численні зв'язки:

чим вище бадьорість та енергетичний тонус, чим активніша життєва позиція, чим спокійніша та емоційно врівноваженіша людина, чим більш позитивна її самооцінка, тим сильніше виражене переживання психологічного благополуччя у осіб раннього дорослого віку. Найтісніший зв'язок спостерігається стосовно шкали Уд ($r = 0,490$ при $p \leq 0,001$) – це цілком зрозуміло, адже за визначенням психологічне благополуччя включає в себе задоволеність життям в цілому.

Таблиця 2.5

Значущі коефіцієнти кореляції між індексом психологічного благополуччя та питаннями анкети «Причини емоційного дискомфорту»

Діагностичні параметри	r – коефіцієнт кореляції	Значущість зв'язку
Загальний показник	-0,401	$p \leq 0,01$
Нестача ресурсів для досягнення задуманого	-0,337	$p \leq 0,05$
Відчуття небезпеки та нестабільності	-0,388	$p \leq 0,01$
Нестача відпочинку	-0,391	$p \leq 0,01$
Побутові проблеми (якість житла, харчування)	-0,301	$p \leq 0,05$
Невирішені внутрішні конфлікти	-0,421	$p \leq 0,01$
Очікування проблем та неприємностей	-0,299	$p \leq 0,05$
Незадоволеність умовами та змістом праці	-0,343	$p \leq 0,05$
Засудження і дискримінація з боку інших	-0,298	$p \leq 0,05$
Нестача активності, фізичної та емоційної енергії	-0,456	$p \leq 0,01$
Свій спосіб життя у цілому	-0,388	$p \leq 0,01$

Також виявлені численні від'ємні кореляції стосовно результатів анкети «Причини емоційного дискомфорту» (таблиця 2.5). Чим більше причин занепокоєння вказує людина та чим більш вони вагомі, тим нижче загальне переживання психологічного благополуччя ($r = -0,401$ при $p \leq 0,01$). Серед запропонованого списку найбільш сильний негативний вплив мають фактори: відчуття небезпеки та нестабільності, нестача відпочинку, зниження активності, фізичної та емоційної енергії, невирішені внутрішні конфлікти. Особи з низьким рівнем психологічного благополуччя незадоволені своїм способом життя в цілому, але не докладають зусиль (або не мають достатніх сил та ресурсів), щоб змінити життєву ситуацію.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило сформулювати ряд практичних та теоретичних висновків:

1) Психологічне благополуччя – це інтегральний показник спрямованості людини на позитивне функціонування (особистісне зростання, автономію, компетентність, цілі в житті, самоприйняття, позитивні стосунки з навколишніми), а також ступеню реалізованості цієї спрямованості. Визначальними ознаками психологічного благополуччя як суб'єктивного переживання є: 1) задоволеність/незадоволеність собою і життям, що ґрунтується на когнітивній і емоційній оцінці різних аспектів власного буття з урахуванням соціокультурних зразків та внутрішніх ідеалів; 2) складна компонентна структура, що охоплює весь спектр життєвих потреб людини: від базових до найвищих духовних цінностей; 3) врівноваженість, баланс поставлених цілей і ресурсів для їх досягнення; активності в різних сферах.

2) В період ранньої дорослості високий рівень психологічного благополуччя досягається переважно за рахунок таких компонентів як здатність до особистісного зростання, наявність життєво-значущих цілей та вміння підтримувати позитивні міжособистісні стосунки. В структурі психологічного благополуччя чоловіків переважає компонент «Життєві цілі», у жінок – «Особистісне зростання» та «Позитивні стосунки». Індивідуальні відмінності у переживанні психологічного благополуччя є більш виразними, ніж гендерні/статеві особливості. Виявлений дефіцит компетентності у керуванні середовищем: труднощі реалізації власних потреб, нестача контролю над зовнішнім світом, нездатність змінити життєві обставини.

3) Діагностика домінуючих станів показала, що молоді люди в цілому задоволені своїм життям, його плином та власною самореалізацією. Вони здатні чути голос власного «Я», здійснювати життєвий вибір і брати на себе відповідальність за те, що з ними відбувається; готові долати труднощі в реалізації своїх потреб. Для вибірки характерне: активне, оптимістичне

ставлення до життєвої ситуації; бадьорий настрій та позитивний емоційний фон; достатній енергетичний тонус, опірність труднощам, працездатність. З іншого боку, виявлена висока емоційна напруженість, яка проявляється у великій суб'єктивній значимості подій та ситуацій, що відбуваються в житті. Це викликає інтенсивне прагнення діяти, залучати всі досяжні ресурси для реалізації задуманого (або активізацію захисних механізмів). Напруженість властива чоловікам у більшій мірі, ніж жінкам.

4) Виявлені джерела емоційного дискомфорту, що мають найбільшу вагу в період ранньої дорослості: а) *зовнішні загрози*, на котрі людина малоздатна вплинути і вимушена тільки пристосовуватись (соціальна та економічна обстановка в країні та у світі, перевантаженість справами, брак відпочинку, побутові проблеми, стан інших членів сім'ї); б) *внутрішні причини*, пов'язані з неузгодженістю власних потреб та ресурсів для їх досягнення, неможливістю реалізувати життєві плани, невирішені внутрішні конфлікти; в) *відсутність позитивних життєвих перспектив*, занепокоєння щодо власного майбутнього, г) *проблеми в стосунках* з партнерами.

Стосовно причин дискомфорту виявлений ряд значущих відмінностей, які відрізняють осіб різної статі та визначають структуру психологічного благополуччя. Чоловіків більше турбують ризики на роботі, проблеми у відносинах з керівництвом, невизначеність життєвих планів та неможливість слідувати власним переконанням. Жінок в більшому ступені турбують проблеми в стосунках, турбота про стан здоров'я членів власної сім'ї.

5) Занепокоєність окремими сторонами власного життя суттєво знижує відчуття благополуччя та загальну задоволеність осіб раннього дорослого віку. Серед причин психологічного дискомфорту найсильніший негативний вплив мають: відчуття небезпеки та нестабільності, нестача відпочинку, зниження активності (нестача фізичної та емоційної енергії), невирішені внутрішні конфлікти. Особи з низьким рівнем психологічного благополуччя незадоволені своїм способом життя в цілому, але не докладають зусиль (або не мають достатніх сил та ресурсів), щоб змінити життєву ситуацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 162–180.
3. Бучацкая М. В. Психологическое благополучие работающих женщин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2006. 23 с.
4. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 40–44.
5. Гринів О. М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 29. С. 184–195.
6. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
7. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Д Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. 172 с.
8. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
9. Зеер Е. Ф., Сыманюк Є. Є. Кризисы профессионального становления личности. *Психологический журнал*. 1981. Т. 18, № 6. С. 35–44.

10. Ковалев С.В. Дао благополучия. История вашего будущего. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 208 с.
11. Ковалев С. В. Нейропрограммирование 2.0. Очерки благополучия, эффективности и счастья. Москва : Твои книги, 2017. 256 с.
12. Коваленко А. Б., Вишнягова Ю. А., Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2017. № 3(5). С. 124–134.
13. Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною суб'єктивного благополуччя : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2008. 23 с.
14. Котельникова Ю. С. Психологическая характеристика нормативных кризисов супружеских отношений в молодой семье. *Наука и образование сегодня*. 2018. №5 (28). URL: <https://publikacija.ru/nashi-avtory/psikhologij-lcheskie-nauki.html>
15. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. *Общество и политика. Современные исследования, поиск концепций* / ред. В. Ю. Большаков. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2000. С. 476–510.
16. Куликов Л. В. Диагностика доминирующего настроения. *Практикум по психологии здоров'я* / под. ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Речь, 2007. С. 44–52.
17. Ларіна Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життє-здатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: зб. тез доповідей всеукр. наук.-практ. семінару, м. Ніжин, 9 червня 2017 р. / гол. ред. Т. М. Титаренко. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 85–90.
18. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*. 2007. № 3. С. 24–37.
19. Ливехуд Б. Кризисы жизни-шансы жизни : Развитие человека между детством и старостью. Калуга : Духовное познание, 1994. 217 с.

- 20.Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми, 2017. С. 216–236.
- 21.Майструк В. М. Вікові та професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя в сучасних жінок. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 198–208.
- 22.Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Санкт-Петербург : Речь, 2012. 392 с.
- 23.Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С.63–79.
- 24.Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : София, 2006. 368 с.
- 25.Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 350 с.
26. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе : учеб. пособ. Москва : Изд-во ПСТГУ, 2013. 400 с.
- 27.Тавровецька Н. І. Емпіричне дослідження базисних переконань особистості в контексті подолання життєвих криз. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 45. С. 358–380.
- 28.Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.
- 29.Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія* :

- колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої, М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. С.102–112.
- 30.Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць* / гол. ред. І. О. Корнієнко. Мукачево : РВВ МДУ, 2018. Вип.1 (1). С.112–119.
- 31.Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2005. 22 с.
- 32.Чепелева Н.В. Самопроектирование как фактор развития личности *Актуальные проблемы психологии. Сборник научных трудов Института психологии имени Г.С.Костюка НАПН Украины*. 2014. Т. 2, Вып. 8. С. 4–15.
- 33.Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–121.
- 34.Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. Санкт-Петербург : Ювента, 1999. 223 с.
- 35.Эриксон Э. Детство и общество. Санкт-Петербург : Летний сад, 2000. 416 с.
- 36.Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago, IL : Aldine Pub. Co, 1969. 318 p.
- 37.Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. P. 542–575.
- 38.Fava G. A. Well-Being Therapy. Treatment manual and clinical applications. Basel, Karger, 2016. 148 p.
- 39.Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*. 1989. Vol. 7. P.113–136.

40. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*. 2001. № 52. P. 141–166.
41. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. № 55. P. 68–78.
42. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.
43. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. № 4. P. 99–104.
44. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
45. Tavrovetska N. I. Transformation of basic beliefs of the personality during the life crisis period. *Modern research of the representatives of psychological sciences : collective monograph* / O. Ye. Blynova, Yu. O. Bystrova, I. M. Halian, O. M. Kikinezhdi, etc. Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. P. 220–244.
46. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 1–18.
47. VIA Institute on Character. The 24 Character Strengths / C. Peterson, M. Seligman et al. URL: <https://www.viacharacter.org>

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, _____, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Стандартизовані діагностичні інструменти для вивчення психологічного благополуччя

Шкалы психологического благополучия К. Рифф
(авторы адаптации Т. Д. Шевеленкова, П.П.Фесенко, 2011)

Инструкция: Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Согласен	Абсолютно согласен
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл.	1	2	3	4	5	6
24. Если бы была возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Согласен	Абсолютно согласен
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Согласен	Абсолютно согласен
	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.	1	2	3	4	5	6

Нормы для оценки выраженности общего показателя и компонентов психологического благополучия (классический вариант методики)

Возраст от 20 до 35 лет

	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психол. благополучие
Мужчины	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Женщины	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61±9,08	370±34,68

Опросник ДС- 8 Л. В. Куликова (диагностика доминирующих состояний)

Инструкция. В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Оцените, насколько эти признаки свойственны вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени.

Не стремитесь «улучшить» или «ухудшить» ответы, это приведет к недостоверным результатам, так как методика улавливает искажения и неискренность ответов. Вы можете быть уверены, что ваши ответы не будут разглашены.

Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением выразите с помощью 7-балльной шкалы:

- 1 – полностью не согласен;
- 2 – согласен в малой степени;
- 3 – согласен почти наполовину;
- 4 – согласен наполовину;
- 5 – согласен более чем наполовину;
- 6 – согласен почти полностью;
- 7 – согласен полностью.

Текст опросника

1. Мой организм сильно реагирует на перепады погоды или изменения климата.
2. Очень часто бывает настроение, когда я легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я во всем стараюсь быть первым и лучшим.
4. Я чувствую себя в большом нервном напряжении.
5. Я тревожусь очень часто.
6. Я безосновательно чувствую себя довольно несчастным.
7. Я часто плохо засыпаю.
8. Повседневные трудности лишают меня покоя.
9. У меня очень часто бывают периоды такого сильного беспокойства, что мне трудно усидеть на месте.
10. Мои мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
11. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
12. Я испытываю неопределенное беспокойство, боязнь, сам не знаю отчего.
13. Если все против меня, я несколько не падаю духом.
14. Я просыпаюсь утром неотдохнувшим и усталым.
15. Часто я чувствую себя бесполезным.
16. Мне не удается сдерживать свою досаду или гнев.
17. Трудные задачи у меня поднимают настроение.
18. У меня часто болит голова.
19. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.
20. Масса мелких неприятностей выводит меня из себя.
21. У меня часто возникает предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание.
22. Меня легко задеть словом.
23. Я полон энергии.
24. Очень часто какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и беспокоит меня по несколько дней.

25. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь обо всем, что меня ожидает.
26. Существует конфликт между моими планами и действительностью.
27. Очень часто я чувствую себя усталым, вялым.
28. В ситуациях длительных нервно-психических нагрузок я проявляю выносливость.
29. Часто из-за кого-нибудь я теряю самообладание.
30. Я склонен преувеличивать в своих мыслях негативное отношение ко мне близких людей.
31. У меня очень часто бывает тяжесть в голове.
32. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
33. Я упускаю удобный случай часто из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
34. Есть очень много вещей, от которых я легко раздражаюсь.
35. Я часто испытываю чувство напряжения и беспокойства, думая о происшедшем в течение дня.
36. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.
37. Из-за волнения у меня часто пропадает сон.
38. Меня можно назвать человеком, полным надежд.
39. Совсем незначительные препятствия меня сильно раздражают.
40. Очень часто у меня бывает хандра (тоскливое настроение).
41. Я ощущаю, что мне не хватает времени, чтобы сделать все, что нужно.
42. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.
43. Утром после пробуждения я еще долго чувствую себя усталым и разбитым.
44. Мне очень нравится постоянно преодолевать новые трудности.
45. У меня есть желание изменить в своем образе жизни очень многое, но не хватает сил.
46. В большинстве случаев я легко преодолеваю разочарование.
47. Удовлетворение одних моих потребностей и желаний делает невозможным удовлетворение других.
48. У меня очень большая выносливость к умственной работе.
49. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.
50. Я смотрю в будущее с полной уверенностью.
51. Я очень часто теряю терпение.
52. Люди разочаровывают меня.
53. Мне все быстро надоедает.
54. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
55. Я часто испытываю общую слабость.
56. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
57. Меня утомляют люди.

Обработка результатов тестирования заключается в суммировании написанных обследуемым баллов по всем пунктам, входящим в соответствующую шкалу.

Ключ к шкалам полного варианта ДС-8

Ак: 13, 17, 23, 28, 44, 46, 48, 50. В шкале 8 пунктов.

Бо: (3), 6, 8, (17), (38), 39, (50). 7 пунктов (в скобках – обратные вопросы).

То: 1, 7, 14, 18, 27, 43, 55, 57. В шкале 8 пунктов.

Ра: 4, 8, 25, 31, 35, 37, 41. В шкале 7 пунктов.

Сп: 5, 9, 10, 12, 21, 24, 30, 35. В шкале 8 пунктов.

Ус: 16, 20, 29, 34, 51, 53, 54, 56. В шкале 8 пунктов.

Уд: 2, 15, 22, 26, 33, 40, 45, 47, 52. В шкале 9 пунктов.

По: 11, 19, 32, 36, 42, 49. В шкале 6 пунктов.

Таблица для перевода «сырых» баллов в стандартные Т-баллы

МУЖЧИНЫ

«Сырые» баллы	Стандартные Т-баллы							
	Ак	Бо	То	Ра	Сп	Ус	Уд	По
6								74
7		75		70				72
8		73	66	68	66	67		70
9		71	64	67	65	66	75	69
10		70	63	66	64	65	74	67
11		68	62	64	63	64	73	65
12		66	61	63	61	63	72	64
13		65	59	61	60	61	71	62
14		63	58	60	59	60	70	60
15		61	57	59	58	59	68	58
16		60	56	57	57	58	67	57
17	24	58	54	56	56	57	66	55
18	25	56	53	54	55	56	65	53
19	26	55	52	53	53	55	64	52
20	28	53	50	52	52	53	63	50
21	29	51	49	50	51	52	62	48
22	30	50	48	49	50	51	61	47
23	32	48	47	47	49	50	59	45
24	33	46	45	46	48	49	58	43
25	34	45	44	45	47	48	57	42
26	36	43	43	43	45	47	56	40
27	37	41	41	42	44	45	55	38
28	38	40	40	40	43	44	54	36
29	40	38	39	39	42	43	53	35
30	41	36	38	38	41	42	52	33
31	42	35	36	36	40	41	50	31
32	44	33	35	35	39	40	49	30
33	45	31	34	33	37	39	48	28
34	46	30	32	32	36	37	47	26
35	48	28	31	31	35	36	46	25
36	49	26	30	29	34	35	45	23
37	50	25	29	28	33	34	44	
38	52	23	27	26	32	33	43	
39	53		26	25	30	32	41	
40	54		25	24	29	30	40	
41	56		23		28	29	39	
42	57				27	28	38	
43	58				26	27	37	
44	60				25	26	36	
45	61				24	25	35	
46	62					24	34	
47	64						32	
48	65						31	
49	66						30	
50	68						29	
51	69						28	
52	70						27	
53	72						26	
54	73						25	
55	74						23	
56	76							

ЖЕНЩИНЫ

«Сырые» баллы	Стандартные Т-баллы							
	Ак	Бо	То	Ра	Сп	Ус	Уд	По
6								75
7		74		71				73
8		73	68	69	68	70		72
9		72	67	68	67	69	77	70
10		70	66	67	66	68	76	68
11	23	69	65	66	65	67	75	67
12	25	67	64	65	64	66	74	65
13	26	66	63	63	63	65	73	63
14	27	65	62	62	62	64	72	62
15	28	63	61	61	61	63	71	60
16	29	62	60	60	60	62	70	59
17	30	60	59	59	59	61	69	57
18	32	59	58	58	58	60	68	55
19	33	58	57	56	57	59	67	54
20	34	56	55	55	56	58	66	52
21	35	55	54	54	55	57	65	50
22	36	53	53	53	54	56	64	49
23	38	52	52	52	53	54	63	47
24	39	51	51	50	52	53	61	46
25	40	49	50	49	51	52	60	44
26	41	48	49	48	50	51	59	42
27	42	47	48	47	49	50	58	41
28	44	45	47	46	48	49	57	39
29	45	44	46	44	47	48	56	38
30	46	42	45	43	46	47	55	36
31	47	41	44	42	45	46	54	34
32	48	40	43	41	44	45	53	33
33	50	38	42	40	43	44	52	31
35	52	35	39	37	41	42	50	28
36	53	34	38	36	40	41	49	26
37	54	33	37	35	39	40	48	25
38	55	31	36	34	38	39	47	23
39	57	30	35	33	37	37	46	
40	58	28	34	31	36	36	45	
41	59	27	33	30	35	35	44	
42	60	26	32	29	34	34	43	
43	61	24	31	28	33	33	42	
44	63		30	27	32	32	41	
45	64		29	25	31	31	40	
46	65		28	24	30	30	39	
47	66		26		29	29	38	
48	67		25		28	28	36	
49	69		24		27	27	35	
50	70				26	26	34	
51	71				25	25	33	
52	72				24	24	32	
53	73						31	
54	75						30	
55	76						29	
56	77						28	
57							27	
58							26	
59							25	

Нормативная выборка:

685 мужчин в возрасте от 20 до 60 лет (старше 20 и младше 60 лет),

635 женщин в возрасте от 20 до 55 лет (старше 20 и младше 55 лет), практически здоровых, прошедших обследование по собственной инициативе, предложению психолога или распоряжению руководства.

Все граждане СССР и России.

Додаток Б

Анкета «Причини емоційного дискомфорту»

Оцініть, наскільки ви стурбовані, занепокоєні, відчуваєте емоційний дискомфорт з приводу окремих складових вашого життя. Навпроти кожного пункту відмітьте оцінку. Що відповідає ступеню виразності ваших емоційних переживань:

- 0 – це мене не турбує, я цілком задоволений,
- 1 – відчуваю занепокоєння рідко або в дуже легкому ступені
- 2 – час від часу переживаю певний емоційний дискомфорт
- 3 – стурбованість виникає часто та є досить відчутною
- 4 – постійна причина сильного занепокоєння, емоційного дискомфорту

Причини емоційного дискомфорту, стурбованості	Виразність емоційного дискомфорту				
	0	1	2	3	4
Стан мого здоров'я, хвороби та травми	0	1	2	3	4
Мій зовнішній вигляд	0	1	2	3	4
Нестача активності, фізичної та емоційної енергії	0	1	2	3	4
Турбота про стан здоров'я членів моєї сім'ї	0	1	2	3	4
Незадоволеність роботою (умовами та змістом праці)	0	1	2	3	4
Проблеми та ризики на роботі	0	1	2	3	4
Проблеми у відносинах з керівництвом	0	1	2	3	4
Проблеми в спілкуванні з співробітниками,	0	1	2	3	4
Перевантаженість справами, брак часу	0	1	2	3	4
Нестача відпочинку, можливостей проводити дозвілля	0	1	2	3	4
Труднощі з можливістю виразити себе	0	1	2	3	4
Неможливість реалізувати власні життєві цілі й плани	0	1	2	3	4
Незадоволеність своїм соціальним статусом	0	1	2	3	4
Засудження і дискримінація з боку інших	0	1	2	3	4
Неможливість задовольняти свої духовні потреби	0	1	2	3	4
Неможливість вільно виражати власні цінності та віру, слідувати своїм переконанням	0	1	2	3	4
Нестача матеріальних коштів	0	1	2	3	4
Побутові проблеми (якість житла, харчування, тощо)	0	1	2	3	4
Проблеми в стосунках з батьками	0	1	2	3	4
Проблеми в стосунках з дітьми	0	1	2	3	4
Проблеми в стосунках з партнером/партнеркою	0	1	2	3	4
Стосунки з друзями, близькими знайомими	0	1	2	3	4
Почуття самотності	0	1	2	3	4
Роздуми про сенс життя	0	1	2	3	4
Невирішені внутрішні конфлікти	0	1	2	3	4
Невизначеність власних життєвих планів та перспектив	0	1	2	3	4
Нестача ресурсів для досягнення задуманого	0	1	2	3	4
Соціальна та економічна криза в країні	0	1	2	3	4
Занепокоєння з приводу обстановки у світі	0	1	2	3	4
Занепокоєння щодо власного майбутнього	0	1	2	3	4
Очікування проблем та неприємностей	0	1	2	3	4
Відчуття небезпеки та нестабільності	0	1	2	3	4
Свій спосіб життя у цілому	0	1	2	3	4
Власні зусилля для позитивних змін у житті	0	1	2	3	4

Описова статистика та порівняльний аналіз у вибірках (SPSS)

Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Позитивне_ставлення	45	64,9088	7,5340	45,00	77,00
Автономія	45	62,1333	6,1393	44,00	73,00
Керування_середовищем	45	57,8422	6,1779	41,00	75,00
Особистісне_зростання	45	65,5859	7,4152	44,00	79,00
Цілі_в_житті	45	64,5312	6,6645	49,00	77,00
Самоприйняття	45	61,2302	5,8305	39,00	76,00
Психологічне_благополуччя	45	375,492	27,771	289,00	418,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Позитивне_ставлення	1	22	20,59	473,50
	2	23	25,52	561,50
	Total	45		
Автономія	1	22	21,39	492,00
	2	23	24,68	543,00
	Total	45		
Керування_середовищем	1	22	22,24	511,50
	2	23	23,80	523,50
	Total	45		
Особистісне_зростання	1	22	19,37	445,50
	2	23	26,80	589,50
	Total	45		
Цілі_в_житті	1	22	26,02	572,50
	2	23	20,11	462,50
	Total	45		
Самоприйняття	1	22	18,89	434,50
	2	23	27,30	600,50
	Total	45		
Психологічне_благополуччя	1	22	21,59	496,50
	2	23	24,48	538,50
	Total	45		

Test Statistics

	Позитивне ставлення	АВТОНОМІЯ	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Mann-Whitney U	158,500	216,000	235,500	169,500	186,500	199,000	220,500
Wilcoxon W	434,500	492,000	511,500	445,500	462,500	475,000	496,500
Z	-2,149	-,843	-,398	-1,897	-1,511	-1,228	-,738
Asymp. Sig. (2-tailed)	,032	,399	,690	,058	,131	,219	,460

Методика визначення домінуючого стану Л. В. Кулікова, ДС-8.**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ак	45	60,7926	6,72069	44	75
Бо	45	59,0738	6,24945	41	73
То	45	51,2492	7,27975	37	66
Ра	45	41,8589	8,75064	25	63
Сп	45	40,8470	7,50878	28	57
Ус	45	48,9052	8,03053	30	67
Уд	45	61,4627	7,17584	46	74
По	45	45,7119	6,50531	33	60

Mann-Whitney Test**Ranks**

	група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ак	1	22	20,96	482,00
	2	23	25,14	553,00
	Total	45		
Бо	1	22	20,34	447,50
	2	23	25,54	587,50
	Total	45		
То	1	22	24,52	539,50
	2	23	21,54	495,50
	Total	45		

Ranks				
	група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pa	1	22	17,00	374,00
	2	23	28,74	661,00
	Total	45		
Cп	1	22	25,62	538,00
	2	23	20,71	497,00
	Total	45		
Ус	1	22	24,23	533,00
	2	23	21,83	502,00
	Total	45		
Уд	1	22	21,07	463,50
	2	23	24,85	571,50
	Total	45		
По	1	22	27,09	596,00
	2	23	19,09	439,00
	Total	45		

Test Statistics

	Ак	Бо	То	Pa	Сп	Ус	Уд	По
Mann-Whitney U	206,000	194,500	219,500	121,000	197,000	226,000	210,500	163,000
Wilcoxon W	482,000	447,500	495,500	374,000	497,000	502,000	463,500	439,000
Z	-1,070	-1,330	-,762	-3,004	-1,255	-,615	-,967	-2,046
Asymp. Sig. (2-tailed)	,285	,184	,446	,003	,210	,539	,333	,041