

**ШИФР**  
**«Стабільність»**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**  
**ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ</b>	
1.1. Аналіз благополуччя особистості у психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Особливості особистісного розвитку в ранній і середній зрілості.....	9
1.3. Аналіз психологічних особливостей благополуччя жінок різного віку...11	
Висновки до першого розділу.....	13
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ</b>	
2.1. Методика Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової).....	15
2.2. Методика оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьянковою).....	15
2.3. Методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової).....	16
2.4. Тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла (ОНІ, Oxford Happiness Inventory).....	16
Висновки до другого розділу.....	17
<b>РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ</b>	
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	18
3.2. Аналіз структури психологічного благополуччя жінок різного віку.....	19
3.3. Особливості показників задоволеності життям у жінок різного віку.....	23
3.4. Характеристика життєстійкості жінок різного віку.....	26
3.5. Аналіз особливостей відчуття щастя у жінок різного віку.....	28
Висновки до третього розділу.....	30
<b>ВИСНОВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>32</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>36</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>41</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** За визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя людини, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів; психічне здоров'я визначається як стан благополуччя, при якому кожна людина має можливість реалізувати свій потенціал для того, щоб впоратися із частими життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також для того, щоб робити власний внесок у життя своєї спільноти. Йдеться не лише про відсутність хвороби, а й особисте благополуччя зокрема та ефективне функціонування суспільства загалом. Тому психологічне благополуччя є важливим компонентом в клінічній практиці, терапії і житті особи [5; 42].

Психологічне благополуччя особистості тривалий час є предметом дослідження науковців. У дослідженнях Н. Бредберна, Р. Раяна, К. Ріфф, К. Кейс, Е. Десі, Е. Дінера, П. Фесенко, А. Вороніної, А. Созонтової, психологічне благополуччя розглядаються, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, задоволеності життям. В Україні вивчення даного феномена та його чинників пов'язане з іменами Н. Бахаревої, О. Бочарової, М. Григор'євої, Л. Куликова, О. Паніної, Н. Растрігіна, М. Соколової, П. Фесенко, які розглядали його в контексті зовнішніх факторів (ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків, тощо) та внутрішніх (толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, тощо) чинників формування. Проте проблема вивчення чинників психологічного благополуччя особистості у різні періоди дорослості, безумовно, є актуальною і потребує вивчення.

**Актуальність** даної теми – «Психологічні особливості благополуччя жінок різного віку» – пояснюється вираженою соціальною значущістю проблеми пошуку актуальних чинників формування психологічного благополуччя у різні вікові періоди та недостатньою її вивченістю в психологічній літературі.

**Мета** дослідження – теоретично вивчити й емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя жінок раннього та середнього зрілого віку. Виходячи з мети дослідження, необхідно вирішити такі **завдання**:

1) здійснити теоретичний аналіз особливостей феномену психологічного благополуччя, розвитку особистості в дорослому віці та чинників становлення психологічного благополуччя жінок різного віку;

2) описати методичні засади і методики дослідження психологічного благополуччя жінок ранньої та середньої дорослості;

3) проаналізувати результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок різного віку, вираженості їх показників благополуччя, задоволеності життям та особливостей життєвої стійкості досліджуваних.

**Об'єкт** дослідження – особливості психологічного благополуччя особистості.

**Предмет** дослідження – специфіка психологічного благополуччя жінок у різні періоди зрілості (у ранній та середній зрілості).

**Гіпотеза дослідження** – психологічне благополуччя жінок у різні вікові періоди має відмінності. Так, для жінок раннього зрілого віку більш характерним є висока схильність до ризику, впевненість у тому, що вони можуть впливати на події власного життя, відкритість новому досвіду. Натомість, для жінок середнього зрілого віку більшою мірою притаманне почуття задоволеності роботою, висока оцінка своїх досягнень та розвинутий самоконтроль та самоприйняття.

**Теоретико-методологічною основою** нашого дослідження стали наукові теорії, що вивчають психологічне благополуччя як суб'єктивне відчуття щастя та задоволеність життям (Н. Бредберн), як суб'єктивне благополуччя (Е. Дінер), як результат розвитку і саморозвитку особистості (К. Ріфф, Л. Десі, Р. Раян), як позитивне психологічне функціонування особи (теорії А. Маслоу, К. Роджерса, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, М. Яходи), як цілісне переживання, що проявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і життям, а також воно пов'язане із базовими людськими цінностями та потребами (П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова) та ін.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс методів, що відповідають предмету дослідження. Зокрема, застосовувались теоретичні методи – аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, що сприяв виявленню, узагальненню, систематизації, моделюванню різноманітних аспектів досліджуваної проблеми. Також було застосовано методи

емпіричного дослідження (опитування), кількісної, якісної та статистичної обробки даних (U-критерій Манна-Уїтні).

**Емпіричною базою** дослідження виступала вибірка, до якої увійшло 60 жінок віком 20-35 (30 осіб) та 40-55 (30 осіб) років, які на момент опитування були заміжні та працевлаштовані.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні теоретичних уявлень про динаміку психологічного благополуччя жінок у різні вікові періоди.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використовувати результати емпіричного дослідження у консультативній та терапевтичній роботі з клієнтами, для практикування на робочому місці тощо.

**Структура роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 60 сторінках друкованого тексту, вміщує 6 таблиць та 7 рисунків. Список використаних джерел нараховує 60 найменувань українською та англійською мовами.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

Цей розділ присвячений теоретичному аналізу феномену психологічного благополуччя особистості, специфіці розвитку особистості в дорослому віці та особливостей і чинників психологічного благополуччя жінок різного віку.

#### 1.1. Аналіз благополуччя особистості у психологічних дослідженнях

Феномен психологічного благополуччя зацікавив дослідників ще в другій половині ХХ ст. До сьогодні вивчення поняття психологічного благополуччя відбувається в рамках різних підходів і на даний момент немає єдиного визначення цього терміну, що може свідчити про постійний науковий пошук та інтерес донього. Перша згадка про психологічне благополуччя та його структуру з'являється в роботі американського дослідника Нормана Бредберна під назвою “Структура психологічного благополуччя” (“The Structure of Psychological Well-being”) у 1969 році. На його думку, для розуміння цього феномену потрібно оперувати такими показниками, як баланс позитивних та негативних емоцій, суб'єктивне відчуття щастя і задоволеність життям [2].

Будучи послідовником американського психолога Н. Бредберна і досліджуючи феномен психологічного благополуччя, Е. Дінер вперше ввів поняття суб'єктивного благополуччя [8]. Так, модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера складається з наявності позитивних емоцій, низького рівня негативних емоцій та високого рівня задоволеності життям. Також науковець додатково визначив аспекти самосприйняття особи: когнітивний – інтелектуальна оцінка задоволеності сферами життя, та емоційний – поганий або ж хороший настрій [8]. Розроблена дослідником шкала вимірювань задоволеності життям стала стандартом для оцінювання суб'єктивного благополуччя [9].

На сьогодні наукові теоретичні та емпіричні дослідження у вивченні психологічного благополуччя підходять до розуміння цього феномену, на думку дослідника Р. Раяна, у рамках двох фундаментальних підходів: гедоністичного та евдемоністичного [25]. Обидва підходи взяли свої назви у стародавніх греків: з

грец. *hedone* – насолода, *eudaimonia* – щастя, блаженство [42].

Гедоністичний підхід пов'язує психологічне благополуччя із внутрішнім відчуттям щастя і станом задоволеності в різних сферах життя, тому носить суб'єктивний характер [25]. Переважно цей підхід будується на основі когнітивної і поведінкової психології [25]. Інакше кажучи, найчастіше суб'єктивне благополуччя відносять до гедоністичного напрямку. Так, воно включає в себе високий рівень позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій та когнітивну оцінку задоволеності життям (за Е. Дінером). Проте, суб'єктивне благополуччя охоплює ширший спектр, ніж одне лише гедоністичне задоволення, це і задоволення, які отримуються від виконання поставлених завдань, досягнення мети, результатів власної праці [7]. У 1980-х роках в США емпіричні дослідження пов'язували психологічне благополуччя в основному з такими термінами як щастя, задоволеність життям та переважання позитивних емоцій. У зв'язку з цим виникли нові підходи, щоб ширше пояснити складний феномен психологічного благополуччя [26].

В евдемоністичному підході моделі психологічного благополуччя включають в себе більше компонентів, ніж в гедоністичному підході, і також зміст цих конструктів дещо відрізняється. В такому розумінні феномен психологічного благополуччя вміщує у себе не лише поняття задоволеності життям, переважання позитивних емоцій, а й розкриття людиною свого потенціалу, реалізації певного сенсу та цілі, самореалізації, функціонування на оптимальному рівні [12]

У рамках евдемоністичного підходу найбільш значуще теоретичне підґрунтя, як підкреслює дослідниця Волинець, належить теорії психологічного благополуччя К. Ріфф та теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [37]. Варто підкреслити, що вагомий внесок зробила дослідниця К. Ріфф, яка, звертаючи увагу на превалювання суб'єктивної ідеї благополуччя в переважній кількості існуючих досліджень в США в другій половині 20 ст, розробила *модель психологічного благополуччя* для ширшого розуміння даного феномену [26]. Її концепція об'єднала різні найвідоміші теорії клінічної, екзистенційної та гуманістичної психології, що стосуються позитивного функціонування людини (М. Ягода, А. Маслоу, Е. Еріксон, В. Франкл, К. Г. Юнг, К. Роджерс та ін). Дослідниця розглядала психологічне благополуччя людини як певний

об'єктивний багатовимірний конструкт, оснащений необхідними психологічними особливостями, і в першу чергу пов'язувала його із успішним функціонуванням особи, а не з її емоційними переживаннями [27]. На думку К. Ріфф, досягненню психологічного благополуччя сприяють не лише фактори задоволеності життям. Негативний досвід і труднощі іноді здатні слугувати основою підвищення психологічного благополуччя людини шляхом усвідомлення життєвих цілей, переосмислення життя, налагодження позитивних стосунків з іншими людьми, плекання в собі емпатії [27]. До моделі психологічного благополуччя дослідниця К. Ріфф відносить шість головних компонентів: самоприйняття, автономія, мета у житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем [26].

*Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана* – це ще одна досить широка теорія в межах евдемоністичного підходу. В її основі знаходиться концепція задоволення трьох основних потреб людини, необхідних для оптимального росту та конструктивного соціального розвитку особи – автономії (самодетермінації), компетентності та зв'язку з іншими [25]. Автори теорії під *автономією* мають на увазі поведінку особи, що відповідає її інтересам та цінностям, та відсутність контролю з боку інших людей. *Компетентність* – це здатність управляти оточенням та ефективно діяти у ньому. Середовище, яке вимагає від людини виконання оптимально складних завдань і дає їй позитивний зворотний зв'язок, найкраще підтримує компетентність. Під *зв'язком з іншими* дослідники мають на увазі прагнення до близькості з іншими людьми, яке зростає за умови отримання підтримки і турботи від оточуючих [25]. Згідно з теорією самодетермінації, задоволення цих трьох потреб радше плекає психологічне благополуччя особи, а не визначає його, як це є у вищеописаній теорії К.Ріфф.

Доцільним також буде зазначити, що з погляду науковця С. Хайнцельмана, внаслідок того, що обидва підходи до вивчення психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний – розвинулись, їх часто порівнюють і протиставляють один одному [12].

З іншого боку, дослідники вказують на обмеженість обох підходів до визначення психологічного благополуччя. Наприклад, науковець Т. Кашдан та його колеги вважають, що філософська відмінність між гедоністичним та



евдемоністичним психологічним благополуччям не надто добре узгоджується з психологічною наукою про благополуччя; а визначенню евдемонії не вистачає конкретики і воно не охоплює цілком ідею евдемонії згідно з Арістотелем. Також дана група дослідників стверджує, що дослідженням евдемоністичного підходу не вистачає об'єднуючої теорії, проте, з іншого боку, виходячи з їхніх роздумів, така теорія навряд чи з'явиться, адже проблема полягає в тому, що важко дати одне просте визначення психологічному благополуччю, а будь-яке його визначення неминуче буде неповним [16].

На думку українського дослідника Б. Пахоля, і сьогодні тривають суперечки щодо співвідношення та визначення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя; ведуться наукові дискусії навколо того, чи терміни суб'єктивне і психологічне благополуччя тотожні задоволеності життям і щастю [37].

Отже, психологічне благополуччя є складним феноменом, що відображає баланс інтрапсихічного повноцінного функціонування особистості та її соціальних зв'язків [24].

## **1.2. Особливості особистісного розвитку в ранній і середній зрілості**

Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

Індивідуальний розвиток дорослої людини є продовженням онтогенезу із закладеною в ньому філогенетичною програмою. Дорослість – неоднорідний віковий період, що починається після юності і триває до кінця життя. У цьому віці продовжується психічний та особистісний розвиток людини, пошук своєї ідентичності (на основі професії та способу життя), розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування. На дорослу людину покладається відповідальність не тільки за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона повинна вирішувати безліч складних соціальних

завдань, долати професійні та особистісні випробування, переживати втрати, які часто загрожують психічному здоров'ю особистості[12].

Потужним є прагнення дорослої людини до все більшої незалежності від батьків, інших дорослих у прийнятті рішень, навіть якщо це пов'язане з ризиком для власного благополуччя. Вона шукає близькості з партнером протилежної статі, усвідомлюючи, що інтимність вимагає взаємної довіри, підтримки, розпочинає сімейне життя. Досягнення соціальної зрілості є передумовою самостійності дорослої людини на роботі й у сім'ї, реалізації її здібностей і мрій. Вона здатна критично оцінити життя, приймаючи рішення про правильність обраного життєвого шляху чи шукаючи нову ідентичність.

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками: а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху; б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності.

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному. Наприклад, Е. Еріксон виокремлює ранню дорослість (20-45 років), середню дорослість (40-60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). На думку американського психолога Джона Бромлея, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40- 55 років) і передпенсійного віку (55-65 років). Після неї настає старіння, в якому виокремлюють стадії «віддалення від справ», або «відставки» (65-70 років), старості (70 років і більше) і «дряхлості» хворобливої старості і смерті. За періодизацією російського психолога Бориса Ананьєва (1907-1972), середній вік (зрілість) складається із двох фаз (від 21-22 до 35 років і від 36 до 55-60 років), потім настає похилий вік (від 55-60 до 75 років), далі – старість (75-90 років) і вік довгожителів[26]. Загалом дорослість є найтривалішим періодом життя людини, який складається з таких стадій: 1) рання дорослість (від 20 до 40 років); 2) середня дорослість (від 40 до 60 років).

Та навіть і ця періодизація є умовною. Стверджувати, що конкретна людина перебуває на певній стадії дорослості, досить складно, оскільки суттєво впливають на її поведінку, розвиток особливості життєвого шляху, суб'єктивне

уявлення про себе і свій вік. Тому часто щодо дорослої людини використовують поняття «віковий час» - внутрішній часовий графік життя; спосіб встановлення, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, або відстає від них. Такими подіями є навчання у вищому навчальному закладі, одруження, народження дітей, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо[14; 22].

В нашій роботі ми користуємось віковою періодизацією за Е.Еріксоном, в якій рання дорослість охоплює вік від 25 до 40 років, середня – від 40 до 60 років.

### **1.3. Аналіз особливостей благополуччя жінок різного віку**

У результаті аналізу вивчення феномену психологічного благополуччя можна констатувати, що всі підходи в сучасній психології щодо даного явища поділяються на чотири групи, які беруть витоки з філософії. Перша група включає гедоністичні та евдемонічні теорії. Гедоністичні теорії описують психологічне благополуччя в термінах задоволення/незадоволення (Н. Бредберн, Е. Дінер); евдемонічні теорії пояснюють психологічне благополуччя через особистісне зростання (А. Вотермен, А. Кронік). Друга група включає теорії, у яких психологічне благополуччя розглядають на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (К. Ріфф). Третя група включає теорії, які вивчають психологічне благополуччя на основі психофізіологічної збереженості функцій (Е. Дисі, Р. Раян, К. Фредерік). Четверта група включає теорії, які пояснюють психологічне благополуччя як цілісне переживання, що виражене в суб'єктивному відчутті переживання щастя, задоволеності собою та власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами (П. Фесенко, Т. Шевеленкова).

У контексті нашого дослідження розглядаємо психологічне благополуччя особистості як стан задоволеності, який сприяє повноцінному функціонуванню особистості у фізичній, емоційній, когнітивній, соціальній і духовній сферах її розвитку.

Ранній дорослий вік є періодом життєвих починань особистості, для якого характерно визначення свого ставлення досуспільного життя, узгодження своїх мрій і реальності, бажаного та можливого. Психологічне благополуччя жінок

раннього дорослого віку залежить від включеності в різноманітні сфери суспільних відносин і діяльності, що потребує мобілізації всіх її ресурсів. Найсприятливішим періодом для формування основних підструктур жінок раннього дорослого віку є досягнення зрілості як особистості, індивідуальності, суб'єкта спілкування, пізнання, самопізнання і діяльності. Зростання психологічного благополуччя в цьому віці пов'язане з позитивним спрямуванням – самоповагою та самовпевненістю, задоволеністю власною активністю, усвідомленням власної унікальності й унікальності значущих людей.

У дослідженні С.М. Кондратюк та І.Ю. Жилкіної у структурі психологічного благополуччя жінок найзначущими є такі параметри: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточенням», «самоприйняття». Дещо меншою мірою виражені параметри «цілі в житті», «автономія», «управління середовищем». Притаманний загальний помірний рівень психологічного благополуччя досягається через те, що жінки реалізують свою здатність до саморозвитку та особистісного росту, підтримують стосунки з іншими людьми, мають життєві цілі, що відповідають їхнім потребам [16].

Зазначимо, на підтвердження досліджень В. Майструк, що жінки, яким менше 40 років, мають нижчі показники сформованості самоприйняття та психологічного благополуччя порівняно із жінками віком більше 40 років. Вони мають низькі показники сформованості позитивних стосунків, автономії, особистісного зростання, самоприйняття у структурі психологічного благополуччя (Майструк, 2018). У дослідженні Н. Волинець зазначено, що показники особистісного благополуччя жінок раннього дорослого віку: особистісна гармонія, професійна компетентність і самореалізованість жінок-прикордонників, професійний розвиток і досягнення жінок-психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів, є вищими порівняно із чоловіками (Волинець, 2019).

На окрему увагу в контексті дослідження заслуговують результати дослідження, проведеного О. Груб'як. Необхідно зазначити, що отриманні дані загалом підтверджують результати дослідниці. У період ранньої дорослості жінок констатовано середній рівень вияву психологічного благополуччя особистості. Це зумовлено суперечливістю досліджуваного періоду, браком досвіду з різноманітних життєвих питань, труднощами особистісного

становлення. Найвищі результати, які також мають значний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя, виявлено за шкалою «особистісне зростання». Це вказує на активний розвиток особистості, пошук перспектив і зацікавленість подальшим життям. Найнижчих значень набувають шкали «автономія» й «управління середовищем», що, з одного боку, вказує на брак досвіду, недостатню сформованість у молодих жінок власних стандартів, а з іншого – на наявність нових завдань і зон розвитку осіб досліджуваного періоду (Груб'як, 2016).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтування особливостей і шляхів формування благополуччя жінок із задоволеності особистісним життям.

### **Висновки до першого розділу**

Психологічне благополуччя позначає стан єдності об'єктивних і суб'єктивних умов процесу становлення особистості: позитивного ставлення до себе і свого минулого життя; наявності цілей і занять, що надають життю сенсу; здатності дотримуватися вимог повсякденного життя; відчуття безперервного розвитку і самореалізації; відносин з іншими, пронизаних турботою і довірою; здатності дотримуватись власних переконань.

Нами проведене теоретичне дослідження з метою визначення особливостей психологічного благополуччя жінок ранньої та середньої дорослості. У результаті дослідження виявили, що психологічно благополучним жінкам ранньої дорослості притаманна потреба самостійно обирати та свідомо конструювати власний життєвий шлях, проявляти бажання турбуватися про інших, розвинена здатність до емпатії, любові та близькості. Такі жінки вміють долати життєві кризи, отримувати певний життєвий досвід, формувати власний світогляд, виробляти свої життєві перспективи та життєві цінності. Сприймають процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, вони демонструють високий рівень задоволеності самореалізацією. Відчуття осмисленості минулого і сьогодення відкривають перспективи подальшого розвитку жінок, усвідомлення особистістю цілісності життєвої перспективи, усвідомлення свого місця в соціумі, продуктивного використання власних ресурсів; вони впевнені в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно

ухвалювати рішення та втілювати їх.

Такі результати є передумовою до проведення розвивальної роботи.

## РОЗДІЛ II.

### МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

Даний розділ присвячений опису методичного інструментарію, що використовується при дослідженні особливостей психологічного благополуччя у різних вікових періодах; обґрунтовано його використання.

#### **2.1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)**

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) — це адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing». Основною причиною створення даної методики була необхідність отримання опитувальника, який, з одного боку, дозволив би піддати емпіричній перевірці основні положення багатовимірної моделі психічного благополуччя, а з іншого — був би надійним і практичним методом, який можна було б застосовувати для різних досліджень у рамках даної концепції [31]. Існує декілька варіантів опитувальника. Адаптацію пройшла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому на кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень. Крім цього К. Ріфф розроблені також версії методики, що містять 120, 54 і 18 пунктів. Версія, що включає 18 тверджень, розроблена переважно для масштабних досліджень і телефонних інтерв'ю, є дані про її недостатню психометричну надійність.

#### **2.2. Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою)**

Опитувальник для оцінки якості життя був розроблений в Інституті медицини стресу (США) у 1993 р., щоб допомогти пацієнтам збалансувати стресову дію і силу вибору своєї лінії поведінки, що сприяє його подоланню (Eliot, 1993). Опитувальник ґрунтується на екзистенційному підході до життєвих стресів. У першоджерелі він складається з 40 категорій, що оцінюють індивідуальне сприйняття стресової напруги за шкалою від I до 9 балів. Чим

вище задоволеність по кожній категорії оцінки, тим нижче рівень екзистенційного стресу. В результаті підраховується сумарний індекс якості життя (ІЯЖ), який розглядається як суб'єктивна задоволеність в самоактуалізації особистісних ресурсів для подолання життєвих і робочих стресів. У результаті адаптації і валідизації опитувальника Еліота з нього було вилучено чотири питання, що викликають у російських респондентів нерозуміння, наприклад питання про релігійну підтримку. Адаптація та апробація методики була проведена на трьох вибірках респондентів: хворі клініки неврозів, працівники сфери обслуговування (косметологи, адміністратори та інструктори фітнес-центрів), топ-менеджери комерційних організацій. Усього 150 чоловік, з них 100 жінок, 50 чоловіків. Час відповідей не обмежений, але не повинен перевищувати 30 хв.

### **2.3. Методика «Тест життєстійкості» (за С Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)**

**Мета:** Діагностика особливостей життєстійкості як системи переконань, про себе, світ, ставлення до нього, які дозволяють людині витримувати та ефективно долати стресові ситуації. В одній і тій же ситуації людина з високою життєстійкістю рідше відчуває стрес і краще справляється з ним. Життєстійкість включає в себе три відносно самостійних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику[24]. Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для збільшення залученості принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

### **2.4. Тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)**

Методика призначена для вимірювання рівня щастя загалом. Опитувальник був розроблений за аналогією з широко відомим опитувальником депресії Бека



(Beck Depression Inventory - BDI) і спрямований на оцінку депресії[24]. Деякі пункти другого були залишені, а якісь додані. Збереглися також 4 варіанти відповідей. Опитувальник застосовувався в більшості досліджень, що проводилися в Оксфорді. Було встановлено, що він має більшу ретестову надійність, ніж Опитувальник депресії Бека (BDI). Дані, отримані з його допомогою, корелюють з оцінками особистості, які надаються друзями респондентів. Також є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особистісними характеристиками, показниками стресу та соціальної підтримки. У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя – єдиний чинник людського досвіду, проте воно складається принаймні з 3-х, незалежних, факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

### **Висновки до другого розділу**

Для діагностики специфіки психологічного благополуччя жінок у різні періоди зрілості пропонуються наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової), методика оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою), методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової), тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла (ОНІ, Oxford Happiness Inventory). Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

### Розділ 3

## РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

Даний розділ присвячений опису результатів емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок віку ранньої та середньої зрілості, а також показників їх життєстійкості, задоволеності життям та відчуття щастя; поданий якісний та кількісний якісний аналіз отриманих даних з теоретичною інтерпретацією.

### 3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження особливостей психологічного благополуччя у жінок різного віку здійснювалось нами за наступними етапами:

**1. Етап підготовки**, впродовж якого здійснювалась опрацювання наукової літератури з даної проблематики, формування гіпотези, визначення предмету, об'єкту і завдань нашого дослідження.

**Гіпотеза дослідження:** жінкам періоду ранньої та середньої зрілості притаманні певні відмінності у структурі психологічного благополуччя. Так, жінки молодшого віку більшою мірою схильні до ризику, відкриті новому досвіду, тоді як жінки середньої зрілості характеризуються вищими показниками самоприйняття та розвинутим самоконтролем, а також відчуттям задоволеності власною зайнятістю та високою оцінкою власних досягнень.

**2. Етап дослідження**, на якому проводилося емпіричне дослідження та оброблялася отримана інформація, а також здійснювався теоретичний аналіз отриманих результатів. Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 60 жінок віком 20-35 (30 осіб) та 40-55 (30 осіб) років. Зауважимо, що на момент опитування всі досліджувані були працевлаштовані та заміжні.

**3. Аналіз результатів емпіричного дослідження**, який передбачав інтерпретацію отриманих даних, проведення статистичного аналізу, а також формування висновків та рекомендацій.

Дослідження було проведене з січня до вересня 2023 року. Первинні результати наведено в додатку Б.

### 3.2. Аналіз структури психологічного благополуччя жінок різного віку

Психологічне благополуччя особистості має складну структуру, яка пов'язана з багатьма чинниками, що на неї можуть впливати. Це особистісні характеристики (екстравертованість чи інтровертованість, емоційна стійкість, рівень оцінки власних домагань та досягнень тощо), соціально-психологічні (відчуття безпеки і комфорту в домашньому середовищі, атмосфера і моральний клімат вдома та в робочому колективі, рівень відкритості та довірливості у міжособистісних взаєминах тощо), фізіологічні (стан здоров'я, самопочуття) і т. п.

К. Ріфф пропонує узагальнену модель оцінки психологічного благополуччя особистості, що включає позитивні взаємини з іншими, позитивне ставлення до себе і свого минулого, почуття самореалізації та розвитку, наявність цілей і захоплень, здатність дотримуватись власних переконань, а також відповідати запитам повсякденного життя.

В рисунках 3.2.1 та 3.2.2. представлено результати дослідження компонентів психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової), що допомагає оцінити психологічне благополуччя людини з точки зору її внутрішнього стану та життєвого досвіду.

Дані на рисунку 3.2.1 свідчать, що у 47% жінок періоду ранньої зрілості спостерігаються позитивні взаємини з оточенням. Середній рівень вираження припадає на 36% опитаних, тоді як низький відзначений у 17% досліджуваних. З цього можна зробити висновок, що більшість жінок мають схильність до знаходження компромісів у міжособистісному спілкуванні, прагнення дбати про інших, здатність до співчуття та вміння будувати тісні взаємини з оточенням на засадах довіри.

На основі аналізу даних також можемо сказати, що 37% жінок раннього зрілого віку характеризуються низьким рівнем автономії, середня міра цього показника відповідає 33% опитаних, а 30% досліджуваних мають високий рівень автономії. Імовірно, що більшість опитуваних не дуже впевнені в своїх здібностях супроти соціального тиску та зважають на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Є можливість, що такі досліджувані можуть переживати тривогу з приводу оцінок та очікувань оточуючих.



Більшості досліджуваних властивий середній (43%) та низький (37%)рівні, тоді як лише у 10% жінок раннього зрілого віку виявлено високий рівень за шкалою «Управління середовищем». Це може свідчити про те, що більшість опитаних здатні лише в обмеженій мірі самостійно вирішувати проблеми та створювати умови для свого життя. Також ми можемо припустити, що вони можуть відчувати безсилля та невпевненість у вирішенні повсякденних справ. За шкалою «Особистісне зростання» у жінок ранньої зрілості спостерігається середній (43%) та високий (33%)рівні вираження. Можемо припустити, що ці досліджувані зосереджені на процесі розвитку власної особистості, самореалізації та розвитку свого потенціалу. За показником «Цілі у житті» у досліджуваних також зафіксовано більш високі та середні значення – по 40%. Це може свідчити про наявність у них цілепокладаючих переконань, визначених конкретних життєвих цілей і осмислення їхніх дій та планів на майбутнє. Тільки 17% опитаних демонструють високий рівень самоприйняття, середній рівень притаманний для 46%, а низький – для 37% жінок. Це дає нам підставу стверджувати, що більшість досліджуваних не повністю приймає себе, відчуває певну невдоволеність собою, прагнення змінити себе таким чином, щоб відповідати певним ідеалам чи очікуванням оточуючих людей.

На рисунку 3.2.2 зображена структура психологічного благополуччя жінок середньої зрілості.



Як свідчать дані рисунку 3.2.2, рівні позитивних відносин з оточуючими у досліджуваних мають майже однакове вираження, з незначним переважанням високого рівня (37%) над середнім (33%) і низьким (30%). Це свідчить про те, що більшість жінок середнього віку мають позитивні стосунки з оточуючими людьми. Їх можна вважати здатними будувати взаємовідносини на основі довіри, турботи, теплоти і прихильності, та готовими до пошуку компромісу в міжособистісних відносинах. Майже всі опитані проявили високий (40%) або середній (40%) рівень особистісної автономії, що може вказувати на їх незалежність від думки інших людей, здатність стояти за своїми переконаннями, уміння самостійно регулювати власну поведінку та оцінювати свою особистість на підставі особистих критеріїв.

За шкалою "Управління середовищем" більшість жінок (46% за середнім показником та 37% за високим) також демонструють високі результати, що свідчить про їхню компетентність та упевненість у здійсненні повсякденних справ, здатність швидко реагувати на змінні життєві обставини та успішно застосовувати їх для досягнення своїх цілей. Більша частина опитаних жінок віку середньої зрілості виявили низькі (40%) та середні (37%) результати за показником особистісного зростання, що може свідчити про те, що вони переживають особистісну стагнацію та не відчувають внутрішнього прогресу. Таким жінкам може бути складно засвоювати нові навички та вони можуть

проявляти незацікавленість життям. Більшість досліджуваних мають середні (43%) та низькі (37%) показники за шкалою "Цілі у житті". Це може свідчити про те, що у таких жінок можуть бути відчуття незрозумілості своїх життєвих цілей та відсутність внутрішнього відчуття ритму життя.

Серед опитаних переважає середній (50%) та високий рівень самоприйняття (17%), що може свідчити про позитивне ставлення до своєї особистості серед досліджуваних. Це означає, що вони приймають як позитивні, так і негативні риси своєї особистості, а також власне тіло, здібності, навички, здоров'я, емоційний стан та місце в соціальному середовищі. Порівнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у жінок обох вікових груп переважає високий рівень психологічного благополуччя. Однак, кожна група має свої відмінні компоненти: для молодших жінок характерні вищі результати за показниками «Цілі у житті», «Особистісне зростання» і «Позитивні стосунки з оточенням», в той час як для жінок середньої зрілості більш характерні високі показники з «Самоприйняття», «Управління середовищем» та «Автономія».

Ми провели статистичний аналіз отриманих даних за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

**Таблиця 3.2.2.**

***Порівняння відмінностей у показниках психологічного благополуччя між жінками різного віку за значенням U-емпіричного***

Показник	Позитивні стосунки	Особистісне зростання	Автономія	Управління середовищем	Самоприйняття	Цілі в житті
$U_{emp}$	141,0	200,0	149,5	78,0	67,0	96,5

Після порівняння отриманих значень U-емпіричного з U-критичним (102 з рівнем значущості  $p \leq 0,05$  та 63 з рівнем значущості  $p \leq 0,01$ ), ми робимо висновок, що показники за шкалами «особистісне зростання», «автономія» та «позитивні стосунки» є статистично значущими ( $p \leq 0,05$ ) та не відрізняються між вибірками, тому нульова гіпотеза приймається за цими показниками. У свою чергу, для шкал «самоприйняття», «цілі в житті» та «управління середовищем»

показники менші за Укрит (при  $p \leq 0,05$ ), що означає прийняття альтернативної гіпотези за цими факторами.

Тобто, здійснений аналіз свідчить про те, що жінки ранньої і середньої зрілості мають різні показники за деякими факторами психологічного благополуччя особистості, зокрема за шкалами управління середовищем, цілей у житті та самоприйняття.

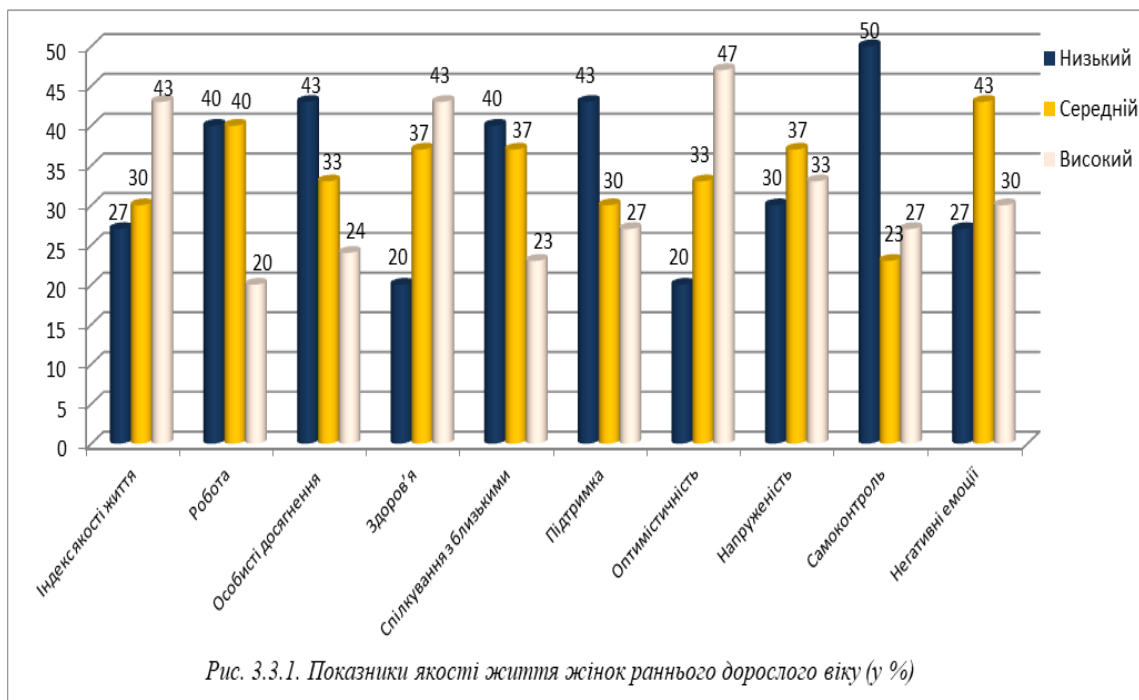
### **3.3. Особливості показників задоволеності життям у жінок різного віку**

Один з ключових аспектів психологічного благополуччя жінок - їхня якість життя та особиста оцінка цього аспекту. Показник задоволеності життя відображає, наскільки успішно функціонує особистість у різних аспектах її життя та свідчить про якість оцінки рівня благополуччя. Для вимірювання показників задоволеності життям ми використали методику оцінки рівня задоволеності якістю життя Н.Є. Водоп'янової. Ця методика дозволяє оцінити задоволеність різними аспектами життя, такими як здоров'я, родина, робота, дозвілля, соціальні зв'язки тощо.

З графіків на рисунках 3.3.1 та 3.3.2 видно, що жінки різних вікових груп дещо відрізняються за показниками власного життя.

При аналізі факторів задоволеності якістю життя жінок раннього зрілого віку можна зазначити наступне. Більшість досліджуваних (43%) має високі результати за показником індексу якості життя, що свідчить про оптимістичну налаштованість та позитивне сприйняття життя в цій вибірці. Більшість учасників дослідження відзначили низький та середній (по 40%) рівень задоволеності роботою за цією шкалою, що може вказувати на певний рівень незадоволення щодо роботи, заробітної плати, можливостей кар'єрного зростання тощо. За показником особистих досягнень 43% жінок мають низький рівень вираження, що може свідчити про відчуття незадоволеності, нестачу розуміння та підтримки в особистій та професійній сферах життя.

Більшість молодих жінок оцінили свій стан здоров'я як високий (43%) або середній (37%) за відповідною шкалою, що свідчить про позитивне ставлення до свого здоров'я, їхнє фізичне самопочуття переважно є задовільним, що може свідчити про достатню фізичну активність та усвідомлення важливості здорового способу життя.



Більшість досліджуваних мають низький (40%) та середній (37%) рівень здатності налагоджувати близькі контакти з іншими людьми, а також низький (43%) та середній (30%) рівень підтримки від оточуючих. Ці результати можуть свідчити про почуття самотності, незадоволення рівнем комунікації з іншими людьми або певного відчуття несправедливості стосовно відносин у соціальному середовищі, а також про відсутність необхідної підтримки в особистісній та професійній сферах, що може призводити до виснаження внутрішніх ресурсів.

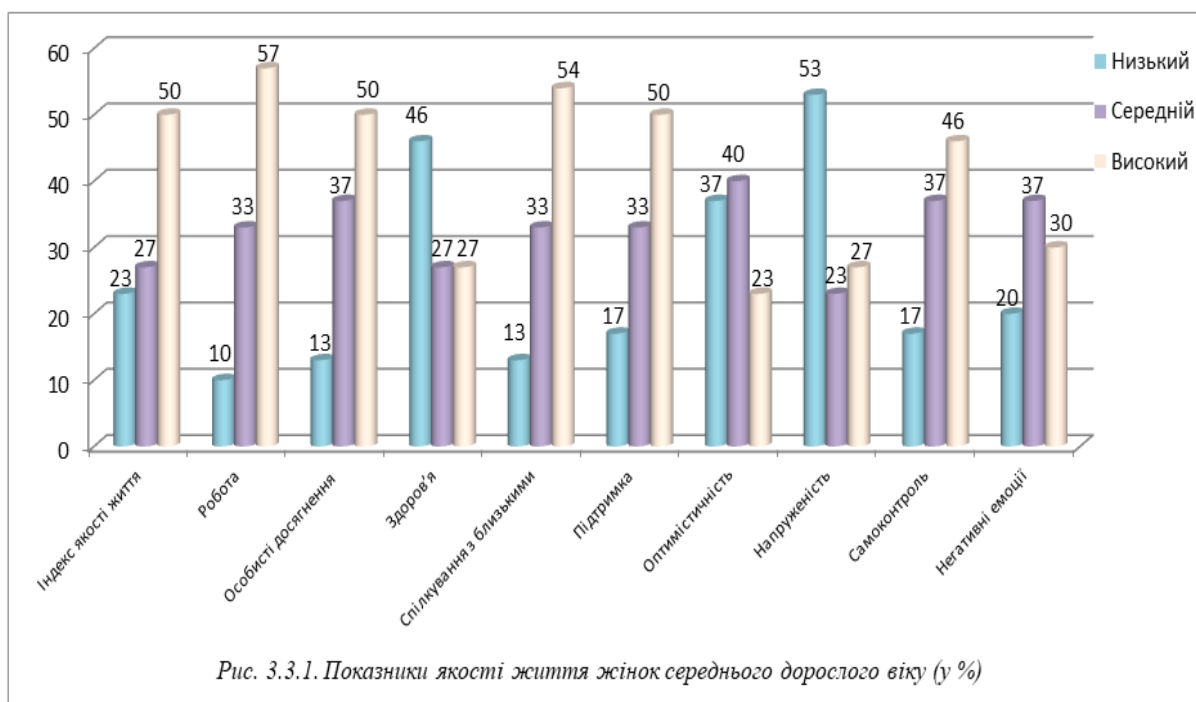
Більшість учасників дослідження (47%) показали високий рівень оптимістичності, що свідчить про їхню життєву наснагу, активність, життєрадісність, а також наявність віри та надій на краще майбутнє.

У результаті дослідження було встановлено, що 33% досліджуваних демонструють високий рівень напруженості, у 37% – середній рівень, а 30% – низький. Припускаємо, що для третини жінок є проблемами фізична втома, нестача часу, певний дискомфорт та тривога у повсякденному житті.

У половини досліджуваних (50%) виявлено низький рівень самоконтролю: можемо говорити про те, що вони можуть бути більш імпульсивними вміжособистісній взаємодії та в прийнятті рішень. У той же час, за шкалою «негативні емоції» у 43% досліджуваних виявлено помірну схильність до негативних емоцій, а у 30% - сильну: почуття тривоги, страху, образи та гніву, сорому, провини тощо.



На рисунку 3.2.2. відображено особливості задоволеності життям у жінок періоду середньої зрілості.



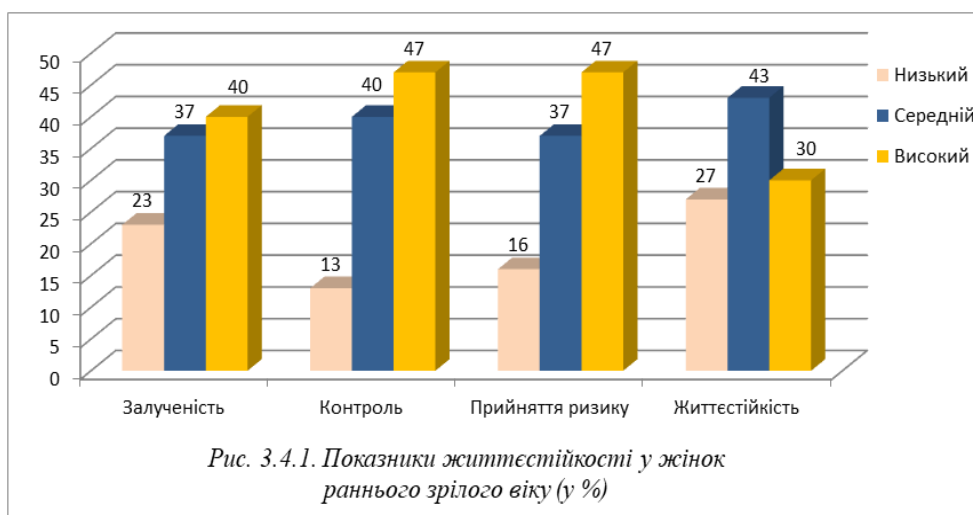
За отриманими результатами дослідження, більшість жінок середнього віку (50%) мають високий індекс якості життя, що свідчить про їх загальну задоволеність життям, високу оцінку власного соціального статусу. Припускаємо, що для такі досліджувані частіше відчують позитивні емоції – радість, задоволення, що створює сприятливу атмосферу для їх життя. Також було виявлено високий рівень серед досліджуваних за шкалами «особисті досягнення» (50%) та «робота» (57%), що може свідчити про значну оцінку власної професійної зайнятості, загальне задоволення кар'єрним зростом та трудовою діяльністю у цілому. Крім того, це може вказувати на наявність у їхньому житті підтримки та розуміння в професійному колі та серед близьких людей. Більшість жінок середнього віку відзначають незадовільний рівень здоров'я, який проявляється у відчутті хронічної втоми, порушенні сну та недостатній фізичній активності. Зокрема, 47% досліджуваних вказують на низький ступінь задоволеності своїм здоров'ям. Зауважимо, що більшість жінок середнього віку, які брали участь у дослідженні, показали високий рівень задоволеності у шкалах «підтримка» та «спілкування з близькими» – 54% та 50% відповідно. Ці результати свідчать про те, що такі люди мають належний рівень соціальної активності, задоволеність своїми взаєминами з іншими, відчуття психологічного комфорту під час міжособистісної взаємодії, а також одержують

достатню кількість підтримки від інших людей. Більшість опитаних мають низькі (37%) та середні (40%) ступені вираження оптимістичності, що свідчить про їхнє більш песимістичне бачення життя й прогнозування невдач і негативних результатів у майбутньому. За показником «напруженість» в основному було зафіксовано низький рівень (53%), що може свідчити про те, що досліджувані жінки мають низький рівень внутрішньої напруги, тривогита стресу. Більшість досліджуваних (46%) має високий рівень самоконтролю, що свідчить про розвинуті навички управління своєю поведінкою у стресових або напружених ситуаціях. Також було виявлено значення негативних емоцій у житті досліджуваних: більшість має середні (37%) та високі (43%) показники за шкалою "негативні емоції". Це вказує на наявність почуття страху, сорому, тривоги, образ, гніву тощо в їхньому житті.

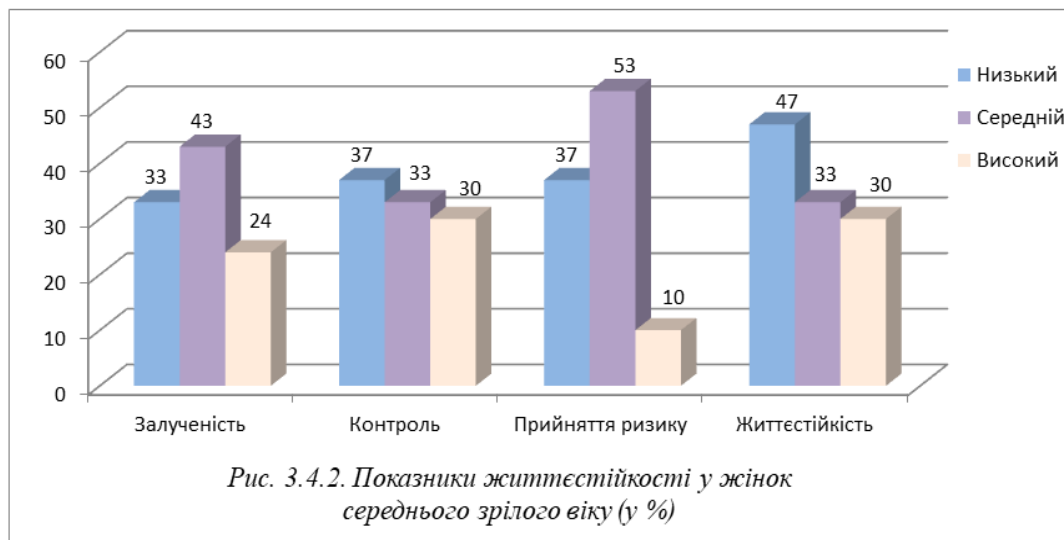
Таким чином, можна стверджувати, що жінки ранньої дорослості відрізняються вищою ціннісною орієнтацією на своє здоров'я та позитивним ставленням до майбутнього, тоді як жінки старшого віку характеризуються більш високим рівнем задоволеності роботою, впевненістю у своїх досягненнях та високим рівнем самоконтролю.

### 3.4. Характеристика життєстійкості жінок різного віку

Для вивчення життєстійкості в дорослому віці було включено в комплексну програму дослідження тест «Життєстійкість» С. Мадді, який було адаптовано Д. О. Леонтьєвим та Є. І. Рассказовою. Для наведення візуального подання результатів дослідження життєстійкості жінок було побудовано графіки (рис. 3.4.1 та рис. 3.4.2).



Аналізуючи діаграми та таблицю, можна зробити висновок, що високий рівень показника залученості більше виражений у жінок ранньої зрілості (40%), ніж у жінок середньої (23%), тоді як серед старших жінок переважає помірний рівень (43% у старших проти 37% у молодших). Припускаємо, що досліджувані з високим показником залученості відчують себе комфортно у виконанні діяльності та отримують від неї задоволення.



За оцінкою «контролю», 47% молодих жінок показали високий рівень, 40% - середній, у порівнянні зі старшими респондентами, де відповідні показники становлять 30% та 33%. Це може свідчити про те, що молоді люди мають більшу впевненість у власних здібностях вибирати свій шлях життя та впливати на нього.

Високий рівень прийняття ризику спостерігається лише у 10% жінок середнього віку та у 47% молодих жінок, середній рівень домінує у старших респондентів, де 53% показали середній рівень вираження. Це може означати, що жінки ранньої зрілості можуть мати тенденцію сприймати життя як можливість для набуття досвіду, і можуть бути готові діяти, навіть якщо немає надійних гарантій успіху. Дослідження також показало, що молоді жінки мають вищий рівень життєстійкості, де 30% показали високий рівень та 43% - середній, порівняно зі старшими респондентами, де переважає низький рівень життєстійкості (47%). Це може свідчити про те, що молоді люди мають більшу здатність до протидії стресу в різних життєвих ситуаціях.

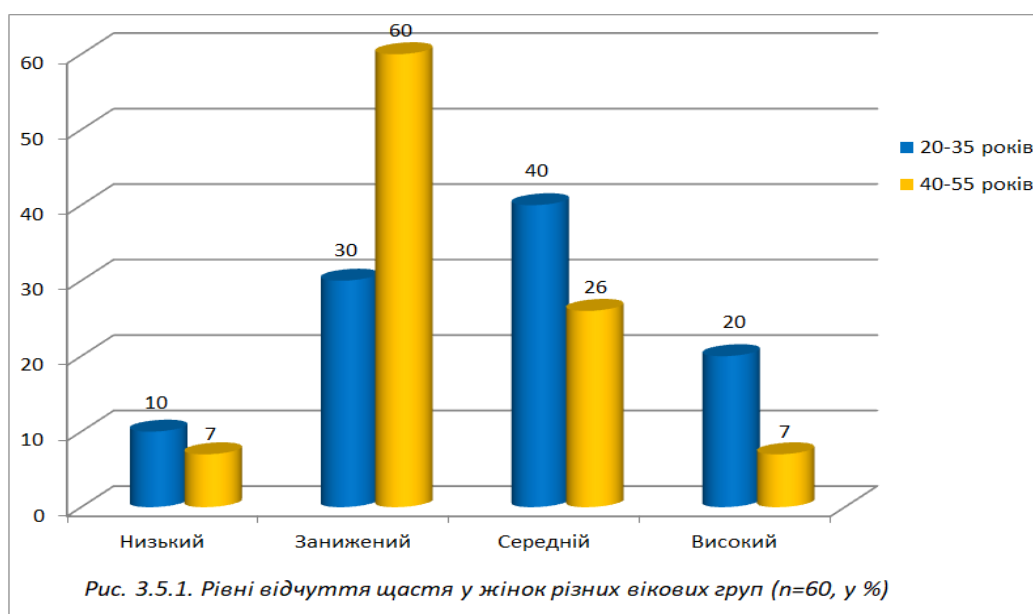
Таким чином, можна стверджувати, що жінки раннього дорослого віку проявляють більшу життєстійкість у порівнянні з жінками середнього віку,

зокрема, в компонентах, що стосуються схильності до ризику та контролю. Молодші досліджувані більш впевнені в тому, що вони можуть керувати подіями у своєму житті та відкриті для нового досвіду. Показники респондентів обох вікових груп переважно лежать в середніх значеннях, що свідчить про те, що більшість з них намагається знайти цікавість у своїй діяльності та задоволені нею.

### 3.5. Аналіз особливостей відчуття щастя у жінок різного віку

Для вимірювання рівня щастя досліджуваних жінок ми скористались тестовою методикою «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла (ОНІ, Oxford Happiness Inventory). Опитувальник дає можливість оцінити загальний рівень щастя людини, а також його конкретні аспекти, такі як здоров'я, відносини, робота та життєва мета. Крім того, опитувальник містить запитання про індивідуальні характеристики, такі як вік, стать, рівень освіти та доходи.

Для кращої наочності відобразимо дані графічно на рисунку 3.5.1.



Аналізуючи дані таблиці та рисунку, можемо сказати, що для жінок раннього зрілого віку більш притаманні високі (20% проти 7%) та середні (40% проти 26%) показники відчуття щастя, ніж для жінок середнього віку. Припускаємо, що ці досліджувані відчувають надію та бачать перспективи у майбутньому, люблять життя, завжди відпочивають достатньо та вважають своє життя значущим та сповненим сенсу.

Більшість респондентів середнього (60%) та третина раннього зрілого віку (30%) отримали знижені показники щастя. Цілком можливо, що такі жінки відчують невпевненість у майбутньому, а задоволення – лише від деяких аспектів свого життя та вважають світ у цілому привабливим. Вони вказали, що відчують себе частково щасливими та здоровими.

Також у 10% молодших та 7% старших жінок було виявлено низький рівень щастя. Припускаємо, що вони відчують задоволення лише в деяких аспектах життя; іноді вони відчують, що можуть впливати на події в своєму житті, але не відчують осмисленості та сенсу в ньому. Вони описують свій стан як безсилля, і тільки деякі події в їхньому житті можна назвати щасливими. Вони також відзначили: «Я нездатна організувати свій час якісно», «Я відчую себе непривабливо» та «У мене немає відчуття осмисленості й сенсу життя».

Статистичний аналіз отриманих результатів за допомогою U-критерію Манна-Уїтні (табл. 3.5.2)

**Таблиця 3.5.2.**

***Порівняння відмінностей у відчутті щастя між жінками різного віку за значенням U-емпіричного***

Показник	Низький рівень	Занижений рівень	Середній рівень	Високий рівень
$U_{emp}$	148,5	80,5	98,0	124,0

Порівнявши отримані значення U-емпіричного з U-критичним (63 з рівнем значущості  $p \leq 0,01$  та 102 з рівнем значущості  $p \leq 0,05$ ), ми робимо висновок, що занижений та середній рівні відчуття щастя є статистично значущими (при  $p \leq 0,05$ ), що означає прийняття альтернативної гіпотези за цими рівнями вираження.

Отже, для жінок раннього зрілого віку більш характерні високі та середні показники відчуття щастя, ніж для жінок середнього віку. Це може свідчити про те, що молодші жінки більш оптимістичні та бачать перспективи у майбутньому, а також більш задоволені своїм життям. Більшість респондентів середнього та третина раннього зрілого віку отримали знижені показники щастя, що може вказувати на невпевненість у майбутньому та низький рівень задоволення життям. У деяких молодших та старших жінок було виявлено низький рівень

щастя, і вони описували свій стан як безсилля, неорганізованість та відсутність сенсу у житті.

### **Висновки до третього розділу**

За результатами проведеного дослідження визначено, що сформульована нами гіпотеза доведена. Дійсно, існують певні відмінності між показниками психологічного благополуччя у жінок різних вікових категорій.

Так, жінки раннього зрілого віку відрізняються вищим рівнем компромісів у міжособистісних відносинах, проявом турботи про інших, емпатією та здатністю будувати близькі, довірливі стосунки. Також їх характеризує амбіційність та цілепокладаючі переконання, але можуть відчувати невпевненість та безсилля в управлінні повсякденними справами, і орієнтуватися на думку інших при важливих рішеннях. Слід відзначити, що для жінок ранньої дорослості характерний активний процес особистісного зростання та реалізації власного потенціалу.

Натомість, жінки середнього віку відрізняються вищим рівнем автономії, що означає незалежність від думки оточення, здатність протидіяти тиску та уміння контролювати свою поведінку та оцінювати свою особистість згідно з власними стандартами. Такі жінки відчують впевненість в управлінні повсякденними справами, швидко реагують на життєві обставини та ефективно використовують їх для досягнення власних цілей. Вони мають позитивне ставлення до себе та приймають свої якості, як позитивні, так і негативні. Крім того, вони вміють будувати довірливі стосунки з людьми навколо та готові йти на компроміси в міжособистісній взаємодії. Однак, для жінок середнього віку може бути характерним відчуття розмитості життєвих цілей та внутрішнього ритму життя, а також відсутність внутрішнього відчуття прогресу.

Були встановлені відмінності в оцінці задоволеності життям досліджуваних. Так, жінки, які перебувають на початку дорослого життя, мають більш високу оцінку свого здоров'я та настрою, життєрадісні, а також відчують більше сподівань на майбутнє. Вони також більш схильні до імпульсивних рішень у міжособистісній взаємодії та при прийнятті рішень, відчують дефіцит часу, втомленість та певну тривогу й дискомфорт у повсякденному житті. Жінки цієї вікової категорії можуть виражати незадоволення своєю роботою або

рівнем заробітної плати, відсутністю можливостей для професійного зростання, а також підтримки і розуміння в особистому житті.

Жінкам старшого зрілого віку притаманна загальна задоволеність життям, своїм соціальним статусом, висока оцінка власної професійної зайнятості, загальна задоволеність трудовою діяльністю та кар'єрним зростом, а також задоволеність своїми контактами з оточуючими, відчуття психологічного комфорту у міжособистісній взаємодії. Відзначимо, що у більшості старших жінок виявлено низький рівень задоволеності власним здоров'ям, хронічну втому та більш песимістичний погляд на життя. Теж для них властиві розвинуті навички самоконтролю, що дозволяє краще контролювати свою поведінку в ситуаціях стресу чи напруги.

Встановлено, що жінки раннього дорослого віку мають вищі показники життєстійкості у порівнянні з жінками середнього дорослого віку, зокрема, в таких автономних компонентах, як схильність до ризику та контроль: молодші досліджувані більше впевнені, що вони можуть впливати на події власного життя, а також відкриті новому досвіду. Показники респондентів обох вікових груп за рівнем залученості переважно знаходяться в межах середніх значень, тому можемо говорити, що більшість досліджуваних намагаються знаходити цікаве у власній діяльності та відносно нею задоволені.

Також для жінок раннього зрілого віку більш характерні високі та середні показники відчуття щастя, ніж для жінок середнього віку. Це може свідчити про те, що молодші жінки більш оптимістичні та бачать перспективи у майбутньому, а також більш задоволені своїм життям. Більшість респондентів середнього та третина раннього зрілого віку отримали знижені показники щастя, що може вказувати на невпевненість у майбутньому та низький рівень задоволення життям. У деяких молодших та старших жінок було виявлено низький рівень щастя, і вони описували свій стан як безсилля, неорганізованість та відсутність сенсу у житті.

## ВИСНОВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

За підсумками вивчення психологічного благополуччя жінок різного віку навчання нами сформульовані такі висновки.

1. За результатами теоретичного аналізу феномену психологічного благополуччя визначено, що психологічне благополуччя розуміється як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям; базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини; інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування; системна якість людини, що набувається нею в процесі життєдіяльності; сукупність особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище»; стійка властивість, де домінують позитивні емоції, присутні тісні взаємини, суб'єктна залученість в життєдіяльність, осмисленість життя і позитивна самомотивація.

Єдиного визначення психологічного благополуччя немає. Кожен із тих, хто вивчає це явище, наголошував на важливих, на його думку, чинниках.

Психологічне благополуччя – це складний інтегративний стійкий стан людини, що включає в себе безліч структурних компонентів, або це один з ієрархічних рівнів загального благополуччя людини.

Структура психологічного благополуччя описується дослідниками через позитивні аспекти функціонування особистості такі, як: позитивні відносини з оточуючими, незалежність і саморегуляція, вміння успішно справлятися з повсякденними справами, переживання осмисленості свого життя, здатність до особистісного зростання, прийняття всіх сторін своєї особистості. Психологічне благополуччя визначають як системну якість людини, засновану на психосоматичному, психічному і психологічному здоров'ї.

До чинників формування психологічного благополуччя особистості відносяться: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні фактори, що в своїй єдності забезпечують повноцінне функціонування особистості в соціумі.



Психологічно благополучним жінкам ранньої дорослості притаманна потреба самостійно обирати та свідомо конструювати власний життєвий шлях, проявляти бажання турбуватися про інших, розвинена здатність до емпатії, любові та близькості. Такі жінки вміють долати життєві кризи, отримувати певний життєвий досвід, формувати власний світогляд, виробляти свої життєві перспективи та життєві цінності. Сприймають процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, вони демонструють високий рівень задоволеності самореалізацією. Відчуття осмисленості минулого і сьогодення відкривають перспективи подальшого розвитку жінок, усвідомлення особистістю цілісності життєвої перспективи, усвідомлення свого місця в соціумі, продуктивного використання власних ресурсів; вони впевнені в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення та втілювати їх.

2. Для діагностики специфіки психологічного благополуччя жінок у різні періоди зрілості пропонуються наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової), методика оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьянковою), методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової), тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла (ОHI, Oxford Happiness Inventory).

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

3. За результатами проведеного дослідження визначено, що сформульована нами гіпотеза доведена. Дійсно, існують певні відмінності між показниками психологічного благополуччя у жінок різних вікових категорій. Жінки раннього зрілого віку характеризуються більшою здатністю знаходити компроміси у міжособистісній взаємодії та вміння будувати близькі, довірливі стосунки з оточуючими. Таких жінок також відрізняє амбіційність планів, наявність цілепокладаючих переконань, однак, при цьому вони їм можуть бути притаманні відчуття невпевненості й орієнтація на точку зору інших при прийнятті важливих рішень. Також для них характерний активний процес особистісного зростання та реалізації власного потенціалу. Натомість, жінки середнього зрілого віку характеризуються більшою автономією, умінням регулювати свою поведінку й оцінювати себе відповідно до власних стандартів, а також відчуття впевненості в

управлінні щоденними справами, уміння швидко реагувати на різні життєві обставини. Їм властиве позитивне ставлення до власної особистості, а також здатність будувати довірливі стосунки з оточуючими та йти на компроміси в міжособистісній взаємодії. При цьому, для жінок середньої зрілості може бути притаманне відчуття деякої розмитості життєвих цілей та внутрішнього відчуття життєвого ритму, відсутність внутрішнього відчуття прогресу.

Жінки періоду ранньої дорослості характеризуються вищою оцінкою власного здоров'я, життєрадісністю, наявністю сподівань на краще, підвищеним настроєм, а також імпульсивністю, відчуттям нестачі часу, втоми, певної тривоги й дискомфорту в повсякденних справах. Також для них притаманні незадоволеність власною роботою чи заробітною платою, відсутністю кар'єрного росту, підтримки й розуміння у професійному та особистому житті.

Жінкам старшого зрілого віку притаманна загальна задоволеність життям, своїм соціальним статусом, висока оцінка власної професійної зайнятості, задоволеність трудовою діяльністю та міжособистісною взаємодією, а також розвинуті навички самоконтролю. У більшості старших жінок виявлено низький рівень задоволеності власним здоров'ям, хронічну втому та більш песимістичний погляд на життя. Жінки раннього дорослого віку мають вищі показники життєстійкості у порівнянні з жінками середнього дорослого віку, зокрема, в таких автономних компонентах, як схильність до ризику та контроль: молодші досліджувані більше впевнені, що вони можуть впливати на події власного життя, а також відкриті новому досвіду. Показники респондентів обох вікових груп за рівнем залученості переважно знаходяться в межах середніх значень, тому можемо говорити, що більшість досліджуваних намагаються знаходити цікаве у власній діяльності та відносно нею задоволені. Також для жінок раннього зрілого віку більш характерні високі та середні показники відчуття щастя, ніж для жінок середнього віку. Це може свідчити про те, що молодші жінки більш оптимістичні та бачать перспективи у майбутньому, а також більш задоволені своїм життям. Більшість респондентів середнього та третина раннього зрілого віку отримали знижені показники щастя, що може вказувати на невпевненість у майбутньому та низький рівень задоволення життям.

Для оптимізації психологічного благополуччя жінок пропонуємо рекомендації для практичних психологів: розширювати і вдосконалювати

теоретичні знання про психологічні особливості періоду ранньої дорослості (ресурси віку, особистісні, професійні, сімейні кризи) та особливості переживання психологічного благополуччя (чинники, ресурси); застосовувати різні форми психологічної роботи (вебінари, консультування, освітні програми, коучінг, психотерапія, тренінги тощо), які орієнтовані на підвищення рівня психологічного благополуччя особистості; підвищення рівня психологічного благополуччя через самореалізацію власної життєвої перспективи в теперішньому, переосмислюючи минуле і моделюючи своє майбутнє.

Врахування інших соціально значущих показників, які можуть впливати на психологічне благополуччя жінок різних вікових категорій, а також поглиблення теоретико-методологічної основи дослідження є перспективою наших подальших досліджень.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія*, 2012. 9/1, С. 3-10.
2. Афанасенко В.І., Комар Т.В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Том 9. Вип.13. С. 177-189.
3. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. 3(53). С. 24-32.
4. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості». *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. Вип.1. С. 4–17.
5. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету*, 2012. № 2. С. 293-303.
6. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*, 2021. Вип. 10. С. 207-218.
7. Гуляс І. А. Суб'єктивне благополуччя: аспекти досліджень. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» (9 червня 2017 р., м. Ніжин)*. Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред) та ін., 2017. 177 с.
8. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. №4. С. 208-223.
9. Данильченко Т. В. Моделі суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2016. Том 21. Вип. 2 (40). Одеса: Астропринт, 2016. С. 47–57.
10. Данильченко Т. В. Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. *Український психологічний журнал*. 2017. № 2(4). С. 7–22.
11. Дерев'янка С. П., Скорик Я. С. Емоційний інтелект сучасної молоді у контексті психологічного благополуччя. *Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Всеукр. наук. конференції (6 грудня 2017 року, м.*

Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. – Чернігів: Десна Поліграф. 2018. С. 73–77.

12. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоретичний аспект. *Наука і освіта*, 2015. 3. С. 48-55.

13. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1– 10.

14. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження. *Психологічні науки*. 2016. № 2. С. 70–74.

15. Коваленко О.Г. Психологічне благополуччя літніх людей різної статі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2017. Вип. 6 (52). С 108-114.

16. Козляковський П. А. Загальна психологія. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. С. 110–113.

17. Кондратюк С.М., Жилкіна І.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Хрсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2020. Вип. 1. С. 33-40.

18. Коробка Л.М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології*, 2016. С. 207-213.

19. Кравченко В.Ю. Довіра як складова життестійкості особистості. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba– November# 18*, 2017. Р. 42-45.

20. Мілютіна К.Л., Сарри Л.Л. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 3. С.24-28

21. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. Харків, 2020. Випуск 1. С.166-168.

22. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. 400 с.

23. Міщиха Л.П., Кравченко В.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Психологія і особистість*. 2021. № 5. С. 65-72.
24. Моргун В.Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : ВД «Слово», 2009. 462 с.
25. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*, 2009. № 32, С. 175-179.
26. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. *Проблеми сучасної психології особистості*. Вип. ІХ: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). Одеса: ВМВ, 2018. С. 74–78.
27. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 47. 2019. С. 208–219.
28. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №1 (3). С. 80–104.
29. Праць О.І. Психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 192-195.
30. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
31. Пучкова Г. Л. Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості. Херсон. 2020. 232 с.
32. Ракурси психологічного благополуччя особистості. Ніжин : НДУ, 2017. 117 с.
33. Родіна Н., Ворнікова Л. Сексуальне благополуччя жінки в період вікових змін як психологічна проблема. *Baltik Journal of Ltgal and Social Sciences*, 2021. Вип. 3. С. 144-152.
34. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. 2011. 376 с.

35. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки : проблеми і здобутки*, 2016. №9, С. 196-215.
36. Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання : циклічно поступальна динаміка. *Психологія і особистість*, 2013. № 1(3), С. 85-96.
37. Харченко А. С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*.2017. № 2 (12). С. 185–193.
38. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П.Психологічне благополуччя особистості.. *Психологічна діагностика*.2005. №3. С.91–121.
39. Шкала психологічного благополуччя Ріфф К. [//https://vseosvita.ua/library/skala-psihologicnogo-blagopolucca-riff-22770.html](https://vseosvita.ua/library/skala-psihologicnogo-blagopolucca-riff-22770.html)
40. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя студентів-випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2017. Т.1. Вип.4. С.123–128.
41. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
42. Ángel De-Juanas<sup>1</sup>, Teresita Bernal Romero and Rosa Goig. The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Front. Psychol.*, 10 December 2020. Sec. Educational Psychology DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
43. Claudia Charry, Rosa Goig and Isabel Martínez. Psychological Well-Being and Youth Autonomy: Comparative Analysis. *Front. Psychol.*, 25 September 2020 Sec. Educational Psychology. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.564232>
44. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. Vol. 39. P. 391-406.
45. Diener E. (2009) The science of well-being : the collected works / E. Diener // Series :Social Indicators Research Series. – No 37. – P. 274.
46. Failde I.I. Ramos, et al. Comparison between the GHQ-28 and SF-36 (MH 1- 5) for the assessment of the mental health in patients with ischemic heart disease. *Euro Journal Epidemiol*. 2000. Vol. 16(4). P. 311-316.

47. Francisco José Eiroa-Orosa. Understanding Psychosocial Wellbeing in the Context of Complex and Multidimensional Problems. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Aug; 17(16): 5937.
48. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 172 p.
49. Koropetska Olesya. Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 23. С. 86-93.
50. Michael W. Toward a cognitive social learning reconceptualization of ersonality. *Psychological Review*. 1973. Vol. 80. № 4. P. 252-283.
51. Ryff C. D. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. – No 65. – P. 14–23.
52. SHYUYea-Ing Lotus Maintaining and Improving Psychological Well-Being. *Journal of Nursing Research* 27(3):p e19, June 2019.



## ДОДАТКИ

**Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»  
(за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)**

*Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.*

<b>Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеня Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент</b>	<b>Повністю не згоден</b>	<b>Здебільше не згоден</b>	<b>Де в чому не згоден</b>	<b>Де в чому згоден</b>	<b>Швидше, згоден</b>	<b>Повністю згоден</b>
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я отримую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те,	1	2	3	4	5	6

що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.						
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6

12. Взагалі, я відчуваю впевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з	1	2	3	4	5	6

членами сім'ї або друзями.						
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити повному, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь	1	2	3	4	5	6

поговорити.						
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у	1	2	3	4	5	6

мене.						
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особистість з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6

55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не належу до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все	1	2	3	4	5	6

в моєму житті, що було потрібно.						
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не належу до людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідносини, прийнятні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав	1	2	3	4	5	6

намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.						
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато вартує.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається вгору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

*Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»:* 1, **7**, **13**, 19, 25, **31**, 37, **43**, 49, **55**, **61**, 67, **73**, 79.

*Шкала «Автономія»:* 2, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56**, **62**, 68, **74**, 80.

*Шкала «Управління середовищем»:* 3, **9**, **15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69, **75**, 81



*Шкала «Особистісне зростання»:* **4**, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76**, **82**.

*Шкала «Ціли у житті»:* 5, **11**, **17**, 23, **29**, **35**, **41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

*Шкала «Самоприйняття»:* 6, 12, **18**, **24**, 30, 36, **42**, 48, **54**, **60**, **66**, 72, 78, **84**.

**Переведення «сирих» балів в стени за шкалами опитувальника  
«Шкала психологічного благополуччя»  
(за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)**

Рівні	Стени	Сирі бали за шкалами						ЗАГ. БАЛ
		1	2	3	4	5	6	
<i>низький</i>	1	44 і менше	42 і менше	41 і менше	44 і менше	44 і менше	39 і менше	274 і менше
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
<i>середній</i>	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
<i>високий</i>	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 і більше	76-80	434-453
	10	83-84	75 і більше	80 і більше	79 і більше	-	81 і більше	454 і більше

*Примітка:*

1. Позитивні відносини з оточуючими
2. Автономія
3. Управління середовищем
4. Особистісне зростання
5. Цілі у житті
6. Самоприйняття

**Методика методики оцінки рівня задоволеності  
якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою)**

Бланк методики

ФІО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Профессия \_\_\_\_\_

**1. Работа (карьера)**

Полностью не соответствует интересам и ожиданиям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Полностью соответствует интересам и ожиданиям
--	----------------------	---

**2. Личные устремления и достижения**

Не достигли многих целей, часто чувствуете себя неудачником	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Достигли многих целей, обычно чувствует себя удачливым человеком
---	----------------------	--

**3. Здоровье**

Часто болею	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно здоров
-------------	----------------------	---------------

**4. Изменяющиеся обстоятельства**

Часто вызывают сильное переживание одиночества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда не чувствую себя одиноко
--	----------------------	----------------------------------

**5- Отношения с детьми (своими или чужими)**

Не вызывают радости	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда радуют
---------------------	----------------------	---------------

**6. Отношения на работе (с коллегами, начальством и др.)**

Вызывают сильный дискомфорт (напряжение и неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно гармоничное (приятные)
--	----------------------	-------------------------------

**7. Отношения с друзьями**

Нет искренних дружеских отношений. Без теплоты и взаимопонимания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близкие и теплые, чувствую их поддержку
--	----------------------	---

## 8. Духовная или религиозная поддержка

Несущественная (нет)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
----------------------	----------------------	------------------------

## 9. Хорошее настроение, как правило, зависит

От внешней ситуации (отношений с другими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	От внутреннего самообладания (оптимизм, чувство юмора, жизнерадостность)
--	----------------------	--

## 10. Умение организовать свое время

Всегда не хватает, постоянное напряжение из-за дефицита времени	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Время — мой союзник, умею хорошо организовать свое время
---	----------------------	--

## 11. Окружающая среда

Неприятна и опасна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безопасна и комфортна
--------------------	----------------------	-----------------------

## 12. Физическое состояние

Усталость, постоянное напряжение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличное, дееспособное
----------------------------------	----------------------	------------------------

## 13. Финансовое состояние

Неудовлетворительное, плохо управляемое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошее, стабильное
---	----------------------	---------------------

## 14. Количество и драматизм жизненных кризисов за последние два года

Чрезмерное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не было кризисов
------------	----------------------	------------------

## 15. Деловая (профессиональная) карьера

Бесперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошие перспективы
-----------------	----------------------	---------------------

## 16. Физическая активность

Очень низкая и нерегулярная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая и регулярная
-----------------------------	----------------------	----------------------

## 17. Сон

Часто плохой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличный и полноценный
--------------	----------------------	------------------------

## 18. Физическая форма

Моя проблема (неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Нет проблем
------------------------------------	----------------------	-------------

## 19. Самоконтроль и самообладание

Неудовлетворительные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда держусь на уровне
----------------------	----------------------	--------------------------

## 20. Принятие решений

Всегда трудно принимаю ответственные решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко принимаю решения
--	----------------------	------------------------

## 21. Обязательность

Делаю только то, что могу, никогда не перенапрягаюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себя слишком много своих и чужих обязательств, часто беру на себя то, что должны делать другие
--	----------------------	--

## 22. Чувство вины и стыда

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	----------------------	---------

## 23. При изменении ситуации или планов

Всегда нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приспосабливаюсь к любой новой ситуации
------------------	----------------------	---

## 24. Гнев

Я часто сержусь на себя или на других	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Многие вещи я воспринимаю с легкостью и без раздражения
---------------------------------------	----------------------	---

## 25. Самоуважение

Я часто недоволен (недовольна) собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	В целом я доволен (довольна) собой
--------------------------------------	----------------------	------------------------------------

## 26. Жизненные ценности и принципы

Не всегда ясны, часто изменчивы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда ясны и стабильны
---------------------------------	----------------------	-------------------------

## 27. Моральная и эмоциональная поддержка близких людей

Минимальная (отсутствует)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
---------------------------	----------------------	------------------------

## 28. Чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	----------------------	---------

## 29. Интимно-сексуальная жизнь

Неудовлетворительная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармоничная и регулярная
----------------------	----------------------	--------------------------

## 30. Понимание и уважение в деловой (профессиональной) среде

Очень низкое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокое
--------------	----------------------	---------

## 31. Страх и тревога

Присутствуют ежедневно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутствуют
------------------------	----------------------	-------------

## 32. Профессиональная (деловая) поддержка

Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая
-------------	----------------------	---------

## 33. Обида или гнев на других

Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Очень часто
-------------	----------------------	-------------

## 34. Настроение

Почти всегда мрачное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда жизнерадостное
----------------------	----------------------	-----------------------

## 35. В трудных жизненных ситуациях

Никогда не теряю надежду на благополучное разрешение ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда испытываю растерянность или чувство «безысходности»
---	----------------------	--

## 36. Внутренние (личные) ресурсы

Чувствую истощенность внутренних резервов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Чувствую в себе огромные силы и ресурсы
---	----------------------	---

### Обробка та аналіз результатів

Обробка результатів здійснюється для виявлення задоволеності

особистості в наступних категоріях індивідуального життя: робота, особисті досягнення, здоров'я, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня - соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій).

Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 питання). Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна - 40. Оцінки по субшкалах відповідають поняттю задоволеності в різних галузях життєдіяльності. Чим менше величина балів, тим сильніше психічна напруженість і нижче задоволеність якістю життя в даній галузі.

### Ключ

1. Робота 1, 6, 13,15.
  2. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30.
  3. Здоров'я 3,16,17 18.
  4. Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі) 4, 5,7, 29.
  5. Підтримка (внутрішня і зовнішня) 8, 27, 32, 36.
  6. Оптимістичність 9 -28, 34 -35.
  7. Напруженість 10, 11,12,14.
  8. Самоконтроль 19, 20 -21, 23.
  9. Негативні емоції 22, 24, 31 -33.
- Обернені питання позначені знаком “-“.

Оцінка рівня задоволеності ЯЖ проводиться по загальному ІЯЖ відповідно до даних, представлених в таблиці 2, а також визначаються сфери найменшої задоволеності по окремих субшкалах якості життя. Отримана інформація використовується в подальшій консультативно-профілактичній і психокорекційній роботі з особами, що переживають психологічний стрес і вигорання.

### Рівні якості життя

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Робота (кар'єра)	4-22	23-31	30 і >
Особисті досягнення і устремління	4-25	26-32	31 і >

Здоров'я	4-25	26-33	32 i >
Спілкування з друзями (близькими)	4-26	27-32	33 i >
Підтримка	4-22	23-31	30 i >
Оптимістичність	4-21	22-26	27 i >
Напруженість	4-22	23-29	30 i >
Самоконтроль	4-23	24-28	29 i >
Негативні емоції	4-21	22-27	28 i >

Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), рівний середньому значенню балів, набраних по всіх дев'яти субшкалах.

Оцінка рівня задоволеності за загальним індексом якості життя (ІЯЖ)

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
дуже низький (депресивний)	низький	середній	високий
4-10	11-20	21-29	30-40

Дуже низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних хворих. Низький рівень ІЯЖ часто зустрічається в осіб, що переживають синдром вигорання. Для людей, що мають високий ІЯЖ, характерні виражена оптимістичність і активність життєвої позиції.



**Методика «Тест життєстійкості» (за С Мадді,  
адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)**

**Інструкція, ключ та бланк тесту життєстійкості**

Інструкція: «Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, так як важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, подовгу не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи питань».

Бланк тесту життєстійкості

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

№	Питання	Ні	Швидше ні, ніж так	Швидше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я				

	змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель в небі				
14.	Ввечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим				
15.	Я надаю перевагу тому, щоб ставити перед собою цілі, яких важко досягнути та досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, що я живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, що якщо б у минулому в мене було менше розчарувань і негараздів, то мені було б зараз значно жити у світі.				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені не вирішеними.				
21.	Зазнавши поразки, я намагатимуся взяти реванш.				

22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і				

	безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

#### Ключ до тесту життестійкості

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

#### Середні і стандартні відхилення від загального показника

Норми	Життестійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37, 64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

**Тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя»**

**М. Аргайла (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)**

## Тестовий матеріал.

1. (а) я не чувствую себя счастливым; (б) я чувствую себя довольно счастливым; (в) я очень счастлив; (г) я невероятно счастлив.

2. (а) я смотрю в будущее без особого оптимизма; (б) я смотрю в будущее с оптимизмом; (в) мне кажется, будущее сулит мне много хорошего; (г) я чувствую, что будущее переполнено надеждами и перспективами.

3. (а) ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет; (б) некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют; (в) меня удовлетворяет многое в моей жизни; (г) я полностью удовлетворен всем в своей жизни.

4. (а) я не ощущаю, что в жизни что-либо реально находится в моей власти; (б) я чувствую, что контролирую свою жизнь, по крайней мере — отчасти; (в) я чувствую, что в основном контролирую свою жизнь; (г) я чувствую, что целиком контролирую все стороны своей жизни.

5. (а) я не ощущаю, что жизнь вознаграждает меня по заслугам; (б) я ощущаю, что в жизни мне воздается по заслугам; (в) я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня; (г) я ощущаю, что жизнь переполнена подарками.

6. (а) я не испытываю никакой удовлетворенности жизнью; (б) я доволен тем, как я живу; (в) я очень доволен тем, как я живу; (г) я в восторге от своей жизни.

7. (а) я никогда не могу повлиять на события в нужном мне направлении; (б) иногда я способен повлиять на события в нужном мне направлении; (в) я часто влияю на события в нужном мне направлении; (г) я всегда влияю на события в нужном мне направлении.

8. (а) в жизни я просто выживаю; (б) жизнь — хорошая вещь; (в) жизнь — замечательная вещь; (г) я обожаю жизнь.

9. (а) у меня потерял всякий интерес к другим людям; (б) другие люди интересны мне отчасти; (в) другие люди меня очень интересуют; (г) меня чрезвычайно интересуют другие люди.

10. (а) мне трудно принимать решения; (б) я довольно легко принимаю некоторые решения; (в) мне довольно просто принимать большинство решений; (г) я с легкостью принимаю любые решения.

11. (а) мне трудно приступить к какому-либо делу; (б) мне довольно просто что-либо начать; (в) я без труда принимаюсь за какое-либо дело; (г) я способен взяться за любое дело.

12. (а) после сна я редко чувствую себя отдохнувшим; (б) иногда я просыпаюсь отдохнувшим; (в) после сна я обычно чувствую себя отдохнувшим; (г) я всегда просыпаюсь отдохнувшим.

13. (а) я чувствую себя совершенно без сил; (б) я чувствую себя довольно энергичным; (в) я чувствую себя очень энергичным; (г) я чувствую, что энергия во мне бьет через край.

14. (а) я не вижу в окружающих меня вещах особой красоты; (б) я нахожу красоту в некоторых вещах; (в) я нахожу красоту в большинстве вещей; (г) весь мир представляется мне прекрасным.

15. (а) я не ощущаю себя сообразительным; (б) я чувствую, что отчасти сметлив; (в) я в значительной степени чувствую в себе живость ума; (г) я ощущаю, что мне присуща совершенная живость ума.

16. (а) я не чувствую себя особенно здоровым; (б) я чувствую себя достаточно здоровым; (в) я чувствую себя совершенно здоровым; (г) я чувствую себя здоровым на 100%.

17. (а) я не испытываю особо теплых чувств по отношению к другим; (б) я испытываю определенные теплые чувства по отношению к другим; (в) я испытываю очень теплые чувства по отношению к другим; (г) я люблю всех людей.

18. (а) у меня практически нет счастливых воспоминаний; (б) у меня есть отдельные счастливые воспоминания; (в) большинство произошедших со мной событий представляются мне счастливыми; (г) все происшедшее кажется мне чрезвычайно счастливым.

19. (а) я никогда не бываю в радостном или приподнятом настроении; (б) иногда я испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении; (в) я часто испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении; (г) я все время радуюсь и пребываю в приподнятом настроении.

20. (а) между тем, что я хотел бы сделать, и тем, что сделал, — большая разница; (б) кое-что из желаемого я сделал; (в) я сделал многое из того, что хотел; (г) я сделал все, чего когда-либо желал.

21. (а) я не способен хорошо организовать свое время; (б) я организую свое время достаточно хорошо; (в) я очень хорошо организую свое время; (г) мне удается успеть все, что я хочу сделать.

22. (а) мне не бывает весело в компании других людей; (б) иногда мне бывает весело с другими людьми; (в) мне часто бывает весело с другими людьми; (г) мне всегда весело в окружении людей.

23. (а) я никогда не подбадриваю окружающих; (б) иногда я подбадриваю окружающих; (в) я часто подбадриваю окружающих; (г) я всегда подбадриваю окружающих.

24. (а) у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни; (б) у меня есть ощущение смысла и цели в жизни; (в) у меня ясное ощущение смысла и цели в жизни; (г) моя жизнь полна смысла и имеет цель.

25. (а) я не ощущаю особой привязанности к другим и сопричастности; (б) иногда я ощущаю привязанность к людям и сопричастность; (в) я часто ощущаю привязанность и сопричастность; (г) я всегда ощущаю привязанность и сопричастность.

26. (а) не думаю, что мир — это стоящее место; (б) думаю, что мир — довольно хорошее место; (в) думаю, что мир — это замечательное место; (г) по моему, мир — это превосходное место.

27. (а) я редко смеюсь; (б) я смеюсь довольно часто; (в) я много смеюсь; (г) я очень часто смеюсь.

28. (а) я думаю, что выгляжу непривлекательно; (б) я думаю, что выгляжу довольно привлекательно; (в) я думаю, что выгляжу привлекательно; (г) я думаю, что выгляжу очень привлекательно.

29. (а) я не нахожу вокруг ничего забавного и интересного; (б) некоторые вещи я нахожу забавными; (в) большинство вещей кажутся мне забавными; (г) мне все кажется забавным и интересным.

## ДОДАТОК Б

Первинні дані емпіричного дослідження за методикою

«Шкала психологічного благополуччя»

(за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)

<b>№п/п</b>	<b>Позитивні відносини з оточуючими</b>	<b>Автономія</b>	<b>Управління середовищем</b>	<b>Особистісне зростання</b>	<b>Цілі у житті</b>	<b>Самоприйняття</b>
1.	44	42	72	53	39	44
2.	53	63	41	72	51	76
3.	75	48	50	44	72	54
4.	67	70	51	73	77	68
5.	45	49	63	54	72	80
6.	76	62	69	74	73	69
7.	48	50	41	61	40	55
8.	54	64	42	75	52	77
9.	77	43	73	45	74	45
10.	46	75	43	49	78	80
11.	55	51	52	76	73	70
12.	78	63	64	55	75	56
13.	81	61	70	77	41	78
14.	68	52	53	46	53	52
15.	56	65	42	78	76	79
16.	47	44	44	62	79	57
17.	57	67	74	79	74	78
18.	79	53	45	47	46	46
19.	82	60	54	45	77	58
20.	58	64	47	72	80	80



21.	48	54	55	56	42	59
22.	59	66	43	73	81	76
23.	69	45	46	48	78	47
24.	80	74	75	63	49	77
25.	49	67	49	74	72	77
26.	60	55	56	57	79	60
27.	81	59	65	75	48	71
28.	83	56	47	49	73	48
29.	70	72	76	46	75	78
30.	82	57	48	64	78	61
31.	61	68	44	50	80	76
32.	83	46	57	76	43	72
33.	50	73	66	58	54	53
34.	84	58	46	77	81	62
35.	62	49	58	67	74	79
36.	52	74	71	78	76	49
37.	75	59	45	50	72	80
38.	78	65	49	65	80	63
39.	63	57	77	79	55	73
40.	51	50	50	47	73	79
41.	64	55	46	51	75	64
42.	76	60	59	59	49	74
43.	79	66	67	51	74	79
44.	84	61	43	49	76	50
45.	77	69	60	52	77	65
46.	65	47	51	74	79	79
47.	52	72	53	66	77	53
48.	78	62	61	48	75	66
49.	80	56	44	52	56	78
50.	79	51	68	76	50	67
51.	51	50	50	47	73	79
52.	64	55	46	51	75	64

53.	76	60	59	59	49	74
54.	79	66	67	51	74	79
55.	84	61	43	49	76	50
56.	77	69	60	52	77	65
57.	65	47	51	74	79	79
58.	52	72	53	66	77	53
59.	78	62	61	48	75	66
60.	80	56	44	52	56	78

**Результати тестування респондентів відповідно до тесту життєстійкості  
(С. Мадді, адаптований Д. О. Леонтєвим)**

<b>Респонденти</b>	<b>ЖС</b>	<b>Залученість</b>	<b>Контроль</b>	<b>ПР</b>
<b>1.</b>	69	26	27	16
<b>2.</b>	69	25	28	16
<b>3.</b>	96	42	33	21
<b>4.</b>	56	20	24	12
<b>5.</b>	101	50	45	6
<b>6.</b>	80	43	29	8
<b>7.</b>	61	25	23	13
<b>8.</b>	91	33	34	24
<b>9.</b>	53	28	18	7
<b>10.</b>	74	42	15	17
<b>11.</b>	82	44	17	21
<b>12.</b>	65	24	28	13
<b>13.</b>	78	40	34	4
<b>14.</b>	58	21	28	9
<b>15.</b>	66	29	19	18
<b>16.</b>	59	14	31	14
<b>17.</b>	89	33	35	21
<b>18.</b>	70	24	28	18
<b>19.</b>	77	39	31	7
<b>20.</b>	104	45	43	16
<b>21.</b>	65	27	30	8
<b>22.</b>	54	32	14	8
<b>23.</b>	66	36	16	14
<b>24.</b>	86	42	35	9
<b>25.</b>	59	24	22	13
<b>26.</b>	80	44	30	6
<b>27.</b>	59	31	23	5

<b>28.</b>	82	41	28	13
<b>29.</b>	69	29	35	5
<b>30.</b>	59	29	18	12
<b>31.</b>	70	39	15	16
<b>32.</b>	69	44	19	6
<b>33.</b>	57	31	22	4
<b>34.</b>	59	30	22	7
<b>35.</b>	61	30	21	10
<b>36.</b>	80	28	32	20
<b>37.</b>	51	20	22	9
<b>38.</b>	78	42	31	5
<b>39.</b>	75	42	15	18
<b>40.</b>	60	35	13	12
<b>41.</b>	66	21	27	18
<b>42.</b>	92	39	36	17
<b>43.</b>	60	31	16	13
<b>44.</b>	85	44	34	7
<b>45.</b>	49	17	21	11
<b>46.</b>	78	43	19	16
<b>47.</b>	88	41	39	8
<b>48.</b>	75	27	34	14
<b>49.</b>	46	21	12	13
<b>50.</b>	55	32	12	11
<b>51.</b>	60	35	13	12
<b>52.</b>	66	21	27	18
<b>53.</b>	92	39	36	17
<b>54.</b>	60	31	16	13
<b>55.</b>	85	44	34	7
<b>56.</b>	49	17	21	11
<b>57.</b>	78	43	19	16
<b>58.</b>	88	41	39	8
<b>59.</b>	75	27	34	14

<b>60.</b>	46	21	12	13
------------	----	----	----	----

**Первинні результати за методикою оцінки рівня  
задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяною)**

<b>№п/п</b>	<b>Робота (кар'єра)</b>	<b>Особисті досягнення</b>	<b>Здоров'я</b>	<b>Сплкування з друзями (близькими)</b>	<b>Підтримка</b>	<b>Оптимістичність</b>	<b>Напруженість</b>	<b>Самоконтроль</b>	<b>Негативні емоції</b>
<b>1.</b>	22	25	30	32	25	27	29	25	27
<b>2.</b>	24	25	31	30	25	33	30	26	26
<b>3.</b>	26	27	31	29	36	31	32	30	25
<b>4.</b>	24	30	22	22	26	31	29	28	26
<b>5.</b>	27	21	30	29	34	32	25	24	30
<b>6.</b>	25	30	32	26	33	29	27	31	24
<b>7.</b>	28	28	30	31	27	29	30	18	34
<b>8.</b>	26	30	29	36	30	27	29	20	30
<b>9.</b>	27	26	24	29	22	24	23	22	28
<b>10.</b>	30	33	34	30	36	30	32	19	21
<b>11.</b>	32	29	30	27	26	25	27	23	26
<b>12.</b>	25	27	26	29	28	30	30	27	25
<b>13.</b>	36	32	30	30	28	24	29	23	29
<b>14.</b>	28	25	29	31	30	27	28	22	24
<b>15.</b>	25	29	27	24	28	26	21	19	30
<b>16.</b>	22	25	30	32	25	27	29	25	27
<b>17.</b>	24	25	31	30	25	33	30	26	26
<b>18.</b>	26	27	31	29	36	31	32	30	25
<b>19.</b>	24	30	22	22	26	31	29	28	26
<b>20.</b>	27	21	30	29	34	32	25	24	30
<b>21.</b>	25	30	32	26	33	29	27	31	24
<b>22.</b>	28	28	30	31	27	29	30	18	34

<b>23.</b>	26	30	29	36	30	27	29	20	30
<b>24.</b>	27	26	24	29	22	24	23	22	28
<b>25.</b>	30	33	34	30	36	30	32	19	21
<b>26.</b>	32	29	30	27	26	25	27	23	26
<b>27.</b>	25	27	26	29	28	30	30	27	25
<b>28.</b>	36	32	30	30	28	24	29	23	29
<b>29.</b>	28	25	29	31	30	27	28	22	24
<b>30.</b>	25	29	27	24	28	26	21	19	30
<b>31.</b>	22	25	30	32	25	27	29	25	27
<b>32.</b>	24	25	31	30	25	33	30	26	26
<b>33.</b>	26	27	31	29	36	31	32	30	25
<b>34.</b>	24	30	22	22	26	31	29	28	26
<b>35.</b>	27	21	30	29	34	32	25	24	30
<b>36.</b>	25	30	32	26	33	29	27	31	24
<b>37.</b>	28	28	30	31	27	29	30	18	34
<b>38.</b>	26	30	29	36	30	27	29	20	30
<b>39.</b>	27	26	24	29	22	24	23	22	28
<b>40.</b>	30	33	34	30	36	30	32	19	21
<b>41.</b>	32	29	30	27	26	25	27	23	26
<b>42.</b>	25	27	26	29	28	30	30	27	25
<b>43.</b>	36	32	30	30	28	24	29	23	29
<b>44.</b>	28	25	29	31	30	27	28	22	24
<b>45.</b>	25	29	27	24	28	26	21	19	30
<b>46.</b>	22	25	30	32	25	27	29	25	27
<b>47.</b>	24	25	31	30	25	33	30	26	26
<b>48.</b>	26	27	31	29	36	31	32	30	25
<b>49.</b>	24	30	22	22	26	31	29	28	26
<b>50.</b>	27	21	30	29	34	32	25	24	30
<b>51.</b>	25	30	32	26	33	29	27	31	24
<b>52.</b>	28	28	30	31	27	29	30	18	34
<b>53.</b>	26	30	29	36	30	27	29	20	30
<b>54.</b>	27	26	24	29	22	24	23	22	28

<b>55.</b>	30	33	34	30	36	30	32	19	21
<b>56.</b>	32	29	30	27	26	25	27	23	26
<b>57.</b>	25	27	26	29	28	30	30	27	25
<b>58.</b>	36	32	30	30	28	24	29	23	29
<b>59.</b>	28	25	29	31	30	27	28	22	24
<b>60.</b>	25	29	27	24	28	26	21	19	30



**Первинні результати за методикою оцінки рівня  
задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою)**

<b>№п/п</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>№п/п</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>1.</b>	45	<b>31.</b>	58
<b>2.</b>	39	<b>32.</b>	22
<b>3.</b>	81	<b>33.</b>	25
<b>4.</b>	60	<b>34.</b>	43
<b>5.</b>	23	<b>35.</b>	36
<b>6.</b>	57	<b>36.</b>	31
<b>7.</b>	90	<b>37.</b>	19
<b>8.</b>	49	<b>38.</b>	29
<b>9.</b>	18	<b>39.</b>	34
<b>10.</b>	51	<b>40.</b>	92
<b>11.</b>	34	<b>41.</b>	30
<b>12.</b>	54	<b>42.</b>	28
<b>13.</b>	35	<b>43.</b>	49
<b>14.</b>	91	<b>44.</b>	31
<b>15.</b>	25	<b>45.</b>	60
<b>16.</b>	47	<b>46.</b>	37
<b>17.</b>	38	<b>47.</b>	17
<b>18.</b>	57	<b>48.</b>	36
<b>19.</b>	28	<b>49.</b>	29
<b>20.</b>	59	<b>50.</b>	50
<b>21.</b>	89	<b>51.</b>	27
<b>22.</b>	15	<b>52.</b>	52
<b>23.</b>	82	<b>53.</b>	21
<b>24.</b>	25	<b>54.</b>	45
<b>25.</b>	44	<b>55.</b>	24

<b>26.</b>	27	<b>56.</b>	29
<b>27.</b>	93	<b>57.</b>	54
<b>28.</b>	49	<b>58.</b>	34
<b>29.</b>	19	<b>59.</b>	88
<b>30.</b>	41	<b>60.</b>	36