

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,
остаточна версія

/Підпис студента/

ДЕМЧУК ВІКТОРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

**ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ
ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 – Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Блозва Павло Ігорович,

доцент кафедри клінічної психології УКУ,

кандидат психологічних наук

/Підпис наукового керівника/

ЛЬВІВ – 2021

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

«Чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді»

Виконала:

студентка 6 курсу групи ЗПК 19/М

спеціальності 053 «Психологія»

Демчук В.В.

Керівник:

доцент кафедри клінічної психології УКУ,

кандидат психологічних наук

Блозва П. І.

ЛЬВІВ – 2021

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь **магістр**

Спеціальність **053 Психологія**

Освітня програма **Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

Аврамчук О.С.

“___” _____ 2021 року

З А В Д А Н Н Я
НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Демчук Вікторія Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: «Чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді»

керівник роботи Блозва Павло Ігорович, канд. психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ, затверджені Вченою Радою факультету від “___” _____ 2021 р. № протоколу___

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи

У структуру роботи входить вступ, I, II, III розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

Провести теоретичний аналіз змьсту поняття психологічного благополуччя. Визначити місце психологічного благополуччя в структурі особистості молоді. Експериментально дослідити співчуття до себе, самооцінку, толерантність до невизначеності та емпатію в структурі

особистості молоді. Визначити та проаналізувати чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Магістерське наукове дослідження містить рисунки результатів кореляційного аналізу, рисунок теоретичної моделі дослідження прояву психологічного благополуччя в структурі особистості молоді, таблиці факторних моделей за даними респондентів.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної Роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студентка _____
(підпис)

Демчук В. В. _____
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
Блозва П.І.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ	10
1.1 Поняття феномену психологічного благополуччя	10
1.2 Особливості періоду ранньої дорослості.....	17
1.3 Концептуалізація та особливості прояву психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.....	19
Висновки до I розділу	32
РОЗДІЛ II. РЕАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ	33
2.1 Організація дослідження	33
2.2 Вибір та опис дослідження.....	34
2.3 Етапи проведення дослідження	39
2.4 Описова статистика зібраних даних.....	40
2.5 Взаємозв'язки між досліджуваними компонентами	44
Висновки до II розділу.....	54
РОЗДІЛ III. ВИЯВЛЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ	55
3.1 Факторна структура психологічного благополуччя для загальної вибірки та інтерпретація результатів	55
3.2 Факторна структура психологічного благополуччя окремо для чоловіків і жінок та інтерпретація результатів	57
Висновки до III розділу	63
ВИСНОВКИ	64
ДОДАТКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83

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; 48].

Важливими для нашої роботи стали наукові дослідження поняття психологічного благополуччя різними вченими, які вивчали його 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.

Важливими чинниками психологічного благополуччя, згідно теорії К.Ріфф, дослідники вважають вік та розвиток особи, особистісні характеристики, сімейний статус, роботу, освіту, волонтерську діяльність, релігійний досвід, здоров'я та біологічні фактори, позитивні соціальні порівняння, терапевтичні інтервенції тощо [26].

У зв'язку з появою нових терапевтичних практик західні вчені проводили дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя із співчуттям до себе [19; 33], українські дослідники – взаємозв'язок психологічного благополуччя із толерантністю до невизначеності [46; 52]. В науковій літературі також зустрічаємо дослідження на тему емпатії та психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф, проте висновки часто не є однозначними [4; 26; 38; 45]. Дослідниця К. Нефф протиставляє самооцінку і співчуття до себе [19]. Тому, нам було цікаво провести дослідження того, як проявляються в своїй цілісності в межах структури особистості молоді різні компоненти, такі як співчуття до себе, толерантність до невизначеності, емпатія і самооцінка, та який це має зв'язок із психологічним благополуччям молодої особи.

Ці обставини стали визначальними для вибору теми дослідження “Чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді”.

Об'єктом нашого дослідження є становлення особистості молоді.

Предмет дослідження – особливості прояву психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.

Мета дослідження – вивчення чинників психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.

Відповідно до об'єкту та предмету дослідження, ми виділили такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз змісту поняття психологічного благополуччя.
2. Визначити місце психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.

3. Експериментально дослідити співчуття до себе, самооцінку, толерантність до невизначеності та емпатію в структурі особистості молоді.
4. Виділити та проаналізувати чинники, які впливають на становлення психологічного благополуччя молоді.

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза 1: Чинники, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, формують психологічне благополуччя в структурі особистості молоді.

Гіпотеза 2: Чинники, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, не формують психологічне благополуччя в структурі особистості молоді.

Гіпотеза 3: Чинники, які не ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, формують психологічне благополуччя в структурі особистості молоді.

Гіпотеза 4: Чинники психологічного благополуччя, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, відрізнятимуться для чоловіків і жінок.

Реалізація мети та завдань дослідження здійснювалася за допомогою таких **методів:** **теоретичні** – синтез, аналіз, узагальнення психологічної літератури з обраної проблеми; **емпіричні** – онлайн-анкетування, психодіагностичні методики: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського), Шкала визначення рівня співчуття до себе К. Нефф, Шкала самоповаги Розенберга, Шкала толерантності та інтолерантності до невизначеності у модифікації опитувальника С. Баднера та Шкала емоційного відгуку (модифікований опитувач А. Меграбяна і Н. Епштейна).

Статистичні розрахунки виконані за допомогою кореляційного аналізу Пірсона для визначення кореляційних зв'язків між загальним рівнем розвитку показників та факторного аналізу з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм універсальної обробки даних Statistica. Дослідження проводилося через онлайн-опитування.

Наукова новизна: Набуло подальшого дослідження чинників психологічного благополуччя та вперше на наших теренах одержано результати взаємозв'язку психологічного благополуччя та феномену співчуття до себе, який набуває все більш практичного значення в консультативній та терапевтичній роботі з клієнтами, для практикування на робочому місці тощо.

Теоретична значущість. У магістерській роботі на основі здійсненого теоретичного аналізу виділено та обґрунтовано поняття психологічного благополуччя й узагальнено погляди вчених щодо цього феномену. Виділено поняття співчуття до себе, самооцінка, емпатія та толерантність та інтолерантність до невизначеності та їх прояв у психологічному благополуччі молодій особі. Досліджено роботи науковців даної тематики.

Практична значущість. Розроблено комплексну психодіагностичну програму дослідження особливостей проявлення психологічного благополуччя серед осіб періоду ранньої дорослості.

Апробація результатів. Основні теоретичні та практичні положення роботи стали предметом для використання в психологічній практиці.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел. Загальна кількість сторінок 88.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ

1.1 Поняття феномену психологічного благополуччя

Феномен психологічного благополуччя зацікавив дослідників ще в другій половині 20 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 до нього.

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 [51].

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].

Цей підхід сягає ще вчення Арістотеля про “Нікомахову етику” (4 ст. до н.е.), згідно з яким мета життя – це не просто почувати себе добре, а жити добродібно [1]. У сучасній філософії є немало інтерпретацій евдемонії Арістотеля, проте спільним для них є те, що евдемонія уособлює чесноту, досконалість та розвиток власного потенціалу; вона стосується того, що варто прагнути у житті [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. Раяна – 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.

Як визначив дослідник С. Хайнцельман, в рамках єдиного евдемоністичного напрямку серед науковців існують різні концептуальні підходи до розуміння психологічного благополуччя [12]. До прикладу:

- А. Ватерман використовує концепцію самореалізації та вираження своєї особистості в рамках даного підходу;

- К. Ріфф та її колеги припускають, що евдемоністичне психологічне благополуччя – це повноцінне та успішне функціонування, незалежно від викликів життя;
- Р. Раян і Е. Десі вважають, що це повне використання потенціалу у житті особистості;
- М. Селігман стверджує, що це продукт особистісних характеристик та сильних сторін;
- В. Хута розглядає психологічне благополуччя як мотивацію розвивати в собі найкраще [12].

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].

Т. Кашдан та його колеги також стурбовані тим, наскільки доречно порівнювати між собою гедоністичний та евдемоністичний підходи до

визначення благополуччя. По-перше, вони зазначають, що таким порівнянням ми їх наділяємо вищою або нижчою моральністю (тобто евдемоністичний підхід називаємо моральнішим, ніж гедоністичний), що, на їхню думку, неправильно. Також таке порівняння є проблематичним, якщо вважати благополуччя суб'єктивним поняттям – внутрішнім переживанням людини. І це ще раз підкреслює різницю між вивченням психологічного благополуччя з позиції психології (як більш суб'єктивного явища) та філософії (як більш об'єктивного поняття). Ця група науковців вирішила, що дослідження психологічного благополуччя в рамках евдемоністичного підходу більше зосереджені на тому, *чому* хтось щасливий, аніж на тому, *чи* він/вона щасливий/-а [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 [47].

Здійснюючи теоретичний аналіз поняття психологічного та суб'єктивного благополуччя, Б. Пахоль дійшов висновку, що психологічне благополуччя слід вважати станом оптимального функціонування особистості, а суб'єктивна оцінка життя (рівень суб'єктивного благополуччя) є одним з його вимірів. Суб'єктивна та об'єктивна оцінки можуть не співпадати, а для вимірювання загальної оцінки благополуччя слід враховувати обидва показники. На думку дослідника, суб'єктивне благополуччя можна вважати складовою психологічного. Щодо таких понять, як задоволеність життям, щастя та якість життя, він вважає, що доцільно відносити їх до суб'єктивної оцінки різних аспектів буття людини і вважати їх складовими суб'єктивного благополуччя [47].

Дослідження та аналіз феномену психологічного благополуччя такими російськими вченими, як П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленкова, також заслуговує на окрему увагу, оскільки вони об'єднують обидва підходи (гедоністичний та евдемоністичний) для розуміння психологічного благополуччя. На їхню думку, психологічне благополуччя є складним цілісним конструктом, що відображається у проявленні суб'єктивного відчуття щастя, задоволеності собою та своїм особистим життям, і пов'язаний з базовими людськими цінностями та потребами [50]. Саме суб'єктивна оцінка власних переживань знаходиться в центрі уваги, що схоже на розуміння поняття суб'єктивного благополуччя. Також ці дослідники розглядають в рамках психологічного благополуччя різні аспекти позитивного функціонування людини, що співзвучно методиці К. Ріфф.

Цікаво, що у своїй праці дослідник П. Кук та колеги класифікують психологічне благополуччя в рамках 4-х підходів: гедоністичний, евдемоністичний, напрямок якості життя та оздоровчий [6].

Підводячи підсумки дискусій щодо співвідношення суб'єктивного і психологічного благополуччя та визначення цих понять, Б. Пахоль зазначає, що дослідники пояснюють їх переважно, виходячи із власної прихильності до того чи іншого підходу щодо визначення даного поняття. Поміж тим, в психологічній літературі використовується ряд термінів, пов'язаних з поняттям благополуччя, що вказує на значний науковий інтерес до даного феномену, та водночас іноді створює неоднозначність у визначеннях. Серед таких термінів, зокрема: якість життя, задоволеність життям, щастя, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя. Як наслідок, постає необхідність виокремлення різних конструктів та універсифікації термінів [47].

Враховуючи все вищезазначене, можна дійти до висновку, що психологічне благополуччя пов'язане насамперед із задоволеністю життям, суб'єктивним відчуттям щастя, власними досягненнями, цілеспрямованістю, реалізацією власного потенціалу та загалом позитивним функціонуванням людини.

1.2 Особливості періоду ранньої дорослості

Психолог Ерік Еріксон пропонує розглядати період дорослості в межах 3-х етапів: рання дорослість – 20-40(45)р., середня дорослість – 40(45)-60 р., пізня дорослість – після 60 р. [10]. Говорячи про період ранньої дорослості (20-40 років), варто зазначити, що він є найбільш тривалим періодом онтогенезу людини. В цей час кожен чоловік і жінка беруть відповідальність за своє життя, відбувається остаточне становлення їх ідентичності – різних Я-концепцій: “Я” індивідуальне, родинне та професійне.

В цей період молода особа розвиває та вдосконалює різноманітні здібності, як-от: інтелектуальні, фізичні, духовні, емоційно-регулятивні, поведінкові; вступає у різні нові соціальні ролі як чоловік/дружина, батьки для своєї дитини, доросла дитина для власних батьків; проходить процес завершення професійного навчання і становлення у професійній діяльності, взаємодіє з різноманітними групами людей, знаходить друзів тощо [49].

Рання дорослість є також важливим етапом настання фізичної зрілості та набуття психологічної зрілості. Цікаво, як О. П. Сергеєнкова виділяє наступні характеристики психологічної зрілості молодої дорослої особи, серед яких найтипівішими є:

- Сформовані цінності та перспективи,
- Особиста активність та самостійність,

- Здатність до вибору та відповідальності за нього,
- Позитивна Я-концепція та адекватна самооцінка,
- Емоційна врівноваженість та емпатійність,
- Адаптивність та гнучкість психіки [49, с. 240].

Не менш важливим процесом в цей період є формування ідентичності молодій особі, яке стає підґрунтям для самореалізації. Під самореалізацією О. П. Сергєєнкова має на увазі виявлення, розвиток і збагачення особистого потенціалу [49]. Е. Еріксон, до прикладу, пов'язує становлення ідентичності в даному періоді життя особи з розвитком близьких взаємин з друзями, дружиною чи чоловіком. Якщо цього не стається, то це може викликати у особи відчуття самотності, пригніченості та ускладнити соціальну адаптацію [10].

Отож, з цього випливає, що даний період в житті людини є досить важливим, активним та динамічним, відкриває багато можливостей і перспектив для її власного розвитку та становлення її особистості. У цей період молода особа обирає позицію ставлення до себе, оточуючих та світу в цілому, формує власний образ життя та розробляє довгострокові стратегії, освоює професійну діяльність, створює сім'ю, виховує дітей. Тому так важливо правильно входити в цей період та взаємодіяти з реальною дійсністю, не втрачаючи при цьому своєї справжності; плекати особистісні характеристики, які будуть сприяти формуванню психологічного благополуччя особи; обирати власний неповторний шлях становлення своєї індивідуальності.

Якщо взяти до уваги концепцію психологічного благополуччя К. Ріфф, яка пропонує теоретичну модель, що містить шість складових (автономія, управління середовищем, особистий ріст, мета у житті, позитивні стосунки з іншими та самоприйняття) [28; 29], то можна побачити, що ця

шестифакторна модель психологічного благополуччя представляє гарну всебічну теоретичну базу для здійснення аналізу позитивного функціонування осіб раннього дорослого віку, на думку зарубіжних дослідників [13; 31].

1.3 Концептуалізація та особливості проявлення психологічного благополуччя в структурі особистості молоді

Дослідники К. Ріфф, А. Кайя та колеги стверджують, що процес дорослішання певним чином впливає на психологічне благополуччя. Водночас вони зауважують, що існує певний вплив дорослішання на особистісні змінні, на підтримуючі фактори та на події, які негативно впливають на даний процес [15; 28]. Існує думка, що успішний перехід молоді людини до дорослого життя визначається психологічним благополуччям [30].

За основу при вивченні психологічного благополуччя в даному дослідженні візьмемо шестифакторну модель К. Ріфф, яка використовується багатьма дослідниками з різних країн в різноманітних галузях науки та практики, перекладена 25 мовами. Окрім того, дана модель вимірювання психологічного благополуччя отримала найбільше емпіричних доказів [12].

Компонентами даної методики є шість складових: *самоприйняття* (позитивне ставлення до самого себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей), *автономія* (самостійність та незалежність), *ціль у житті* (наявність цілей у житті, відчуття керунку), *особистий ріст* (відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу), *позитивні стосунки з іншими* (наявність теплих, довірливих стосунків з іншими, що приносять задоволення, вміння знаходити

компромiс), *управління середовищем* (майстерність і компетентність в управлінні оточенням, ефективне використання запропонованих можливостей) [27].

Важливими чинниками психологічного благополуччя згідно теорії К. Ріфф, підсумованими самою авторкою, різні дослідники та психологи вважають вік та розвиток особи (К. Спрінгер, Пудровська Т), особистісні характеристики (П. Шмутте, К. Ріфф), сімейний статус (Н. Маркс, Л. Бумпас), роботу, освіту та різні активності, зокрема волонтерську діяльність (Дж. Сон, Дж. Вілсон, Д. Страусер), релігійний досвід (П. Вінк, М. Ділон), здоров'я та біологічні фактори (С. Кіес), позитивні соціальні порівняння (С. Хайдрік), терапевтичні інтервенції (Г. Фава) тощо [26].

Інші численні ознаки, наприклад, емоційний інтелект, емпатія, стратегія управління життям, оптимізм, незалежність (самостійність) і взаємозалежність, ставали об'єктами досліджень та вивчалися науковцями як фактори, від яких залежить рівень психологічного благополуччя [26].

В Україні дослідники вивчають різноманітні чинники психологічного благополуччя, як от фактор сім'ї (Тимошенко О.А, Михайлова О.І.), зв'язок з природою, емоційний інтелект (Кряж І.В.), життєстійкість, толерантність до невизначеності, довіра, почуття зв'язності (Павленко Г. В.), толерантність до невизначеності серед студентів-випускників (Ющенко І.М.) тощо.

Тож в даному дослідженні для більш детального і глибокого вивчення феномену психологічного благополуччя ми вирішили визначити, які компоненти можуть виступати його чинниками.

На основі здійсненого теоретичного аналізу було висунуто припущення, що компонентами психологічного благополуччя можуть виступати такі особистісні характеристики, як: співчуття до себе, емпатія, самооцінка та толерантність до невизначеності. Розглянемо кожен з них.

Співчуття до себе є важливим ресурсом благополуччя людини [19]. Сама ідея співчуття до себе (*англ.* self-compassion) не є новою, проте в науковій термінології та терапії з'явилася відносно нещодавно і активно використовується в різноманітних дослідженнях. Співчуття до себе як наукова теорія розроблена декількома західними науковцями (К. Неф, П. Гілберт та ін.) [19].

На жаль, сьогодні у ставленні до самого себе, вважається нормою порівняння себе з іншими, надмірна вимогливість до себе, критика, засудження та знецінення. Відповідно, вищезгадані зарубіжні фахівці поставили за мету навчати своїх клієнтів таких позитивних якостей, як любов та доброзичливе ставлення до себе, прийняття себе та турбота про себе, адже, заявляючи про любов до себе, сучасні люди заспокоюють себе короточасними задоволеннями, але не проявляють до себе глибинної справжньої любові та турботи [19].

Найчастіше в науковій літературі використовується термін співчуття до себе, запропонований і означений дослідницею К. Нефф [18]. Поняття співчуття до себе включає переживання власного страждання, не уникаючи його, прояв турботи та доброти до себе, прийняття своїх слабкостей та невдач із розумінням та без осуду, і усвідомлення власного переживання як частини загальнолюдського досвіду [18].

Дослідниця Нефф розробила концепцію співчуття до себе, що складається з трьох основних елементів: (1) доброзичливість до себе vs самокритика, (2) загальна людяність vs ізоляція, і (3) майндфулнес vs надідентифікація. *Доброзичливість до себе* передбачає ставлення до себе з теплотою і розумінням, коли страждаємо, зазнаємо невдачі чи відчуваємо себе нікчемними, замість того, щоб ігнорувати власний біль чи батожити себе самокритикою. *Загальна людяність* передбачає погляд на власний

болючий досвід, недосконалість, невдачі як частину спільного досвіду людства, а не як ізолюваності від решти людства – відчуття того, що лише я так страждаю. *Майндфулнес* передбачає усвідомленість негативного досвіду, емоцій і допомагає не надто ідентифікувати себе з болючими думками та почуттями [18].

Результати досліджень вказують на зв'язок співчуття до себе із психологічним здоров'ям. Сюди дослідники віднесли такі позитивні аспекти, як щастя та задоволеність життям, і негативні – на кшталт депресії та тривожності [35].

Співчуття до себе послаблює негативні емоційні прояви, проте не усуває і не витісняє їх. В дійсності особи, які є співчутливими до себе, більш схильні визнавати та валідизувати важливість усіх своїх емоцій і менш схильні придушувати негативні думки та емоції, ніж особи, менш співчутливі до себе [19].

Ю. Верма і Г. Тіварі у своїх дослідженнях серед студентів вказують на позитивну кореляцію співчуття до себе з гедоністичним, евдемоністичним, соціальним благополуччям і загалом процвітанню людини. І також в цих дослідженнях виявилась негативна кореляція між самокритикою та благополуччям як у чоловіків, так і у жінок. Такі складові співчуття до себе, як ізоляція та надідентифікація, показали негативну кореляцію із благополуччям. Прослідковується позитивна кореляція благополуччя і процвітання особистості з різними позитивними складовими співчуття до себе [33].

Важливою є відмінність співчуття до себе від *самооцінки*, як зазначає дослідниця К. Нефф. Самооцінкою називають рівень позитивного сприйняття нами самих себе. Вважається також, що самооцінка є необхідною складовою гарного психічного здоров'я, а її низький рівень може підірвати благополуччя

та спровокувати депресію, тривожність чи інші патологічні стани [19 Neff 2017]. Нерідко в основі самооцінки лежить порівняння з іншими, і вона може напряду залежати від успіху. На противагу самооцінці, в основі співчуття до себе лежить ставлення до себе, а не позитивне судження чи оцінка. Дослідники К. Нефф та П. Гернер зауважують, що досягти співчуття до себе легше, ніж позитивної самооцінки, позаяк співчуваючи собі ми доброзичливо визнаємо власні обмеження, а не намагаємось оцінити себе позитивніше. Ми співчуваємо собі, тому що ми люди, і ми вразливі, а не тому, що в нас є щось виняткове і особливе. Для доброго самопочуття нам не обов'язково почуватися краще за інших. Співчуття до себе приносить більше емоційної стабільності, аніж самооцінка, оскільки його можна досягнути завжди, незалежно від зовнішніх факторів та періоду у житті, хорошого чи складного [19].

Співчуття до себе, так само, як і здорова самооцінка, згідно з дослідженнями, позитивно впливають на психічне здоров'я. Втім, вони будуються на різних основах, особливо якщо це стосується соціального порівняння або ймовірності успішного виконання завдання [19]. Проте, дослідження показують, що висока самооцінка асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, ніж низька самооцінка, і має позитивний зв'язок з усіма шістьма компонентами психологічного благополуччя. А вищі показники таких компонентів психологічного благополуччя, як автономія, управління середовищем та мета у житті, пов'язані зі стабільною самооцінкою [21]. Деякі вчені стверджують, що існує кореляція між рівнями самооцінки, автономії та психологічного благополуччя [15; 28].

Згідно із ще одним дослідженням серед підлітків у Гонконзі, поміж різними компонентами співчуття до себе та психологічним благополуччям (за К. Ріфф), тут було виявлено, що рівень психологічного благополуччя

вищий у дівчат, за винятком 2 компонентів: автономність та самоприйняття. І дівчата, і хлопці мали однаковий результат по компонентах співчуття до себе, але рівень ізоляції у хлопців виявився вищим. У хлопців показники майндфулнесу, одного з компонентів співчуття до себе, добре корелювали з автономією, управлінням середовищем, особистим ростом та метою в житті. Тоді як у дівчат такий компонент співчуття до себе, як загальна людяність, показав добрий зв'язок з автономією, особистим ростом, позитивними стосунками з оточуючими та управлінням середовищем. Ці висновки допомогли ширше зрозуміти явище співчуття до себе у зв'язку з показниками його окремих компонентів і вказали на те, що при інтеграції методики співчуття до себе варто зважати на гендерну приналежність [32].

Ще одна властивість особистості, така як *емпатія*, відіграє важливу роль в побудові стосунків між людьми та й в суспільстві загалом. Якщо ми бажаємо бачити світ більш співчутливим, а суспільство – більш емпатійним, нам потрібно зосередитися на розвитку цієї характеристики в індивідуумах.

Емпатія тісно пов'язана з психологічним благополуччям, адже одним із його складових є вміння спілкуватися з людьми, будувати та налагоджувати стосунки з іншими. Завдяки емпатії індивідууми можуть розділяти потреби і досвід один одного, співпереживати один одному, дивитися на світ очима іншої людини, що допомагає вибудовувати емоційні зв'язки та взаємопідтримку.

Вперше поняття емпатії було введено в 19 ст., і для цього використовували німецьке слово *einfihlung*, щоб передати емоційний резонанс по відношенню до твору мистецтва. Згодом психолог Теодор Ліпс розширив це поняття і описав його як власні переживання через пізнання досвіду іншого, як внутрішню імітацію вчинків іншого, що в свою чергу викликає співпереживання [23].

В науковій літературі емпатія розглядається як багатогранний особистісний конструкт, тому існує чимало визначень цього поняття. Дослідниця Хелен Ріс визначає емпатію як комплексний конструкт, що робить людину здатною розуміти та відчувати емоційні стани іншої людини і проявляється у співчутливій поведінці. Також, щоб розуміти та реагувати на біль іншого, емпатія потребує емоційних, поведінкових, когнітивних та моральних властивостей [23].

Раніше вважалося, що емпатія є вродженою властивістю людини і їй не можливо навчитися. Сучасні дослідження з нейробіології вказують на інше. Зі слів Хелен Ріс, якби ми були створені таким чином, що “виживає сильніший”, то ми б не реагували на страждання іншого співчуттям, а просто домінували б один над одним [23].

Емпатія неможлива без тісної взаємодії нейронних зв'язків, адже вона є нейробіологічною властивістю людини. Це підтверджують теорії внутрішньої імітації вчинків іншого, коли спостерігач відчуває те ж, що й інша людина, але з меншою інтенсивністю. У спостерігача активуються ті ж самі ділянки мозку. Відмінності в нервових процесах пояснюють різну міру емпатійності у різних людей [24].

Що стосується особистостей із завищеним рівнем емпатії, на думку Н. Мак-Вільямс, вони частіше направляють гнів на самих себе. Замість гніву такі люди відчувають провину. Вони болісно сприймають кожен із своїх проявів егоїзму, менше зважаючи на власні добрі справи. Зло і несправедливість викликають в них страждання, проте навряд чи можна побачити різку й агресивну реакцію з їхнього боку. Такі особистості можуть легко подобатися іншим і навіть викликати в них захоплення, оскільки частіше ненавидять і критикують себе, ніж інших чи обставини. Зазвичай вони проявляють великодушність, чутливість і терпеливість до недоліків

інших. У випадку, якщо у стосунках з іншими виникають сумнівні моменти, високоемпатійні особистості готові зберегти ці взаємини будь-якою ціною. Завдяки посиленій турботі про інших людей та ідеалізації їхньої особи, вони здатні зменшити пригніченість, досягти внутрішньої цілісності та знизити рівень тривожності. На думку Н. Мак-Вільямс, люди із такими особистісними рисами виявляють вищу схильність до депресивних станів. Як правило, вони характеризуються високим рівнем моральності [44].

Дослідниця О. Оріщенко вивчала психологічне благополуччя осіб з різним типом емпатії і на його основі дійшла до наступних висновків:

- високий рівень емпатії характеризується високим рівнем психологічного благополуччя, наявністю близьких та довірливих стосунків з іншими, схильністю до особистого росту, умінням осмислювати своє життя та ставити життєві цілі,
- низький рівень емпатії характеризується відсутністю близьких стосунків з іншими, управління середовищем та схильності до особистого росту, переживанням ізольованості [45].

У дослідженні емоційного інтелекту сучасної молоді в рамках психологічного благополуччя, проведеному С. Дервянко та Я. Скорик, було виявлено наступне:

- особи з вищими показниками емоційного інтелекту мали вищі показники психологічного благополуччя.
- вищі показники емоційного інтелекту корелювали з такими складовими, як позитивні стосунки з іншими, управління середовищем та особистий ріст.
- усі складові емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, емпатія, управління власними емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших) мають зв'язок з психологічним благополуччям, що

свідчить про важливість емоційного інтелекту для всебічного та гармонійного розвитку особистості молодого віку [38].

Проте, дослідження, проведене серед японських студентів, показало, що не було виявлено зв'язку між емпатичною турботою та позитивними стосунками з іншими, і не стало предиктором психологічного благополуччя [4].

Цікавим буде дослідження у нашій роботі місця емпатичних тенденцій серед української молоді та зв'язку з психологічним благополуччям серед інших компонентів.

Наступним таким компонентом виступатиме *толерантність до невизначеності (ТН)*. Зацікавленість до вивчення ТН постійно зростає, оскільки людині все частіше доводиться ухвалювати рішення в умовах невизначеності. Різні ситуації невизначеності можуть приносити значний дистрес в життя людини, тим самим погіршуючи психічне здоров'я та благополуччя, особливо в часи постійних суспільних змін і криз.

Сам термін *толерантність до невизначеності* (англ. *tolerance of ambiguity*) з'явився у науковій літературі не так давно, в середині 20 ст, завдяки дослідниці Ельзі Френкель-Брусвік, яка ввела це поняття в контексті дослідження питання антисемітизму та етнічних стереотипів. Вона описала ТН як ставлення до невідомої, неоднозначної ситуації. Під *інтолерантністю до невизначеності (ІТН)* дослідниця мала на увазі схильність до швидких рішень за принципом “або... або...”, прагнення однозначного і безумовного сприйняття або заперечення інших людей, не беручи до уваги складнощі обставин та потреби, прагнення інших [11].

Проте, як зазначає Т. В. Корнілова, в більшості західних досліджень для означення невизначеності використовують англійський термін

uncertainty, який краще передає розуміння поняття невпевненості, суб'єктивної невизначеності [42].

Більшість західних вчених, на думку І.Н. Леонова, розглядають ТН як рису особистості (наприклад, Е. Макдональд, С. Баднер, У. Сідауніс та ін.). В такому ракурсі цей психологічний конструкт є стабільним у часі та змінюється завдяки новому досвіду та активній дії самої особи [43].

Науковець С. Баднер вважав ТН схильністю сприймати невизначені ситуації як бажані, і відповідно ІНТ схильністю вважати неоднозначні ситуації як джерело загрози. Також С. Баднер дефініював невизначену ситуацію через три головні складові:

- новизна (абсолютно новий досвід у житті людини),
- складність (трудність самої ситуації з різними її складовими),
- нерозв'язність (різні елементи ситуації можуть породити суперечливі висновки) [3].

За визначенням Р. Нортона, невизначеність має ще більше витоків: фрагментарність та нецілісність, відсутність ясності, структурованості та інформації, ймовірність, суперечливість та непослідовність, невпевненість, невідомість [20].

Психологиня та наукова діячка Т. В. Корнілова вважає, що поняття ТН пов'язане із процесами особистісної саморегуляції, коли немає чітких орієнтирів вибору і неможливо скористатися готовими рішеннями або усталеними кліше [42]. Також вона описує ТН як конструкт, який включає в себе наступні характеристики та передумови: здатність особи ухвалювати рішення в умовах невизначеності, приймати виклики майбутнього, реалізовувати продуктивні рішення в умовах суперечливості, в нових ситуаціях за умови неповноти інформації та невідомості наслідків вибору [41].

Основну дилему людини можна відобразити в парі «визначеність-невизначеність», як зазначають дослідники Г. Гігерензер і Р. Гарсія-Ретамеро. Вони говорять про так званий «жаль з приводу знання». Суть його в тому, що в більшості люди не бажають знати про негативні події, які їх очікують в майбутньому. Люди хочуть цілком використати поточну ситуацію і в певному сенсі тримати ситуацію під контролем, але не готові відчувати загрозу. Тому, важливим фактором ризику, який впливає на психологічне благополуччя, можна вважати невпевненість в поточному стані справ [14].

Т. В. Корнілова теж зазначає, що загалом ставлення до невизначеності досліджується в рамках двох напрямків: прийняття невизначеності (вміння діяти посеред невизначеності) та уникнення невизначеності (страх невизначеності, прагнення до ясності). Останнє характеризується інтолерантністю до невизначеності, зі слів дослідниці [42].

Отже, можемо сказати, що ТН – це психологічний конструкт, який має різні трактування, але дозволяє досліджувати особливості функціонування людини умовах невизначеності. Науковці прагнуть фіксувати зміни в поведінці індивідумів, які постійно стикаються з невизначеними, складними ситуаціями, в яких необхідно ухвалювати рішення. Саме цим і обумовлені нові тенденції досліджень феномену ТН для надбання ресурсу, який, серед іншого, забезпечує життєстійкість і дозволяє зберігати продуктивну активність, справлятися з непростими життєвими ситуаціями.

Український науковець І.М. Ющенко досліджував ТН як чинник психологічного благополуччя. У його дослідженні було виявлено, що існує значний зв'язок показників ТН серед українських студентів-випускників із такими складовими психологічного благополуччя: самоприйняття, особистий ріст та позитивні стосунки з іншими [52].

Згідно з даними іншого дослідження ТН та психологічного благополуччя, яке проводила Г. В. Павленко серед студентів, досягнення стану психологічного благополуччя позитивно пов'язане з високим рівнем ТН, а отже ТН стала предиктором психологічного благополуччя студентів. Також дослідниця Г. В. Павленко зробила висновок, що особі із виражено високим рівнем ТН притаманна здатність до змін та трансформації, задоволення особистих потреб у мінливих ситуаціях, відкритість до нового досвіду та швидка зміна поведінкових установок. Крім того, дане дослідження виявило позитивний зв'язок між станом психологічного благополуччя та міжособистісною ІТН (МІТН). МІТН як предиктор психологічного благополуччя може свідчити про те, що людина з низьким рівнем психологічного благополуччя частіше прагне до ясності та контролю в міжособистісних стосунках [46].

Отже, на основі опрацьованого теоретичного матеріалу та ряду досліджень, можна представити наступну теоретичну модель для використання у даному дослідженні.

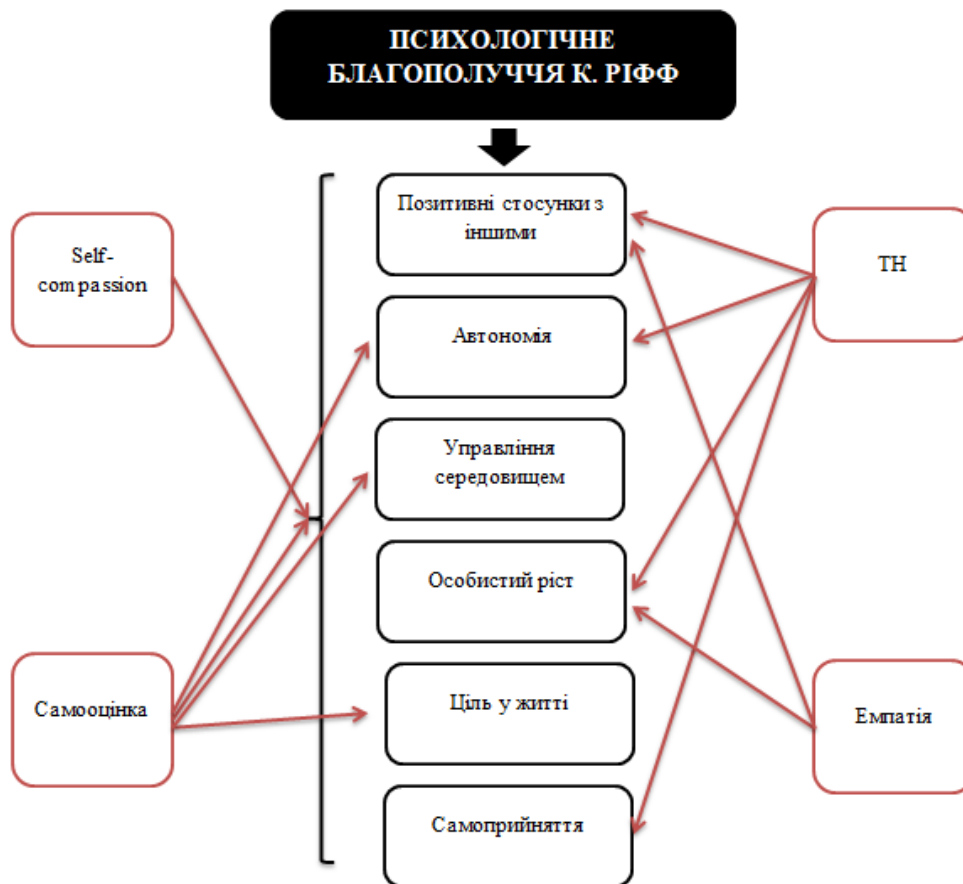


Рис 1.1. Теоретична модель дослідження прояву психологічного благополуччя у структурі особистості молоді

Висновки до I розділу

Отже, нами було розглянуто поняття психологічного благополуччя в різних підходах та їхнє пояснення даного феномену. Представлено проблематику щодо плутатини даного поняття у науковій літературі, тому постає необхідність виокремлення різних конструктів та універсифікації термінів. Підкреслено те, що часто психологічне благополуччя пов'язують із задоволеністю життям, суб'єктивним відчуттям щастя, реалізацією власного потенціалу та загалом позитивним функціонуванням людини. Виокремлено модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка буде використовуватися у даному дослідженні як основна для вивчення особливостей проявлення психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.

Розглянуто особливості періоду ранньої дорослості та важливість становлення індивідуальності кожної молодої особи.

На основі опрацьованого матеріалу побудовано теоретичну модель для використання в дослідженні. Також було розглянуто ряд досліджень, які встановили зв'язок між психологічним благополуччям та співчуттям до себе, самооцінкою, емпатією та толерантністю до невизначеності.

Отже, в результаті теоретичного аналізу було встановлено, що дослідження вищезазначених компонентів в їхній цілісності ще не було проведене. Тому в даній роботі було б цікаво дослідити, які саме із зазначених компонентів формують психологічне благополуччя молодої особи.

РОЗДІЛ II. РЕАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ

2.1 Організація дослідження

З метою реалізації мети дослідження, ми виділили такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз змісту поняття психологічного благополуччя.
2. Визначити місце психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.
3. Експериментально дослідити співчуття до себе, самооцінку, толерантність до невизначеності та емпатію в структурі особистості молоді.
4. Виділити та проаналізувати чинники, які впливають на становлення психологічного благополуччя молоді.

Ми припустили, що чинники, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, формують психологічне благополуччя в структурі особистості молоді; а також, що можуть бути інші чинники, які визначають психологічне благополуччя. Припустили, що чинники, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, будуть відрізнятися для чоловіків і жінок.

2.2 Вибір та опис методик дослідження

Згідно з метою та завданнями дослідження щодо виявлення чинників психологічного благополуччя було обрано наступні методики:

1. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф);
2. Шкала вимірювання Self-compassion (К. Нефф);
3. Шкала самоповаги Розенберга;
4. Шкала емоційного відгуку (модифікований опитувач А. Меграбяна і Н. Епштейна);
5. Шкала толерантності та інтолерантності до невизначеності (в модифікації опитувальника Баднера).

Методика “Шкала психологічного благополуччя” (К. Ріфф) – це варіант опитувальника “The scale of psychological well-being” в адаптації М. Лепешинського та у перекладі українською мовою С. В. Карсканової [39]. Існує декілька варіантів опитувальника. У даному дослідженні використовуємо найбільш поширену і визнану версію на 84 питання, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя (додаток Д).

Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем:

1. Самоприйняття.

Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості,

неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

2. Автономія.

Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

3. Ціль у житті.

Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

4. Особистий ріст.

Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна

незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

5. *Позитивні стосунки з оточуючими.*

Високі значення. Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом “давати-брати”.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

6. *Управління середовищем.*

Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами [51].

Шкала вимірювання співчуття до себе (self-compassion) (К. Нефф) – це психометрично і теоретично обґрунтований показник рівня співчуття до себе. Співчуття до себе (self-compassion) містить три основні компоненти:

1) доброзичливе ставлення до себе і розуміння себе, а не жорстка самокритика та осуд, коли людина переживає біль та невдачі; 2) сприйняття власних негативних переживань як частини більшого людського досвіду, а не як відділення себе та ізоляція; і 3) усвідомлення власних болісних думок та почуттів, а не надмірне ототожнення з ними. Ця методика була розроблена таким чином, щоб виміряти рівень співчуття до себе (загальний бал) та шість основні компонентів співчуття до себе як 6 підшкал основної методики:

1. Доброзичливе ставлення до себе,
2. Самоосудження,
3. Загальна людськість,
4. Ізоляція,
5. Майндфулнес
6. Надідентифікація.

Підраховуючи, отримуємо бали по кожній шкалі або загальний бал усіх шкал разом, за яким можна оцінити загальний рівень співчуття до себе кожного респондента [37]. Переклад українською мовою здійснено Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії (додаток Е).

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) – це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги. Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний. Проведений пізніше факторний аналіз виявив також два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу: чим вище одна, тим нижче інша.

Опитувальник Розенберга складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей. Переклад українською мовою здійснено Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії (додаток Є).

Шкала емоційного відгуку (модифікований опитувач А. Меграбяна і Н. Епштейна) – визначає рівень розвитку емпатії, дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції респондента. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації та люди, яким досліджуваний міг співпереживати у повсякденному житті. З точки зору А. Меграбяна, емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває вона та ідентифікувати себе з її емоційними станами. З його дослідження випливає, що емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини і впливає на нього та її соціальну адаптованість, відображає рівень розвитку взаємодії з іншими людьми. Дана методика дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції досліджуваних, рівні яких відрізняються для чоловічої та жіночої статі [40].

Опитувальник складається з 25 тверджень. Учасник повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них від 1 до 4. Шкала відповідей дозволяє виразити різні відтінки ставлення до різних ситуацій (додаток Ж).

Шкала толерантності та інтолерантності до невизначеності (в модифікації опитувальника Баднера) – стандартизований опитувальник Баднера в модифікації Т. В. Корнілової та М. А. Чумакової використовується з метою експрес-діагностики таких особистісних властивостей, як толерантність до невизначеності та інтолерантність до невизначеності; дозволяє з достатньою точністю оцінити рівень толерантності до невизначеності, розглядати і вимірювати толерантність та інтолерантність до невизначеності в якості двох змінних, а не двох полюсів однієї шкали; його показники є уніфікованими і не залежать від статі чи віку респондентів. Опитувальник складається із 13 питань. Із 1 по 7 питання визначається показник ІТН, з 8 по 13 питання – показник ТН (додаток З) [36; 42].

2.3 Етапи проведення дослідження

Наше дослідження проводилося з 2020 по 2021 рік у кілька етапів з використанням теоретичних та емпіричних методів, а саме:

1. Огляд та аналіз наукових джерел, теоретичних праць науковців даної проблематики.
2. Онлайн-анкетування респондентів.
3. Методи статистичної обробки даних.

На першому етапі було проаналізовано різні дослідження, пов'язані з обраною темою. На основі цього було побудовано теоретичну модель дослідження.

На другому етапі проведено емпіричне дослідження у формі онлайн-анкетування за обраними методиками із дотриманням конфіденційності даних кожної особи та за погодженням респондентів в самій анкеті взяти участь в опитуванні. У вибірку увійшло 107 осіб від 20 до 40 років.

Детальна характеристика досліджуваних, на основі зібраних даних, представлена у таблиці (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1. Загальні характеристики учасників дослідження

ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОСЛІДЖУВАНОЇ ГРУПИ		
1	Стать	82 жінки 25 чоловіків Всього: 107 респондентів
2	Вік	20-30 років – 84 особи 31-40 років – 23 особи
3	Місце проживання	95 осіб проживає в місті 12 – в селі чи смт

4	Сімейний статус	70 осіб – неодружені 29 – одружені 8 – інші стосунки
5	Рівень освіти	79 осіб – вища освіта 20 – неповна вища 8 – середня
6	Зайнятість	68 осіб – працюють 18 – не працюють 21 – навчаються
7	Щомісячний фінансовий дохід	46 осіб – 10-30 тис. грн 47 осіб – менше 10 тис. грн 14 осіб – більше 30 тис.грн

На третьому етапі відбулася статистична обробка даних у системі Statistica 12.0. На основі даних було проведено кореляційний та факторний аналізи.

2.4 Описова статистика зібраних даних

Згідно з даними онлайн-опитування отримали наступні характеристики досліджуваної групи.

Шкала “співчуття до себе” (self-compassion) методики self-compassion (К. Нефф): у 16% респондентів доброзичливе ставлення до себе проявляється на низькому рівні, у 54% – на середньому і у 30% – на високому.

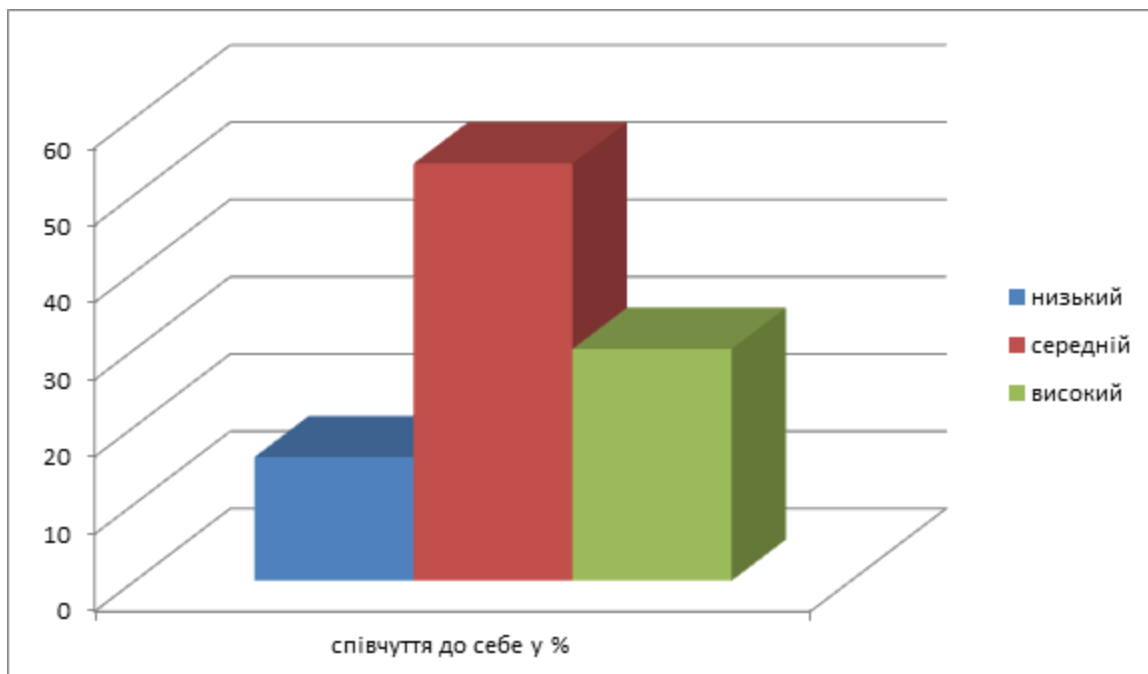


Рис.2.1. Результати за шкалою “співчуття до себе” (self-compassion)

Шкала “самооцінки”: у 22% респондентів виявився низький рівень, у 58% – в нормі, у 20% – високий.

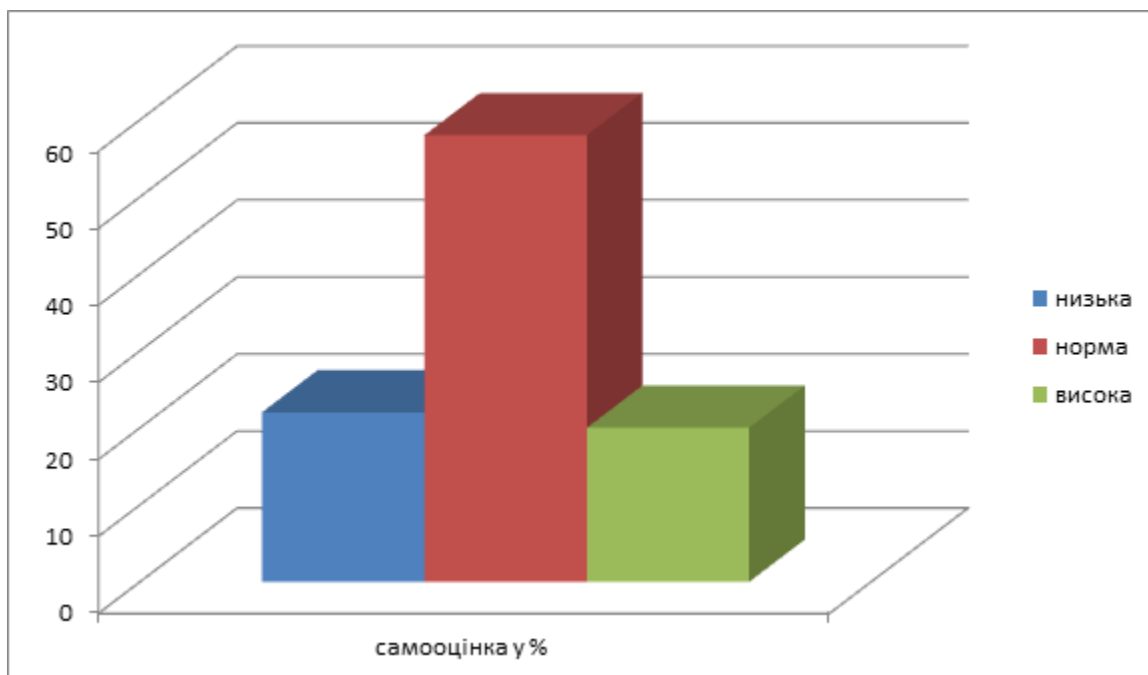


Рис.2.2. Результати за шкалою “самооцінка”

Шкали психологічного благополуччя показали наступні результати респондентів:

Шкала “позитивні стосунки з іншими”: у 22% учасників виявлено низький рівень, у 67% – середній і у 10% – високий.

Шкала “автономія”: у 11% учасників виявлено низький рівень, у 53% – середній і у 36% – високий.

Шкала “управління середовищем”: у 28% учасників виявлено низький рівень, у 61% – середній і у 11% – високий.

Шкала “особистий ріст”: у 8% учасників виявлено низький рівень, у 56% – середній і у 36% – високий.

Шкала “ціль у житті”: у 19% учасників виявлено низький рівень, у 73% – середній і у 8% – високий.

Шкала “самоприйняття”: у 19% учасників виявлено низький рівень, у 65% – середній і у 16% – високий.

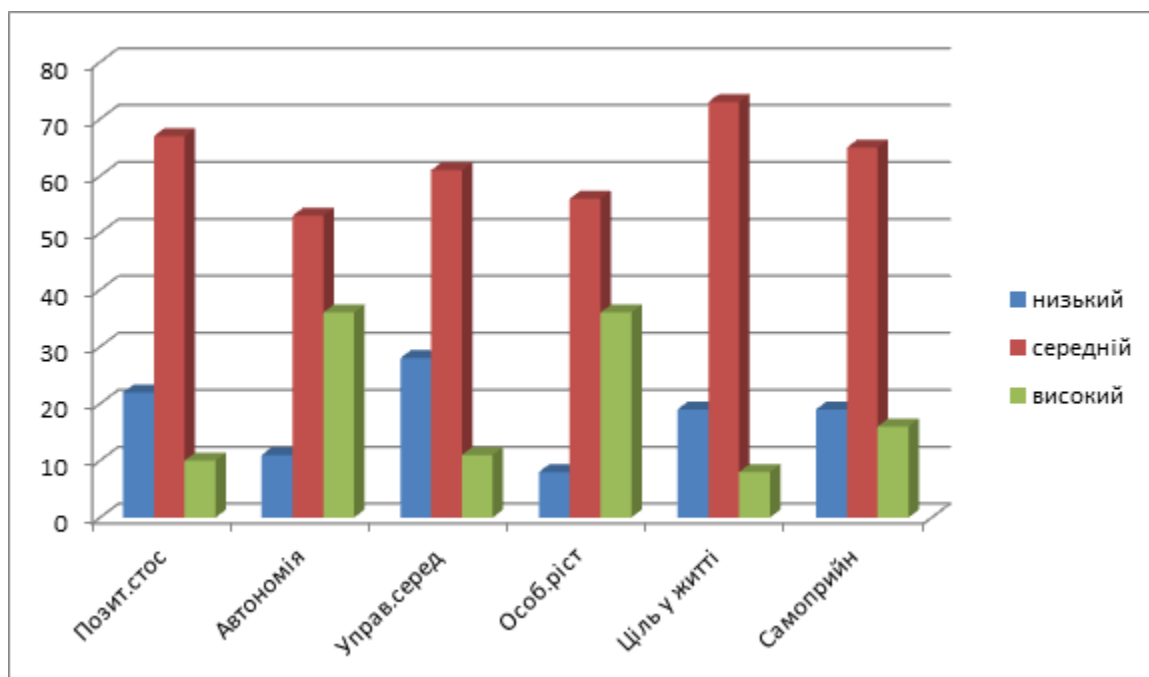


Рис.2.3. Результати за шкалами психологічного благополуччя

Шкала емпатійного відгуку (Меграбяна) для чоловічої та жіночої статі має наступні результати за показниками 10 ступенів у відсотковому співвідношенні.

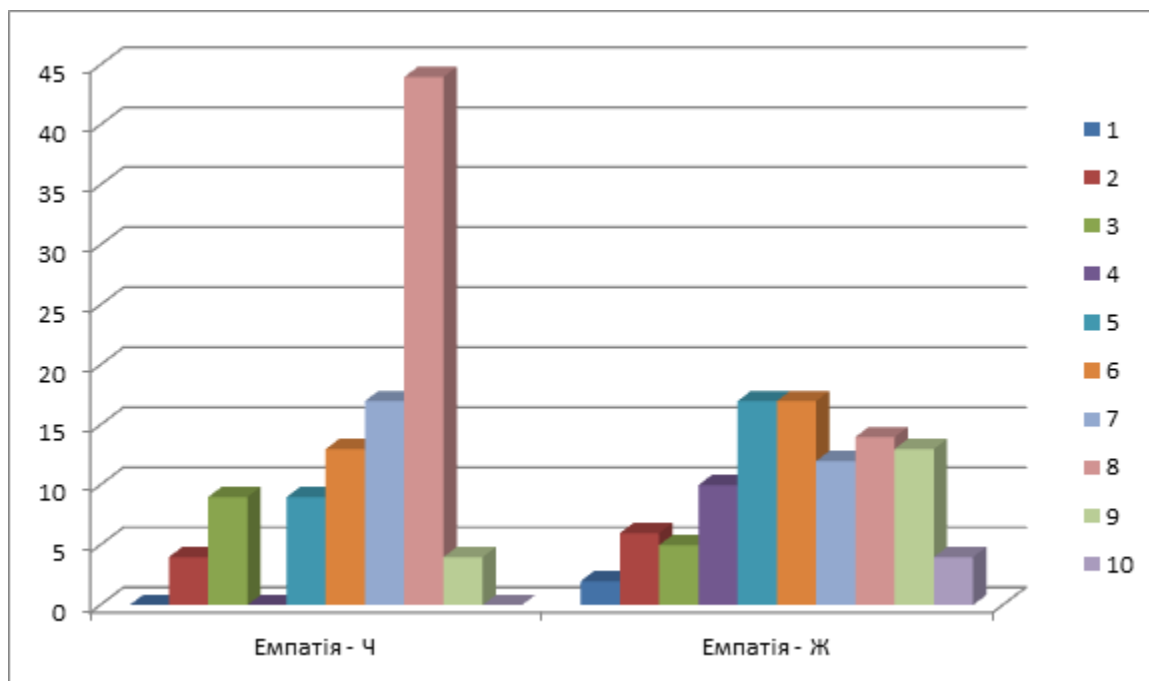


Рис.2.4. Результати за шкалою Емпатія для чоловіків та жінок

Шкали толерантності та інтолерантності до невизначеності в учасників проявляються наступним чином.

- ІТН: у 1% респондентів ІТН на низькому рівні, в ще 1% – на рівні нижче середнього, у 7% – на рівні трохи нижче середнього, у 26% – на середньому, у 21% – на рівні трохи вище середнього, у 22% – на рівні вище середнього та у ще 22% – висока.
- ТН: у 7% респондентів ТН на низькому рівні, у 4% – на рівні нижче середнього, у 21% – на рівні трохи нижче середнього, у 49% – на середньому, у 11% – на рівні трохи вище середнього, у 2% – на рівні вище середнього та у ще 6% – висока.

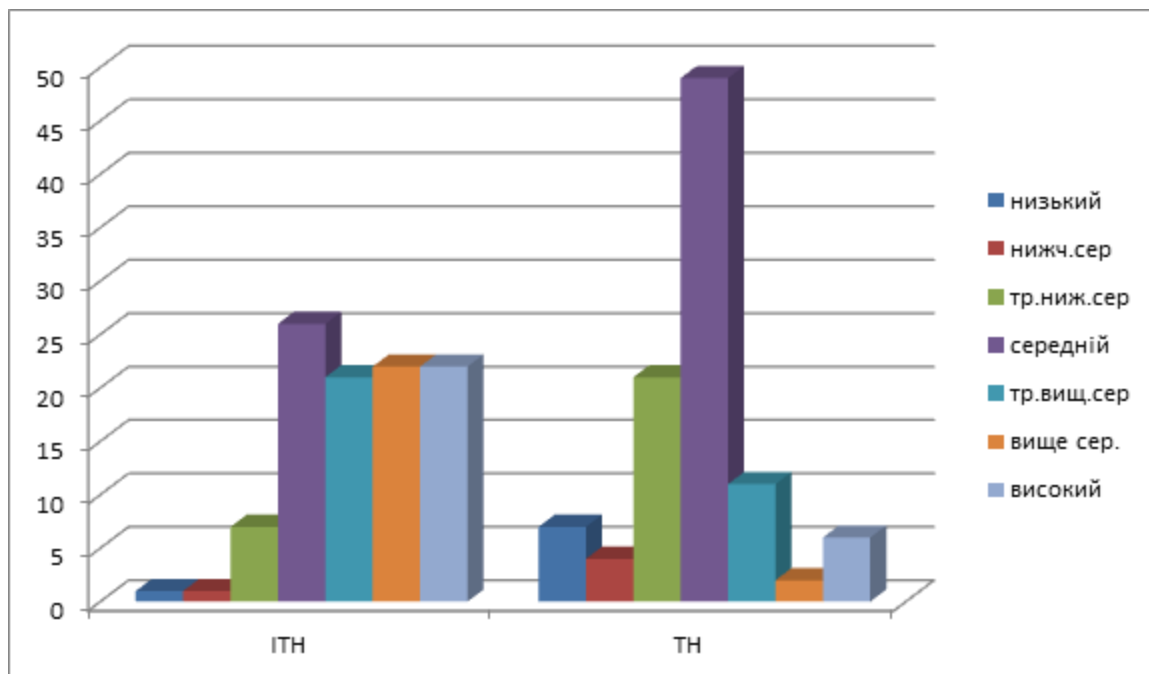


Рис.2.5. Результати за шкалами ITN та TN

2.5 Взаємозв'язки між досліджуваними компонентами

З метою визначення відношень феноменів співчуття до себе, самооцінки, емпатії та інтолерантності-толерантності до невизначеності і складових психологічного благополуччя осіб раннього дорослого віку було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона при $p < 0,05$ (Додаток А).

За результатами кореляційного аналізу виявлено значущий статистичний зв'язок показників шкали “самооцінка” з показниками усіх шкал психологічного благополуччя, які прямо пропорційно пов'язані між собою: “позитивні стосунки з іншими” ($r=0,42$ при $p < 0,05$), “автономія” ($r=0,33$ при $p < 0,05$), “управління середовищем” ($r=0,61$ при $p < 0,05$), “особистий ріст” ($r=0,41$ при $p < 0,05$), “ціль у житті” ($r=0,54$ при $p < 0,05$), “самоприйняття” ($r=0,71$ при $p < 0,05$).

Також показник шкали “self-compassion” (“співчуття до себе”) виявляє статистично значущий зв'язок з показниками усіх шкал психологічного благополуччя, які прямо пропорційно пов'язані між собою: “позитивні стосунки з іншими” ($r=0,42$ при $p<0,05$), “автономія” ($r=0,38$ при $p<0,05$), “управління середовищем” ($r=0,54$ при $p<0,05$), “особистий ріст” ($r=0,40$ при $p<0,05$), “ціль у житті” ($r=0,43$ при $p<0,05$), “самоприйняття” ($r=0,70$ при $p<0,05$).

Крім того, між показниками шкал “self-compassion” та “самооцінка” помічаємо статистично значущий зв'язок ($r=0,64$ при $p<0,05$).

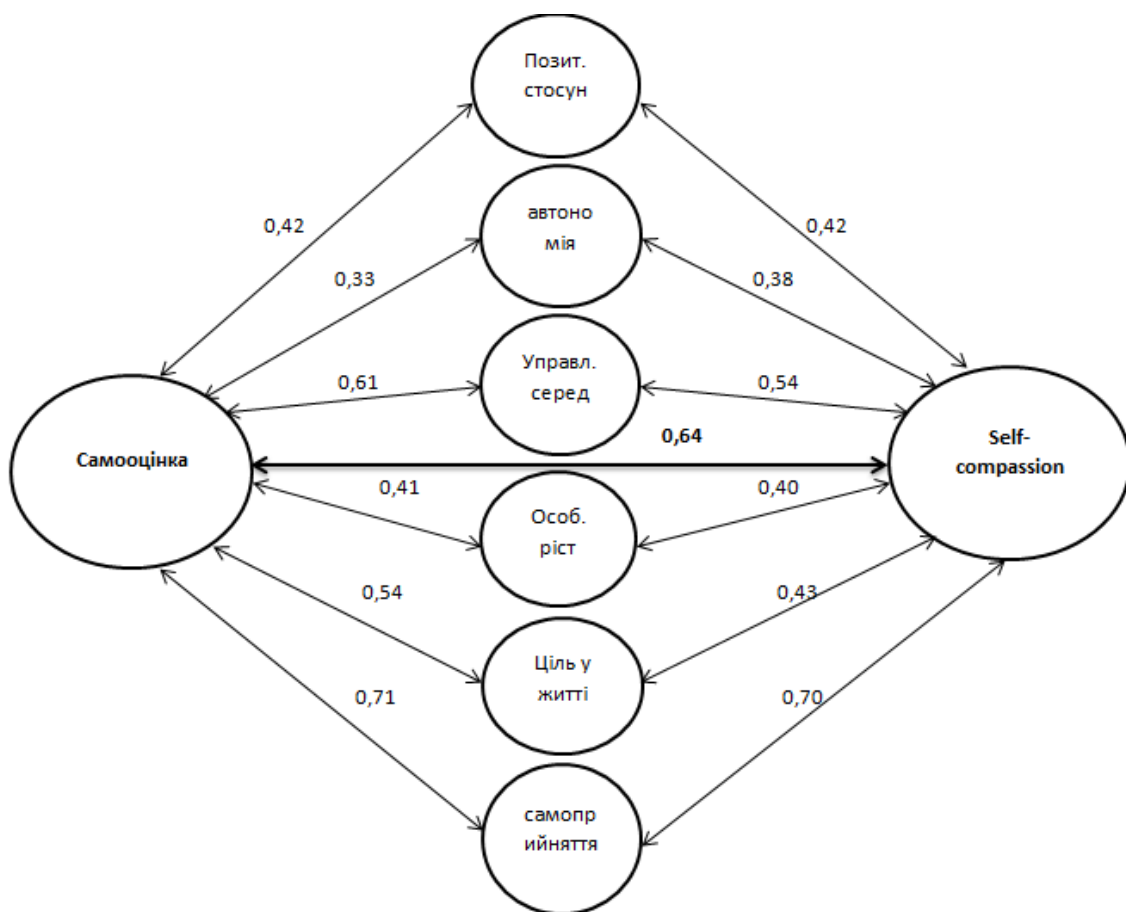


Рис.2.6. Кореляційний граф для показників шкал “позитивні стосунки з іншими”, “автономія”, “управління середовищем”, “особистий ріст”, “ціль у житті”, “самоприйняття”, “self-compassion” та “самооцінка”

Ці статистичні дані свідчать про те, що співчуття до себе та самооцінка мають позитивний зв'язок з різними компонентами психологічного благополуччя особи. Можемо сказати, що чим вищими будуть рівні співчуття та самооцінки, тим вищими будуть рівні компонентів психологічного благополуччя. На нашу думку, це свідчить про важливість практикування і виявлення співчуття до себе та зміцнення самоповаги молоді особи для кращого проявлення психологічного благополуччя.

Також згідно вищевказаних даних можемо дійти до висновку, що особи зі здоровою самооцінкою формуватимуть співчутливе та усвідомлене ставлення до самих себе, і навпаки, співчуття до себе допомагає сформувати адекватну здорову самооцінку.

Дані показника “емпатії” помірно позитивно пов'язані зі шкалами “позитивні стосунки з іншими” ($r=0,32$ при $p<0,05$), “особистий ріст” ($r=0,21$ при $p<0,05$). У свою чергу, дані показника “ІТН” статистично обернено пропорційно пов'язані зі шкалами “самоприйняття” ($r= -0,25$ при $p<0,05$), “особистий ріст” ($r = -0,24$ при $p<0,05$) та “позитивні стосунки з іншими” ($r= -0,22$ при $p<0,05$).

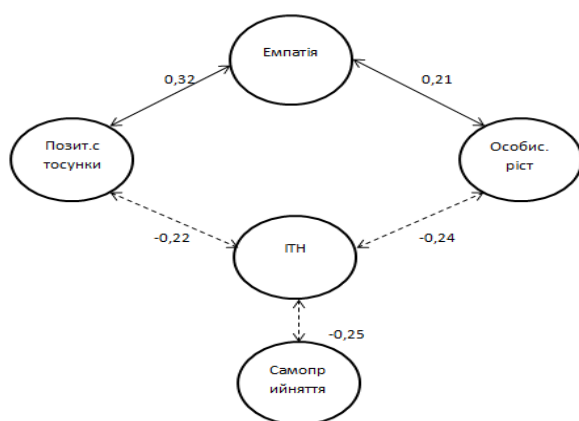


Рис.2.7. Кореляційний граф показників “емпатія”, “особистий ріст”, “позитивні стосунки з іншими”, “інтолерантність до невизначеності”, “самоприйняття”

Згідно з цими показниками можемо припустити, що емпатійне ставлення до інших допомагає будувати близькі, теплі, довірливі стосунки з людьми, які нас оточують. Також проявляється тенденція того, що співпереживання іншому неможливе без постійного переосмислення власних емоцій та переживань, що веде до особистого росту.

Крім того, на нашу думку, на основі цього кореляційного зв'язку можна говорити про тенденцію того, що чим вищою буде інтолерантність до невизначеності, тим нижчим буде рівень особистого зростання та самоприйняття особи, а також позитивних, довірливих та близьких стосунків з іншими. Припускаємо, що через труднощі прийняття невідомості та невизначеності особі може виявитися складно будувати близькі стосунки з іншими та самою собою, приймати себе, і, відповідно, розвиватися та реалізувати свій потенціал, бути відкритою до нового досвіду. Пов'язуємо це з тривогою, яка характерна для інтолерантності до невизначеності, і, відповідно, ця тривога заважатиме особі приймати реальність, себе та інших, усвідомлено жити в моменті “тут і тепер”.

Щодо інших зв'язків кореляційного аналізу, спостерігаємо наступне. Показники шкали “працюю” помірно позитивно пов'язані зі шкалами “позитивні стосунки з іншими” ($r=0,30$ при $p<0,05$), “самоприйняття” ($r=0,36$ при $p<0,05$), “управління середовищем” ($r=0,33$ при $p<0,05$), “ціль у житті” ($r=0,39$ при $p<0,05$), “особистий ріст” ($r=0,38$ при $p<0,05$), “автономія” ($r=0,21$ при $p<0,05$), “вища освіта” ($r=0,30$ при $p<0,05$), “10-30 тис.грн” ($r=0,42$ при $p<0,05$). У свою чергу шкала “10-30 тис.грн” помірно пов'язана зі шкалою “автономія” ($r=0,21$ при $p<0,05$).

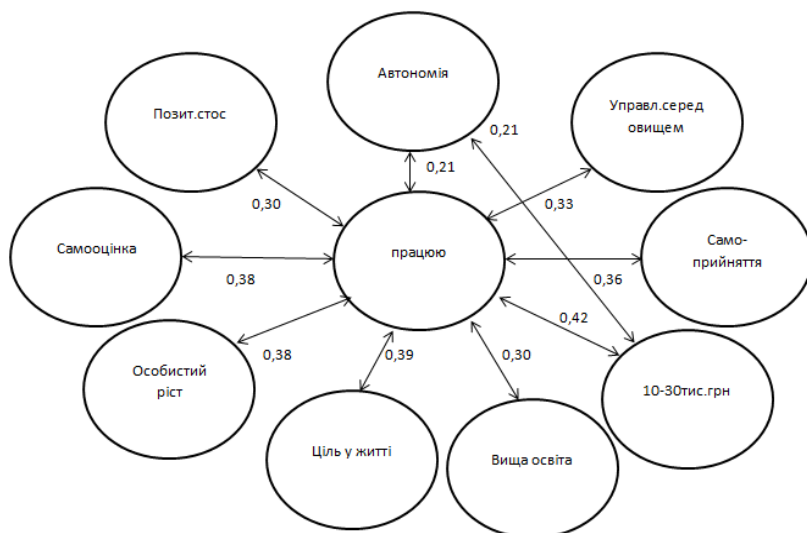


Рис.2.8. Кореляційний граф для показників шкал “працюю”, “позитивні стосунки з іншими”, “самоприйняття”, “управління середовищем”, “ціль у житті”, “особистий ріст”, “автономія”, “вища освіта”, “10-30 тис.грн”

Відповідно шкала “не працюю” обернено пропорційно корелює зі шкалами “самоприйняття” ($r = -0,26$ при $p < 0,05$), “ціль у житті” ($r = -0,27$ при $p < 0,05$), “самооцінка” ($r = -0,26$ при $p < 0,05$). Шкала “не працюю” помірно прямо пропорційно корелює зі шкалою “менше 10 тис.грн” ($r = 0,26$ при $p < 0,05$).

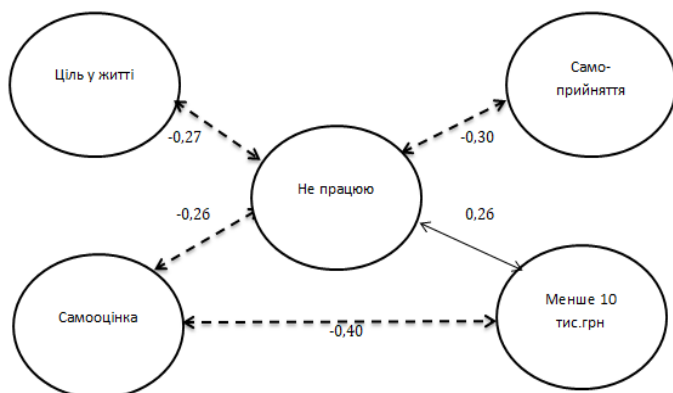


Рис.2.9. Кореляційний граф для показників шкал “не працюю”, “самоприйняття”, “менше 10 тис.грн”, “самооцінка”

Шкала “більше 30 тис. грн” позитивно прямо пропорційно пов'язана з наступними шкалами: “управління середовищем” ($r=0,36$ при $p<0,05$), “особистий ріст” ($r=0,26$ при $p<0,05$), “ціль у житті” ($r=0,37$ при $p<0,05$), “самоприйняття” ($r=0,33$ при $p<0,05$), “самооцінка” ($r=0,41$ при $p<0,05$), “self-compassion” ($r=0,40$ при $p<0,05$).

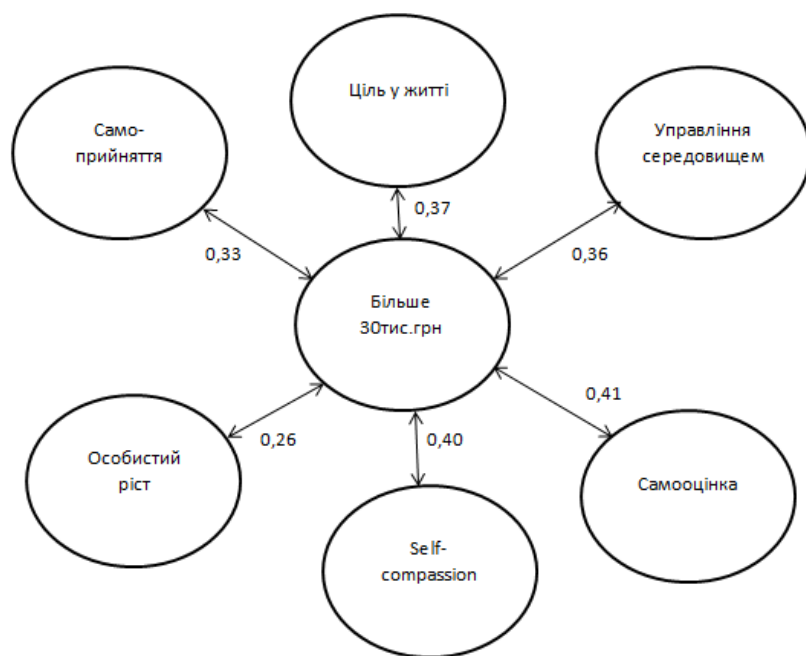


Рис.2.10. Кореляційний граф для показників “більше 30 тис.грн”, “ціль у житті”, “управління середовищем”, “особистий ріст”, “самоприйняття”, “самооцінка”, “self-compassion”

Шкала “менше 10 тис.грн” обернено пропорційно корелює з такими шкалами: “позитивні стосунки з іншими” ($r= -0,21$ при $p<0,05$), “автономія” ($r= -0,31$ при $p<0,05$), “управління середовищем” ($r= -0,41$ при $p<0,05$), “особистий ріст” ($r= -0,27$ при $p<0,05$), “ціль у житті” ($r= -0,34$ при $p<0,05$), “самоприйняття” ($r= -0,35$ при $p<0,05$), “самооцінка” ($r= -0,40$ при $p<0,05$), “self-compassion” ($r= -0,27$ при $p<0,05$).

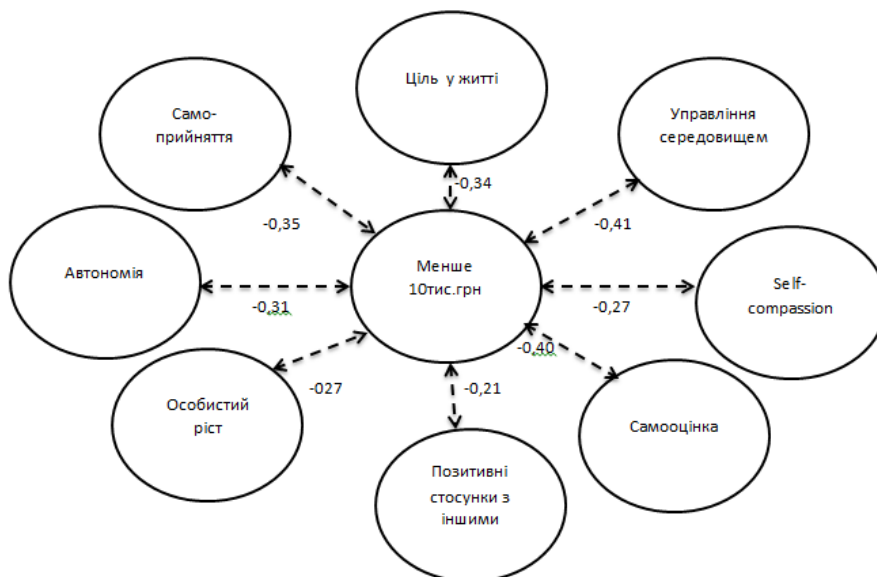


Рис.2.11. Кореляційний граф для показників шкал “менше 10 тис.грн”, “позитивні стосунки з іншими”, “автономія”, “управління середовищем”, “особистий ріст”, “ціль у житті”, “самоприйняття”, “самооцінка”, “self-compassion”

Шкала “20-30р.” обернено пропорційно пов'язана зі шкалами “управління середовищем” ($r = -0,20$ при $p < 0,05$), “ціль у житті” ($r = -0,20$ при $p < 0,05$). А шкала “31-40р.” прямо пропорційно пов'язана зі шкалами “управління середовищем” ($r = 0,20$ при $p < 0,05$), “ціль у житті” ($r = 0,20$ при $p < 0,05$).

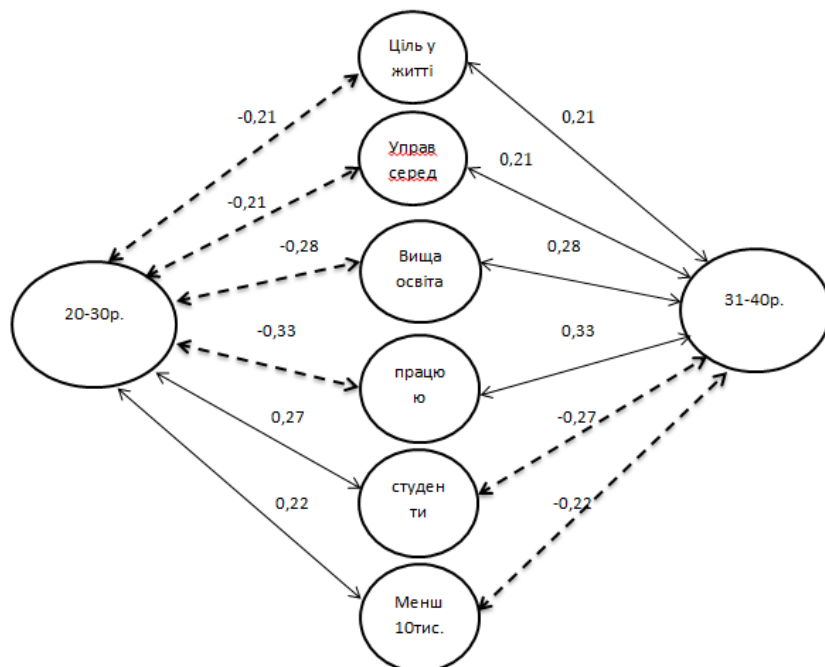


Рис.2.12. Кореляційний граф для показників “20-30р”, “31-40р”, “ціль у житті”, “управління середовищем”, “вища освіта”, “працюю”, “студент”, “менше 10 тис.грн”.

Шкала “студент” обернено пропорційно пов'язана зі шкалами “особистий ріст” ($r = -0,28$ при $p < 0,05$), “автономія” ($r = -0,25$ при $p < 0,05$), “працюю” ($r = 0,65$ при $p < 0,05$) та прямо пропорційно пов'язана зі шкалою “менше 10 тис.грн” ($r = 0,42$ при $p < 0,05$).

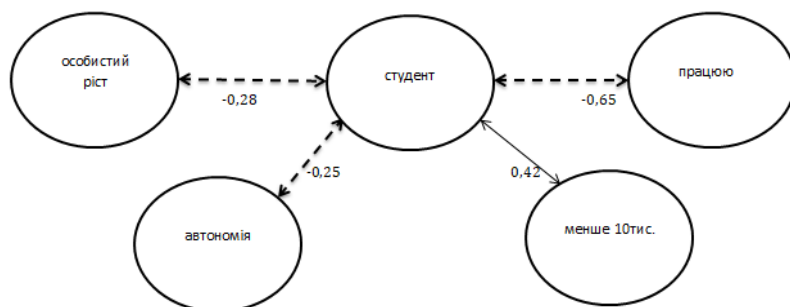


Рис.2.13. Кореляційний граф для показників шкал “студент”, “працюю”, “менше 10 тис.грн”, “автономія”, особистий ріст”

Тут можемо говорити про тенденцію до покращення психологічного благополуччя та самоствавлення, коли змінюються ті чи інші події/обставини в нашому житті, до прикладу, здобуття вищої освіти, добра працевлаштованість, заробітна плата тощо. Добрий матеріальний ресурс та досвід дає більше можливостей особі для розвитку, росту, нових цілей та можливостей. Дані показники можуть свідчити про те, що у житті молодшої особи певні компоненти психологічного благополуччя можуть покращуватися з віком і досвідом. Та й зрештою, період ранньої дорослості є досить динамічним, тому різноманітні прояви психологічного благополуччя теж мають здатність змінюватися.

Шкала “село” обернено пропорційно пов'язана зі шкалами “емпатія” ($r = -0,30$ при $p < 0,05$), “позитивні стосунки з іншими” ($r = -0,28$ при $p < 0,05$), “особистий ріст” ($r = -0,26$ при $p < 0,05$). А шкала “місто” прямо пропорційно пов'язана зі шкалами “позитивні стосунки з іншими” ($r = 0,27$ при $p < 0,05$), “особистий ріст” ($r = 0,25$ при $p < 0,05$).

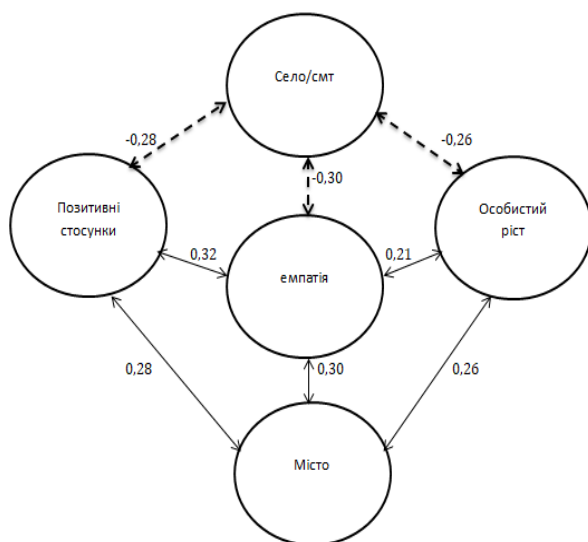


Рис.2.14. Кореляційний граф для показників “село”, “місто”, “емпатія”, “особистий ріст”, “позитивні стосунки з іншими”

Дані можуть свідчити про те, що молода людина має більше можливостей для особистого розвитку та росту в місті. Згідно з цими показниками, позитивні стосунки з іншими в наших реаліях, мабуть, легше будувати в місті, ніж в містечках чи селах, де всі один одного знають та можуть ставитись з недовірою.

Отже, за даними кореляційного аналізу ми чітко прослідковуємо наступні зв'язки: співчутливе ставлення до себе є дуже важливим у формуванні психологічного благополуччя в структурі особистості молоді. Так само здорова адекватна самооцінка є теж дуже важливим компонентом для формування доброго рівня усіх складових психологічного благополуччя. Емпатія має добрий зв'язок лише з окремими компонентами психологічного благополуччя. Говорячи про толерантність-інтолерантність до невизначеності згідно зі статистичними показниками даної вибірки, можемо припустити, що навіть якщо у особи раннього дорослого віку низька толерантність до невизначеності, але високий рівень співчуття до себе та самоповаги, то рівень компонентів психологічного благополуччя буде вищим. Одна лише толерантність до невизначеності без співчуття до себе та здорової самооцінки не матиме такого ефекту для підвищення рівня психологічного благополуччя молоді особи.

Висновки до II розділу

Отже, у 2-му розділі нами було проведено опис обраних методик для виявлення рівня психологічного благополуччя молоді, а також для виявлення рівня співчуття до себе, самооцінки, рівня емпатії та толерантності-інтолерантності до невизначеності серед молоді.

Описано етапи проведення теоретичного та експериментального дослідження. Також описано детальну характеристику респондентів даного дослідження. Вказано про проведення кореляційного та факторного аналізів.

Здійснено описову статистику даної вибірки.

Виявлено зв'язки між досліджуваними компонентами за допомогою кореляційного аналізу і на основі цього зроблено наступні висновки. Співчуття до себе є дуже важливим компонентом у формуванні психологічного благополуччя в структурі особистості молоді, як і здорова адекватна самооцінка. Цікавим виявився той факт, що співчуття до себе та самооцінка мають добру кореляцію між собою.

Емпатія виявила зв'язок лише з окремими компонентами психологічного благополуччя. І говорячи про толерантність-інтолерантність до невизначеності згідно зі статистичними показниками даної вибірки, можемо припустити, що навіть якщо в особи раннього дорослого віку низька толерантність до невизначеності, але високий рівень співчуття до себе та самоповаги, то рівень компонентів психологічного благополуччя буде вищим. Одна лише толерантність до невизначеності без співчуття до себе та здорової самооцінки не матиме такого ефекту для підвищення рівня психологічного благополуччя молоді особи.

РОЗДІЛ III. ВИЯВЛЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ

3.1 Факторна структура психологічного благополуччя для загальної вибірки та інтерпретація результатів

З метою розкриття факторної структури отриманих результатів та виділення чинників психологічного благополуччя серед молоді було застосовано факторний аналіз (Додаток Б). Кількість факторів визначено на підставі аналізу точкової діаграми і власних значень.

За результатами цього аналізу створено факторну модель, що включає 2 фактори, які пояснюють 59,05% дисперсії даних (таблиця 3.1).

Перший фактор, який пояснює 45,83% дисперсії, сформований такими шкалами: “управління середовищем” (0,84), “самооцінка” (0,83), “самоприйняття” (0,79), “self-compassion” (0,76), “ціль у житті” (0,72), “автономія” (0,62), “особистий ріст” (0,58). Цей фактор отримав назву *самоактуалізація і самоставлення*.

Другий фактор пояснює 13,22% дисперсії і сформований з двох шкал: “емпатія” (0,84), “позитивні стосунки” (0,60). Отримав назву *чуйність*.

Таблиця 3.1. Факторна модель за даними усіх респондентів

ФАКТОР	ШКАЛИ У ФАКТОРАХ	р	% дисперсії даних
Самоактуалізація і самоставлення	Управління середовищем	0,84	45,83%
	Самооцінка	0,83	
	Самоприйняття	0,79	
	Self-compassion	0,76	
	Ціль у житті	0,72	
	Автономія	0,62	
	Особистий ріст	0,58	

чуйність	Емпатія	0,84	13,22%
	Позитивні стосунки	0,60	

Тож, перший чинник – *самоактуалізація і самоставлення* – бере на себе значну частку у проявленні психологічного благополуччя (45,38% дисперсії) і добре пояснює важливість для молоді особи реалізувати свій потенціал, вміти використовувати запропоновані життєві можливості, створювати контекст, який відповідає особистим потребам та цінностям. Здорова адекватна самооцінка, вміння прийняти себе таким, як я є, та бути доброзичливим до себе в час негативного життєвого досвіду теж є визначальним у становленні психологічного благополуччя молоді особи. Крім того, самостійність, відчуття керунку і цілі в житті є важливими компонентами для доброго проявлення психологічного благополуччя у молоді.

Чуйність, як другий чинник, вказує на важливість емпатійного ставлення, яке допомагає будувати близькі, теплі, довірливі стосунки з людьми, які оточують молоду особу, та розвиток уміння знаходити компроміси у взаєминах, що теж є збудовуючим компонентом для доброго проявлення психологічного благополуччя, хоча він не несе такої ваги, як перший чинник.

Отже, можемо зробити висновок, що головними чинниками психологічного благополуччя молоді серед досліджених нами компонентів виступають самоактуалізація, добре самоставлення і самоспівчуття, а також проявлення чуйності до інших. Це частково підтверджує нашу гіпотезу 1 про те, що чинники, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, формують психологічне благополуччя в структурі особистості молоді, адже не всі досліджувані нами зазначені

компоненти були сформованими у фактори. Тому ми припускаємо, що можуть бути ще інші чинники, які визначають психологічне благополуччя молоді, що підтверджує нашу гіпотезу під номером 3.

3.2 Факторна структура психологічного благополуччя окремо для чоловіків і жінок та інтерпретація результатів

Для того, щоб перевірити правильність гіпотези 4 про те, що чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді у чоловіків та жінок відрізнятимуться, ми дослідили дві групи окремо – чоловічу та жіночу стать даної вибірки. Відомо, що фізично та психологічно ми влаштовані по-різному (наприклад, жінки більш емпатичні, ніж чоловіки), відповідно, ми припустили, що можлива різниця у чинниках.

Для цього, з метою розкриття факторної структури та виділення чинників психологічного благополуччя серед чоловіків раннього дорослого віку, було факторизовано масив даних за допомогою факторного аналізу (Додаток В). Кількість факторів визначено на підставі аналізу точкової діаграми і власних значень.

За результатами цього аналізу створено факторну модель для вибірки чоловічої статі, що включає 4 фактори та пояснює 84,97% дисперсії даних (таблиця 3.2).

Перший фактор описує 47,41% дисперсії, до складу якого увійшли шкали: “ціль у житті” (0,88), “самооцінка” (0,85), “самоприйняття” (0,72) та “управління середовищем” (0,68). Перший фактор отримав назву *міцний образ власного Я*.

Другий фактор описує 16,31% дисперсії і включає шкалу “інтолерантність до невизначеності” (-0,93). Назвали фактор *толерантність до невизначеності*.

Третій фактор описує 10,94% дисперсії і включає шкали “автономія” (0,93) та “особистий ріст” (0,70). Третій фактор названо *незалежність та розвиток*.

Четвертий фактор описує 10,3% дисперсії і включає шкали “self-compassion” (0,81), “позитивні стосунки з іншими” (0,74), “емпатія” (0,74). Отримав назву *чуйність до себе та інших*.

Таблиця 3.2. Факторна модель за даними респондентів чоловічої статі

ФАКТОР	ШКАЛИ У ФАКТОРАХ	р	% дисперсії даних
Міцний образ власного Я	Ціль у житті	0,88	47,41%
	Самооцінка	0,85	
	Самоприйняття	0,72	
	Управління середовищем	0,68	
Толерантність до невизначеності	ІТН	-0,93	16,31%
Незалежність та розвиток	Автономія	0,93	10,94%
	Особистий ріст	0,70	
Чуйність до себе та інших	Self-compassion	0,81	10,3%
	Позитивні стосунки	0,74	
	Емпатія	0,74	

Для розкриття факторної структури та виділення чинників психологічного благополуччя серед жінок раннього дорослого віку, було факторизовано масив даних за допомогою факторного аналізу (Додаток Г). Кількість факторів визначено на підставі аналізу точкової діаграми і власних значень.

За результатами цього аналізу створено факторну модель для вибірки жіночої статі, що включає 2 фактори та пояснює 59,91% дисперсії даних (таблиця 3.3).

Перший фактор описує 46,50% дисперсії, до складу якого увійшли шкали: “самоприйняття” (0,86), “управління середовищем” (0,84), “самооцінка” (0,83) “self-compassion” (0,78), “ціль у житті” (0,75), “автономія” (0,64). Перший фактор отримав назву *самоставлення і самоактуалізація*.

Другий фактор описує 13,41% дисперсії і включає шкали “емпатія” (0,84), “інтолерантність до невизначеності” (-0,61), “позитивні стосунки з іншими” (0,49). Отримав назву *чутливість*.

Таблиця 3.3. Факторна модель за даними респондентів жіночої статі

ФАКТОР	ШКАЛИ У ФАКТОРАХ	Р	% дисперсії даних
Самоставлення і самоактуалізація	Самоприйняття	0,86	46,50%
	Управління середовищем	0,84	
	Самооцінка	0,83	
	Self-compassion	0,78	
	Ціль у житті	0,75	
	Автономія	0,64	
Чутливість	Емпатія	0,84	13,41%
	ІГН	-0,61	
	Позитивні стосунки	0,49	

Аналізуючи результати факторного аналізу для чоловіків, можемо визначити наступні чинники:

- *Міцний образ власного Я*. Чоловіки акцентують увагу на цілеспрямованості, відчутті керунку в житті та здоровій самооцінці,

впевненості у собі, що дозволяє створити умови для задоволення власних потреб та досягнення цілей.

- *Толерантність до невизначеності.* Вміння прийняти неоднозначність та невідомість формує краще психологічне благополуччя.
- *Незалежність та розвиток.* Відчуття незалежності, самостійності та постійного розвитку, відчуття реалізації власного потенціалу є важливим для психологічного благополуччя чоловіків.
- *Чуйність до себе та інших.* Проявлення чуйності до себе та інших як 4-го чинника психологічного благополуччя виражається у чоловіків у доброзичливому ставленні до себе, вмінні прийняти свій негативний досвід та у чуйному ставленні до інших, що сприяє побудові довірливих стосунків з іншими, вмінню йти на компроміси у стосунках

Результати факторного аналізу для жінок виділили наступні 2 чинники:

- *Самоставлення та самоактуалізація.* Позитивне самосприйняття та доброзичливе, турботливе ставлення до себе, вміння реалізувати свій потенціал, мати певні наміри та цілі щодо свого життя, мати перспективи та переконання, які дають відчуття сенсу власному життю, вміння використовувати життєві можливості для досягнення власних цілей та задоволення своїх потреб є важливим чинником психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку.
- *Чутливість.* Другим чинником у психологічному благополуччі для жіночої статі виступає чутливість, що включає близьке соціальне оточення, довірливі теплі стосунки, наявність підтримки та проявлення чуйності до інших. Вміння приймати невизначеність дозволяє жінкам бути більш чутливими до навколишнього середовища та оточуючих.

Порівнюючи чинники психологічного благополуччя для чоловіків і жінок, можемо сказати, що період ранньої дорослості є достатньо багатим на ресурси життєвого шляху. Зокрема, як для чоловіків, так і для жінок, вагомим є актуалізація особистісних ресурсів, використання життєвих можливостей і здорова самооцінка. Проте, їхні чинники психологічного благополуччя дещо відрізняються.

У першому чиннику чоловіки більше акцентують увагу на цілеспрямованості, відчутті керунку в житті та здоровій самооцінці, впевненості у собі, що дозволяє створити умови для задоволення власних потреб та досягнення цілей. Спостерігаємо, що для психологічного благополуччя жінок важливе позитивне самосприйняття та доброзичливе і турботливе ставлення до себе, вміння реалізувати свій потенціал, мати певні наміри та цілі щодо свого життя, мати перспективи та переконання, які дають відчуття сенсу власному життю. Також жінкам, як і чоловікам, важливо вміти використовувати життєві можливості для досягнення власних цілей та задоволення своїх потреб.

Цікаво, що другим чинником у психологічному благополуччі для жіночої статі виступає близьке соціальне оточення, довірливі теплі стосунки, наявність підтримки та проявлення чуйності до інших, що, можливо, не настільки сильно притаманно чоловікам. Вміння приймати невизначеність дозволяє жінкам бути більш чутливими до навколишнього середовища та оточуючих. Чуйність до себе та до інших у чоловіків виступає аж четвертим чинником. Цікаво теж, що шкала співчуття до себе (self-compassion) у чоловіків знаходиться у четвертому чиннику, у жінок – в першому, що може свідчити про те, що співчуття до себе у чоловіків та жінок проявляється по-різному.

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що перший чинник психологічного благополуччя, як у чоловіків так і у жінок, пов'язаний зі здоровою самооцінкою та перспективою самореалізації власного потенціалу, наявності керунку та цілей у житті. Інші чинники мають другорядне значення і різняться у чоловіків та жінок, що підтверджує нашу гіпотезу під номером 4 про те, що чинники психологічного благополуччя у чоловіків та жінок раннього дорослого віку відрізнятимуться.

Висновки до III розділу

В даному розділі було досліджено чинники психологічного благополуччя молоді за допомогою факторного аналізу. Виявлено наступні чинники психологічного благополуччя молоді серед досліджених нами компонентів виступають:

1. *Самоактуалізація та самоствавлення* – самоактуалізація, самоповага і самоспівчуття виступають головним чинником.
2. *Чуйність* – проявлення чуйності до інших та побудова близьких довірливих стосунків з іншими, вміння йти на компроміс у стосунках – є важливим другим чинником.

Проведений аналіз даних частково підтверджує нашу гіпотезу 1 про те, що чинники, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, формують психологічне благополуччя в структурі особистості молоді, адже не всі досліджувані нами компоненти були сформованими у фактори. Припустили, що можуть бути ще інші чинники, які визначають психологічне благополуччя молоді, що підтверджує нашу гіпотезу під номером 3.

Гіпотеза 2, яка говорить про те, що чинники, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, не формують психологічне благополуччя в структурі особистості молоді – не підтвердилась, адже результати факторного аналізу, як і кореляційного, свідчать про зв'язок між цими компонентами в більшій чи меншій мірі.

Перевіряючи гіпотезу 4 про різність чинників психологічного благополуччя чоловіків і жінок, дійшли до висновку, що їхні чинники відрізняються по кількості (4 для чоловіків і 2 для жінок) і по змісту.

ВИСНОВКИ

У даній магістерській роботі було проведено теоретико-емпіричне дослідження проявлення психологічного благополуччя в структурі особистості молоді. Розглянуто актуальність вивчення феномену психологічного благополуччя. Розглянуто чинники психологічного благополуччя згідно моделі К. Ріфф, які ґрунтуються на співчутті до себе, самооцінці, емпатії та толерантності до невизначеності.

Також було розглянуто ряд досліджень, які встановили взаємозв'язок даних компонентів по окремоті із психологічним благополуччям особи. Припущено, що дані компоненти є чинниками психологічного благополуччя і мають добрий зв'язок з ним.

Було проведено аналіз досліджень зарубіжних та українських вчених щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя та обраних нами особистісних характеристик особи.

Було проведено опис обраних методик для виявлення психологічного благополуччя (Ріфф), самооцінки (Розенберга), співчуття до себе (Нефф), емпатичного відгуку (Меграбяна), толерантності-інтолерантності до невизначеності (у модифікації опитувальника Баднера). Описано структуру методик.

Також описано проведення експериментального дослідження. Здійснено кореляційний та факторний аналізи.

У третьому розділі було досліджено чинники психологічного благополуччя, які ґрунтуються на таких особистісних характеристиках, як самооцінка, співчуття до себе, емпатія, толерантність-інтолерантність до невизначеності. Для цього був проведений факторний аналіз, який дав наступні результати: чинниками психологічного благополуччя у структурі

особистості молоді виступають (1) самоактуалізація та самоставлення (2) чуйність.

Окремо досліджено чинники психологічного благополуччя для чоловіків, а саме (1) міцний образ власного Я, (2) толерантність до невизначеності, (3) незалежність та розвиток, (4) чуйність до себе та інших. Для жінок чинниками виступають (1) самоставлення та самоактуалізація, (2) чутливість.

Сильною стороною дослідження є не тільки те, що ми вивчили, як проявляються в одній системі такі компоненти, як співчуття до себе, самооцінка, емпатія, толерантність до невизначеності та шкали психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф, а й виявили кореляційний зв'язок між співчуттям до себе та самооцінкою. Також ми виявили чинники психологічного благополуччя окремо для чоловіків та жінок раннього дорослого віку.

Певним обмеженням нашого дослідження могла послужити нерівномірна вибірка по різних показниках, як-от різна кількість чоловіків та жінок, представників місті сіл, рівень освіти тощо, що могло вплинути на результати дослідження, а також той факт, що кілька опитувальників не були валідизованими українською мовою, лише перекладеними (Шкала психологічного благополуччя Ріфф, шкала вимірювання Self-compassion).

В майбутніх дослідженнях було б цікаво дослідити взаємодію субшкал методики співчуття до себе, самооцінки та субшкал психологічного благополуччя серед чоловіків та жінок для кращої інтеграції програм співчуття до себе, враховуючи гендерні відмінності.

ДОДАТОК А

ЛІНІЙНА КОРЕЛЯЦІЯ ПІРСОНА

Correlations (дані NEW sta)																
Marked correlations are significant at $p < ,05000$																
N=107 (Casewise deletion of missing data)																
Variable	Means	Std.Dev.	Ч	Ж	20-30р	31-40р	місто	село	неодруж	одруж	ін.стос	вища	середня	непов.вища	працюю	не прац
Ч	0,21495	0,41272	1,00000	-1,00000	0,02010	-0,02010	-0,03032	0,03032	0,093431	-0,063143	-0,062248	-0,050792	0,024252	0,040906	0,018113	-0,113683
Ж	0,78505	0,41272	-1,00000	1,00000	-0,02010	0,02010	0,03032	-0,03032	-0,093431	0,063143	0,062248	0,050792	-0,024252	-0,040906	-0,018113	0,113683
20-30р	0,76636	0,42514	0,02010	-0,02010	1,00000	-1,00000	0,08373	-0,08373	0,202236	-0,160212	-0,094961	-0,278474	0,156961	0,208085	-0,326378	0,130228
31-40р	0,23364	0,42514	-0,02010	0,02010	-1,00000	1,00000	-0,08373	0,08373	-0,202236	0,160212	0,094961	0,278474	-0,156961	-0,208085	0,326378	-0,130228
місто	0,88785	0,31704	-0,03032	0,03032	0,08373	-0,08373	1,00000	-1,00000	0,115229	-0,049819	-0,124184	0,125316	-0,124184	-0,057512	0,038533	-0,077697
село	0,11215	0,31704	0,03032	-0,03032	-0,08373	0,08373	-1,00000	1,00000	-0,115229	0,049819	0,124184	-0,125316	0,124184	0,057512	-0,038533	0,077697
неодруж	0,65421	0,47786	0,09343	-0,09343	0,20224	-0,20224	0,11523	-0,11523	1,000000	-0,838687	-0,390999	-0,030499	-0,017455	0,046164	-0,019841	-0,198335
одруж	0,27103	0,44658	-0,06314	0,06314	-0,16021	0,16021	-0,04982	0,04982	-0,838687	1,000000	-0,173332	0,075999	-0,013448	-0,076617	0,024906	0,231665
ін.стос	0,07477	0,26425	-0,06225	0,06225	-0,09496	0,09496	-0,12418	0,12418	-0,390999	-0,173332	1,000000	-0,073285	0,054293	0,046000	-0,006210	-0,032848
вища	0,73832	0,44162	-0,05079	0,05079	-0,27847	0,27847	0,12532	-0,12532	-0,030499	0,075999	-0,073285	1,000000	-0,477487	-0,805360	0,300162	-0,130149
середня	0,07477	0,26425	0,02425	-0,02425	0,15696	-0,15696	-0,12418	0,12418	-0,017455	-0,013448	0,054293	-0,477487	1,000000	-0,136296	-0,006210	0,157137
непов.вища	0,18692	0,39168	0,04091	-0,04091	0,20809	-0,20809	-0,05751	0,05751	0,046164	-0,076617	0,046000	-0,805360	-0,136296	1,000000	-0,334244	0,040729
працюю	0,63551	0,48355	0,01811	-0,01811	-0,32638	0,32638	0,03853	-0,03853	0,019841	0,024906	-0,006210	0,300162	-0,006210	-0,334244	1,000000	-0,593832
не прац	0,16822	0,37583	-0,11368	0,11368	0,13023	-0,13023	-0,07770	0,07770	-0,198335	0,231665	-0,032848	-0,130149	0,157137	0,040729	-0,593832	1,000000
студент	0,19626	0,39904	0,08512	-0,08512	0,27285	-0,27285	0,02648	-0,02648	0,210841	-0,248370	0,038462	-0,241155	-0,140471	0,366674	-0,652030	-0,222229
10-30тис	0,42991	0,49739	0,00515	-0,00515	-0,10048	0,10048	0,00951	-0,00951	0,035981	-0,019846	-0,031528	0,087502	-0,031528	-0,077389	0,422301	-0,239129
менш10тис	0,43925	0,49863	-0,09639	0,09639	0,22168	-0,22168	0,01617	-0,01617	0,128767	-0,158376	0,034795	-0,201396	0,034795	0,203600	-0,542653	0,256413
більш30тис	0,13084	0,33881	0,13430	-0,13430	-0,17873	0,17873	-0,03776	0,03776	-0,242329	0,262217	-0,004924	0,167937	-0,004924	-0,186028	0,178668	0,026312
Self-compassion	3,17973	0,61588	0,14064	-0,14064	0,04826	-0,04826	0,22685	-0,22685	0,072613	-0,036298	-0,069969	0,115852	-0,061051	-0,089435	0,157468	-0,145964
Самооцінка	19,27103	5,85931	0,12392	-0,12392	-0,05008	0,05008	0,12317	-0,12317	-0,030229	0,036559	-0,007118	0,045897	-0,001025	-0,051057	0,381485	-0,260811
Позит.стос	61,42056	10,95793	-0,10779	0,10779	-0,15489	0,15489	0,27711	-0,27711	-0,015204	-0,006162	0,037908	-0,019932	-0,082637	0,078226	0,298047	-0,193730
Автон	57,99065	10,16329	0,23888	-0,23888	-0,05291	0,05291	0,06994	-0,06994	-0,123047	0,058762	0,123207	0,064609	-0,010275	-0,065914	0,216219	-0,011934
Управ.сер	57,01869	11,12873	0,16343	-0,16343	0,20843	-0,20843	0,06745	-0,06745	-0,124724	0,135643	-0,003688	0,054752	0,038016	-0,087381	0,330861	-0,183462
Особ.ріст	67,97196	8,66184	-0,12233	0,12233	-0,04535	0,04535	0,25993	-0,25993	0,015869	0,011738	-0,048535	-0,014267	0,083357	-0,040151	0,378190	-0,189805
Ціль у житті	61,75701	9,94783	-0,06988	0,06988	-0,20985	0,20985	0,12888	-0,12888	-0,142869	0,129636	0,039275	0,041223	-0,000201	-0,046343	0,393268	-0,266533
Самоприйн	59,54206	11,98606	-0,00471	0,00471	-0,06933	0,06933	0,17504	-0,17504	0,037790	0,062180	-0,036744	0,043091	-0,102272	0,020414	0,364834	-0,301065
Емпатія	75,73832	9,42331	-0,30316	0,30316	-0,10724	0,10724	0,12888	-0,12888	-0,133415	0,164968	-0,037531	0,085403	-0,192862	0,033825	0,043052	0,041849
ПН	32,19626	7,14465	0,03355	-0,03355	-0,03756	0,03756	-0,09431	0,09431	-0,029672	0,033436	-0,002849	0,016431	-0,017839	-0,006490	-0,025520	-0,029979
ТН	30,31776	5,76194	0,00274	-0,00274	0,12687	-0,12687	-0,06294	0,06294	0,139644	-0,088778	-0,102494	-0,063408	0,120560	-0,009845	-0,154426	0,092708

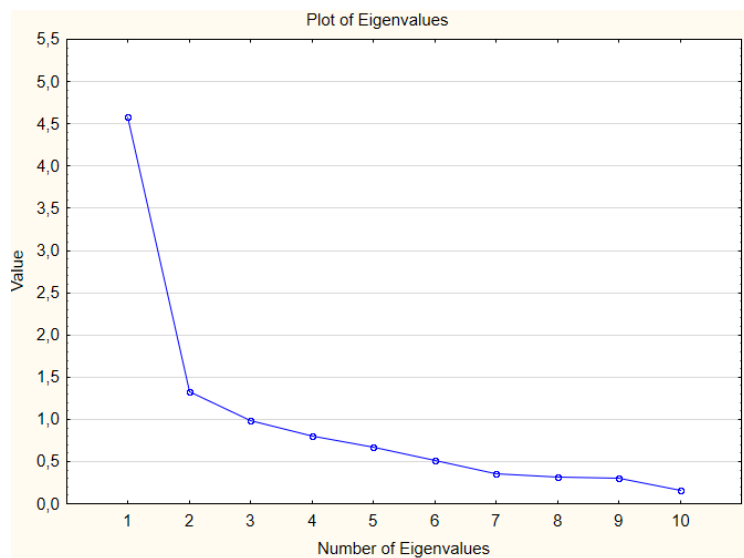
Correlations (дані NEW.sta)															
Marked correlations are significant at $p < ,05000$															
N=107 (Casewise deletion of missing data)															
Variable	студент	10-30тис	менш10тис	більш30тис	Self-compassion	Самооцінка	Позит.стос	Автон	Управ.сер	Особ.ріст	Ціль у житті	Самоприйняття	Емпатія	ІПН	ТН
Ч	0,085121	0,005154	-0,096395	0,134298	0,140639	0,123924	-0,107788	0,238884	0,163433	-0,122327	-0,069878	-0,004705	-0,303163	0,033548	0,002744
Ж	-0,085121	-0,005154	0,096395	-0,134298	-0,140639	-0,123924	0,107788	-0,238884	-0,163433	0,122327	0,069878	0,004705	0,303163	-0,033548	-0,002744
20-30р	0,272850	-0,100484	0,221680	-0,178731	0,048256	-0,050083	-0,154887	-0,052911	-0,208434	-0,045347	-0,209849	-0,069330	-0,107244	-0,037561	0,126873
31-40р	-0,272850	0,100484	-0,221680	0,178731	-0,048256	0,050083	0,154887	0,052911	0,208434	0,045347	0,209849	0,069330	0,107244	0,037561	-0,126873
місто	0,026483	0,009505	0,016174	-0,037757	0,226853	0,123167	0,277113	0,069941	0,067447	0,259934	0,128877	0,175036	0,296389	-0,094314	-0,062938
село	-0,026483	-0,009505	-0,016174	0,037757	-0,226853	-0,123167	-0,277113	-0,069941	-0,067447	-0,259934	-0,128877	-0,175036	-0,296389	0,094314	0,062938
неодруж	0,210841	0,035981	0,128767	-0,242329	0,072613	-0,030229	-0,015204	-0,123047	0,058762	0,135643	0,011738	0,129636	0,062180	0,164968	-0,033436
одруж	-0,248370	-0,019846	-0,158376	0,262217	-0,036298	0,036559	0,006162	0,058762	-0,135643	-0,011738	-0,129636	-0,062180	-0,164968	0,033436	-0,088778
ін.стос	0,038462	-0,031528	0,034795	-0,004924	-0,069969	-0,007118	0,037908	0,123207	-0,003688	-0,048535	0,039275	-0,036744	-0,037531	-0,002849	-0,102494
вища	-0,241155	0,087502	-0,201396	0,167937	0,115852	0,045897	-0,019932	0,064609	0,054752	-0,014267	0,041223	0,043091	0,085403	0,016431	-0,063408
середня	-0,140471	-0,031528	0,034795	-0,004924	-0,061051	-0,001025	-0,082637	-0,010275	0,038016	0,083357	-0,000201	-0,102272	-0,192862	-0,017839	0,120560
непов.вища	0,366674	-0,077389	0,203600	-0,186028	-0,089435	-0,051057	0,078226	-0,065914	-0,087381	-0,040151	-0,046343	0,020414	0,033825	-0,006490	-0,009845
працюю	-0,652503	0,422301	-0,542653	0,178668	0,157468	0,381485	0,298047	0,216219	0,330861	0,378190	0,393268	0,364834	0,043052	-0,025520	-0,154426
не прац	-0,222229	-0,239129	0,256413	-0,026312	-0,145964	-0,260811	-0,193730	-0,011934	-0,183462	-0,189805	-0,266533	-0,301065	0,041849	-0,029979	0,092708
студент	1,000000	-0,286521	0,416085	-0,191727	-0,053345	-0,216641	-0,178710	-0,250772	-0,228144	-0,279523	-0,225530	-0,158551	-0,091585	0,059160	0,099816
10-30тис	-0,286521	1,000000	-0,768577	-0,336928	0,000055	0,118258	0,163835	0,215417	0,167262	0,094792	0,086137	0,128279	0,026241	0,053019	-0,081032
менш10тис	0,416085	-0,768577	1,000000	-0,343396	-0,272493	-0,396322	-0,217145	-0,310065	-0,412912	-0,270154	-0,339639	-0,352752	-0,017469	0,047072	0,082304
більш30тис	-0,191727	-0,336928	-0,343396	1,000000	0,400946	0,049659	0,079056	0,140082	0,362136	0,258428	0,373394	0,330827	-0,012813	-0,147110	-0,002168
Self-compassion	-0,053345	0,000055	-0,272493	0,400946	1,000000	0,642660	0,423221	0,381935	0,538271	0,396403	0,429699	0,708243	0,010368	-0,173342	-0,093443
Самооцінка	-0,216641	0,118258	-0,396322	0,409659	0,642660	1,000000	0,415938	0,330351	0,610607	0,406675	0,536549	0,714267	0,076104	-0,070917	-0,141454
Позит.стос	-0,178710	0,163835	-0,217145	0,079056	0,423221	0,415938	1,000000	0,366827	0,456672	0,426123	0,454870	0,659992	0,318739	-0,221458	-0,092384
Автон	-0,250772	0,215417	-0,310065	0,140082	0,381935	0,330351	0,366827	1,000000	0,481690	0,416651	0,322833	0,380211	-0,131529	-0,179915	-0,119967
Управ.сер	-0,228144	0,167262	-0,412912	0,362136	0,538271	0,610607	0,456672	0,481690	1,000000	0,484253	0,646659	0,559145	-0,104215	-0,052371	-0,004360
Особ.ріст	-0,279523	0,094792	-0,270154	0,258428	0,396403	0,406675	0,426123	0,416651	0,484253	1,000000	0,573513	0,498555	0,212344	-0,236499	0,116240
Ціль у житті	-0,225530	0,086137	-0,339639	0,373394	0,429699	0,536549	0,426123	0,322833	0,484253	0,573513	1,000000	0,619680	0,070265	-0,140287	-0,068590
Самоприйняття	-0,158551	0,128279	-0,352752	0,330827	0,708243	0,714267	0,659992	0,380211	0,559145	0,498555	0,619680	1,000000	0,137663	-0,251214	-0,145127
Емпатія	-0,091585	0,026241	-0,017469	-0,012813	0,010368	-0,076104	0,318739	-0,131529	-0,104215	-0,212344	0,070265	0,137663	1,000000	-0,072654	0,103015
ІПН	0,059160	0,053019	0,047072	-0,147110	-0,173342	-0,070917	-0,221458	-0,179915	-0,052371	-0,236499	-0,140287	-0,251214	-0,072654	1,000000	0,120385
ТН	0,099816	-0,081032	0,082304	-0,002168	-0,093443	-0,141454	-0,092384	-0,119967	-0,004360	0,116240	-0,068590	-0,145127	0,103015	0,120385	1,000000

Correlations (дані NEW.sta)															
Marked correlations are significant at $p < ,05000$															
N=107 (Casewise deletion of missing data)															
Variable	студент	10-30тис	менш10тис	більш30тис	Self-compassion	Самооцінка	Позит.стос	Автон	Управ.сер	Особ.ріст	Ціль у житті	Самоприйняття	Емпатія	ІПН	ТН
село	-0,026483	-0,009505	-0,016174	0,037757	-0,226853	-0,123167	-0,277113	-0,069941	-0,067447	-0,259934	-0,128877	-0,175036	-0,296389	0,094314	0,062938
неодруж	0,210841	0,035981	0,128767	-0,242329	0,072613	-0,030229	-0,015204	-0,123047	0,058762	0,135643	0,011738	0,129636	0,062180	0,164968	-0,033436
одруж	-0,248370	-0,019846	-0,158376	0,262217	-0,036298	0,036559	-0,006162	0,058762	-0,135643	-0,011738	-0,129636	-0,062180	-0,164968	0,033436	-0,088778
ін.стос	0,038462	-0,031528	0,034795	-0,004924	-0,069969	-0,007118	0,037908	0,123207	-0,003688	-0,048535	0,039275	-0,036744	-0,037531	-0,002849	-0,102494
вища	-0,241155	0,087502	-0,201396	0,167937	0,115852	0,045897	-0,019932	0,064609	0,054752	-0,014267	0,041223	0,043091	0,085403	0,016431	-0,063408
середня	-0,140471	-0,031528	0,034795	-0,004924	-0,061051	-0,001025	-0,082637	-0,010275	0,038016	0,083357	-0,000201	-0,102272	-0,192862	-0,017839	0,120560
непов.вища	0,366674	-0,077389	0,203600	-0,186028	-0,089435	-0,051057	0,078226	-0,065914	-0,087381	-0,040151	-0,046343	0,020414	0,033825	-0,006490	-0,009845
працюю	-0,652503	0,422301	-0,542653	0,178668	0,157468	0,381485	0,298047	0,216219	0,330861	0,378190	0,393268	0,364834	0,043052	-0,025520	-0,154426
не прац	-0,222229	-0,239129	0,256413	-0,026312	-0,145964	-0,260811	-0,193730	-0,011934	-0,183462	-0,189805	-0,266533	-0,301065	0,041849	-0,029979	0,092708
студент	1,000000	-0,286521	0,416085	-0,191727	-0,053345	-0,216641	-0,178710	-0,250772	-0,228144	-0,279523	-0,225530	-0,158551	-0,091585	0,059160	0,099816
10-30тис	-0,286521	1,000000	-0,768577	-0,336928	0,000055	0,118258	0,163835	0,215417	0,167262	0,094792	0,086137	0,128279	0,026241	0,053019	-0,081032
менш10тис	0,416085	-0,768577	1,000000	-0,343396	-0,272493	-0,396322	-0,217145	-0,310065	-0,412912	-0,270154	-0,339639	-0,352752	-0,017469	0,047072	0,082304
більш30тис	-0,191727	-0,336928	-0,343396	1,000000	0,400946	0,049659	0,079056	0,140082	0,362136	0,258428	0,373394	0,330827	-0,012813	-0,147110	-0,002168
Self-compassion	-0,053345	0,000055	-0,272493	0,400946	1,000000	0,642660	0,423221	0,381935	0,538271	0,396403	0,429699	0,708243	0,010368	-0,173342	-0,093443
Самооцінка	-0,216641	0,118258	-0,396322	0,409659	0,642660	1,000000	0,415938	0,330351	0,610607	0,406675	0,536549	0,714267	0,076104	-0,070917	-0,141454
Позит.стос	-0,178710	0,163835	-0,217145	0,079056	0,423221	0,415938	1,000000	0,366827	0,456672	0,426123	0,454870	0,659992	0,318739	-0,221458	-0,092384
Автон	-0,250772	0,215417	-0,310065	0,140082	0,381935	0,330351	0,366827	1,000000	0,481690	0,416651	0,322833	0,380211	-0,131529	-0,179915	-0,119967
Управ.сер	-0,228144	0,167262	-0,412912	0,362136	0,538271	0,610607	0,456672	0,481690	1,000000	0,484253	0,646659	0,559145	-0,104215	-0,052371	-0,004360
Особ.ріст	-0,279523	0,094792	-0,270154	0,258428	0,396403	0,406675	0,426123	0,416651	0,484253	1,000000	0,573513	0,498555	0,212344	-0,236499	0,116240
Ціль у житті	-0,225530	0,086137	-0,339639	0,373394	0,429699	0,536549	0,426123	0,322833	0,484253	0,573513	1,000000	0,619680	0,070265	-0,140287	-0,068590
Самоприйняття	-0,158551	0,128279	-0,352752	0,330827	0,										

ДОДАТОК Б

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ (загальна вибірка)

Variable	Factor Loadings (Varimax n Extraction: Principal compo (Marked loadings are >,700)	
	Factor 1	Factor 2
Self-compassion	0,758755	0,141854
Самооцінка	0,821474	0,027561
Позит. стос	0,533362	0,597047
Автоп	0,627474	-0,007768
Управ. сер	0,841749	-0,003968
Особ. ріст	0,579822	0,449004
Ціль у житті	0,723926	0,259204
Самоприйн	0,789839	0,385514
Емпатія	-0,212457	0,854693
ІН	-0,129612	-0,443408
Expl. Var	4,183314	1,721946
Prp. Totl	0,418331	0,172195

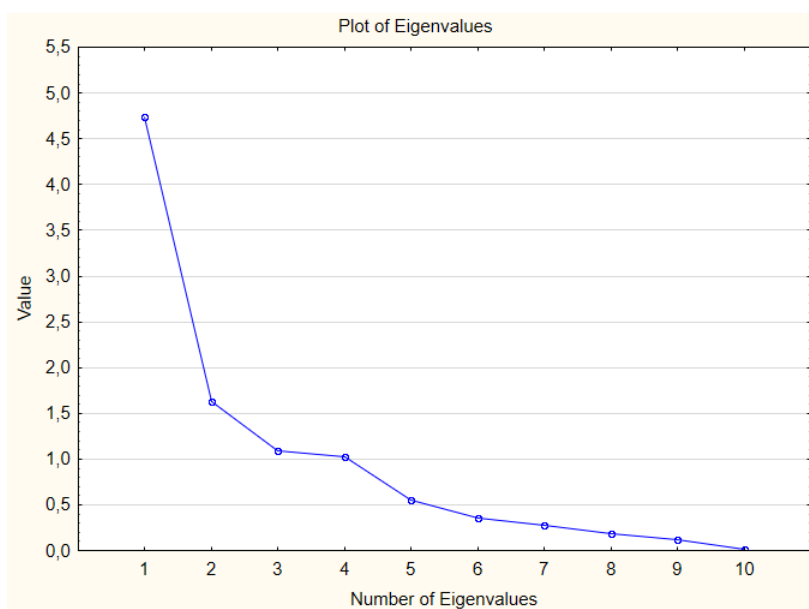


Value	Eigenvalues (дані NEW.sta) Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	4,582679	45,82679	4,582679	45,82679
2	1,322581	13,22581	5,905260	59,05260

ДОДАТОК В ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ

(результати для вибірки чоловічої статі)

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Spreadsheet1) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Self-compassion	0,439264	0,236341	-0,063804	0,814818
Самооцінка	0,853486	-0,246705	0,065914	0,219149
Позит. стос	0,416541	0,125262	0,329193	0,742348
Автономія	0,064264	0,161346	0,927800	0,015680
Управ. серед	0,683821	0,109528	0,401499	0,169403
Особ. ріст	0,503187	0,006832	0,702539	0,209036
Ціль у житті	0,880649	0,201740	0,203831	0,088995
Самоприйн	0,720694	0,134356	0,005997	0,568339
Емпатія	-0,135970	-0,552377	0,129167	0,742372
ІТН	-0,013941	-0,929910	-0,206830	-0,116216
Expl. Var	3,133460	1,399091	1,733405	2,231227
Prp. Totl	0,313346	0,139909	0,173341	0,223123

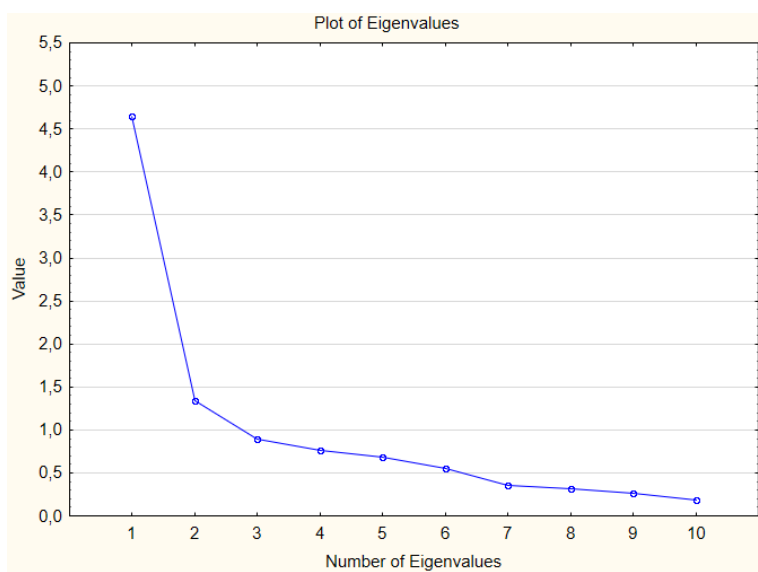


Value	Eigenvalues (Spreadsheet1) Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	4,741733	47,41733	4,741733	47,41733
2	1,630896	16,30896	6,372629	63,72629
3	1,094075	10,94075	7,466704	74,66704
4	1,030479	10,30479	8,497183	84,97183

ДОДАТОК Г

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ (результати для вибірки жіночої статі)

Variable	Factor Loadings (Varimax n Extraction: Principal compo (Marked loadings are >,700)	
	Factor 1	Factor 2
Self-compassion	0,783938	0,036912
Самооцінка	0,827770	-0,051833
Позит. стос	0,584389	0,485063
Автономія	0,642327	0,052196
Управл. серед	0,841720	-0,069564
Особ. ріст	0,630142	0,352550
Ціль у житті	0,746512	0,146071
Самоприйн	0,836589	0,283441
Емпатія	-0,116870	0,837544
ІТН	-0,129154	-0,607696
Expl. Var	4,446928	1,543640
Prp. Totl	0,444693	0,154364



Eigenvalues (Spreadsheet1) Extraction: Principal components				
Value	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	4,649596	46,49596	4,649596	46,49596
2	1,340972	13,40972	5,990568	59,90568

ДОДАТОК Д**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського)**

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден
- 4 – де в чому згоден
- 5 – швидше згоден
- 6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.

14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрую тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.

60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

ДОДАТОК Е**Шкала визначення рівня співчуття до себе, К. Нефф**

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте усі твердження. Оцініть, як часто Ви поведетесь так, як описано у них. Використовуйте шкалу, зазначену нижче:

- 1 – майже ніколи
- 2 – рідко
- 3 – час від часу
- 4 – часто
- 5 – майже завжди

1. Я осуджую та критикую себе за свої слабкості та за невідповідність певним стандартам.
2. Коли я пригнічений(а), я схильний(а) зациклюватися на негативних аспектах ситуації.
3. Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через які проходять усі.
4. Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе ізольованим(ою) та відрізнаним(ою) від решти світу.
5. Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюсь ставитись до себе з любов'ю.
6. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності.
7. Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчувають щось подібне, я не один(а).
8. Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким(ою) по відношенню до себе.
9. Коли щось засмучує мене, я намагаюся тримати свої емоції збалансованими.
10. Коли я відчуваю, що якоюсь мірою не відповідаю певним стандартам, я намагаюся нагадати собі, що таке почуття має більшість людей.

11. Я нетолерантний(а) і нетерплячий(а) по відношенню до тих своїх якостей, які мені не подобаються.
12. Коли в моєму житті настають дійсно важкі часи, я даю собі турботу і підтримку, яких потребую.
13. Коли я пригнічений(а), я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене.
14. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся дивитися на речі виважено.
15. Я намагаюся дивитися на свої помилки і недоліки як на частину людської природи.
16. Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе.
17. Якщо я помиляюся в чомусь важливому для мене, я намагаюся оцінювати ситуацію в цілому, підходити до неї зважено.
18. Коли я дійсно стикаюся з великими труднощами, я схильний(а) відчувати, ніби у інших людей життя набагато легше.
19. Я добрий(а) до себе, коли мені погано.
20. Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене.
21. Я можу бути холоднокровним(ою) по відношенню до себе, коли мені погано.
22. Коли я пригнічений(а), я намагаюся ставитися до своїх почуттів з цікавістю і бути відкритим(ою) до них.
23. Я толерантний(а) до своїх недоліків.
24. Коли трапляється щось неприємне, я схильний(а) робити з мухи слона.
25. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці.
26. Я намагаюся бути розуміючим(ою) і терпимим(ою) до тих своїх якостей, як і мені не подобаються.

ДОДАТОК Є**Шкала самоповаги Розенберга**

Інструкція: Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Оберіть варіант, який найкраще відповідає Вам.

1 – повністю погоджуюсь

2 – погоджуюсь

3 – не погоджуюсь

4 – повністю не погоджуюсь

1. Загалом я задоволений(а) собою.
2. Час від часу я думаю, що я ні на що не здатний(а).
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатись.
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним(ою).
7. Я відчуваю, що я цінний(а), принаймні, що я на рівні з іншими.
8. Я хотів(ла) би мати більше поваги до себе.
9. Загалом я схильний(а) думати, що я невдаха.
10. Я позитивно ставлюсь до себе.

ДОДАТОК Ж**Шкала емоційного відгуку (модифікований опитувач А. Меграбяна і Н. Епштейна)**

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження і, орієнтуючись на те, як Ви поведетеся в подібних ситуаціях, зазначте ступінь своєї згоди по кожному питанню.

1 – так (завжди)

2 – скоріше так, ніж ні (часто)

3 – скоріше ні, ніж так (рідко)

4 – ні (ніколи)

1. Я засмучуюсь, коли бачу незнайому людину, яка відчуває себе самотньою серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди нестримані і відкрито виявляють свої почуття.
3. Коли хто-небудь біля мене хвилюється, я також починаю хвилюватися.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Проблеми своїх друзів я сприймаю близько до серця.
6. Інколи пісні про кохання викликають у мене багато емоцій.
7. Я б сильно хвилювався(лася), якби повинен(а) був(ла) сповістити людині неприємну для неї звістку.
8. Оточуючі люди надзвичайно сильно впливають на мій настрій.
9. Я хотів(ла) би отримати професію, що пов'язана із спілкуванням з людьми.
10. Мені подобається спостерігати за людьми, коли вони отримують подарунки.
11. Коли я бачу людину, що плаче, я дуже засмучуюсь.
12. Я інколи відчуваю себе щасливим(ою), коли слухаю деякі пісні.
13. Коли я читаю книжку, то так переживаю, начебто все відбувається насправді.
14. Я серджусь, коли бачу, що з кимсь поводяться погано.
15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть тоді, коли всі інші хвилюються.

16. Мені неприємно, коли люди плачуть та охкають, дивлячись фільм.
17. Коли я приймаю рішення, то ставлення інших людей до нього не відіграє жодної ролі.
18. Якщо оточуючі чимось пригнічені, то я втрачаю душевний спокій.
19. Я переживаю, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.
21. Нерозумно переживати з приводу того, що трапляється в кіно, або про що читаєш у книжці.
22. Я дуже переживаю, коли бачу безпорадних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кіно.
24. Я можу залишитися байдужим до будь-якого хвилювання.
25. Маленькі діти плачуть без причин.

ДОДАТОК 3**Шкала толерантності та інтолерантності до невизначеності у модифікації опитувальника С. Баднера**

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження і зрозумійте, наскільки Ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь з ним. У кожному пункті позначте ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку (пам'ятайте, що не існує правильних і неправильних відповідей, Ви висловлюєте Вашу особисту думку і властивий Вам стан). Щоб оцінити ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте наступну шкалу. При цьому намагайтеся уникати нейтральної відповіді (відповідь 4).

- 1 – абсолютно не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – швидше не згоден, ніж згоден
- 4 – не знаю (важко відповісти)
- 5 – швидше згоден, ніж не згоден
- 6 – згоден
- 7 – абсолютно згоден

1. Фахівцю, який не може дати чітку відповідь, мабуть, бракує знань.
2. Хороша робота – це та, коли завжди зрозуміло, що і як треба робити.
3. У перспективі можна досягти більшого, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні.
4. Звичне завжди прийнятніше, ніж незнайоме.
5. Людина, яка веде розмірене життя без особливих несподіванок і сюрпризів, має бути вдячна долі.
6. Я віддаю перевагу вечіркам зі знайомими людьми, аніж вечіркам, на яких більшість запрошених мені незнайомі.
7. Чим швидше усі прийдуть до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще.
8. Люди, які підпорядкували своє життя чіткому розкладу, напевно, позбавляють себе багатьох радощів.
9. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.
10. Найцікавіші люди – це ті, хто не боїться бути оригінальним і не схожим на інших.

- 11.Люди, які наполягають на відповіді "так" або "ні", просто не знають наскільки усе насправді складно.
- 12.Більшість найважливіших рішень приймаються на основі неповної інформації.
- 13.Хороший учитель – це той, хто стимулює формування в учнів власних поглядів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aristotle. Nichomachean ethics. In R. McKeon (Ed.), The basic works of Aristotle, 2001, p. 928–1112.
2. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being, Chicago: Aldine Pub. Co., 1969, pp. 320. URL: https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struct_Psych_Well_Being.pdf
3. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. Journal of Personality, 1962. Vol. 30. – p. 29–50.
4. Choi D., Minote N., Sekiya T., Watanuki Sh. Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students, 2016, URL: https://www.scirp.org/html/8-6901890_69888.htm#p2
5. Constitution of the World Health Organization. Geneva: World Health Organization; 1948, 2005. URL: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf
6. Cooke P. J., Melchert T. P., Connor K. Measuring Well-Being : A Review of Instruments, SAGE Publications, 2016, p. 730–757.
7. Deci E. L., Ryan R. M., Gagnei M., Leone D. R., Usunov J., Kornazheva B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination, Personality and Social Psychology Bulletin, 2001, p. 930–942.
8. Diener E. Subjective well-being. Psychological bulletin, 95, 1984, p. 542–575.
9. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale, Journal of Personality Assessment, № 49, 1985, p. 71–75.
10. Erikson E. H. Childhood and society. New York: Norton, 1950, pp. 397.

11. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*, 1948. № 3, pp. 268.
12. Heintzelman S. J. Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: psychological well-being, self-determination, and meaning in life, 2018. URL: <https://www.nobascholar.com/chapters/18/download.pdf>
13. Gao J., McLellan R. Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China, 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5910620/>
14. Gigerenzer, G., & Garcia-Retamero, R. Cassandra's regret: The psychology of not wanting to know. *Psychological Review*, 124(2), 2017, p. 179–196.
15. Kaya A., Iwamoto D. K., Brady J., Clinton L., Grivel M. The role of masculine norms and gender role conflict on prospective well-being among men. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(1), 2019, p. 142–147.
16. Kashdan T. B., Biswas-Diener R., King L. A. Reconsidering happiness: The cost of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of positive psychology*, 3, 2008, p. 219–233.
17. Lopez A., Sanderman R., Ranchor A. V., Schroevers M. J. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being, 2018. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0777-z>
18. Neff, K. D. Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 2003, p. 223–250.
19. Neff K., Germer Ch. Self-compassion and psychological well-being. *The Oxford handbook of Compassion Science*, 2017, p. 371–385.
20. Norton R.W. Measurement of ambiguity tolerance. *J. Pers. Assess.*, 39, 1975, p. 607–619.

21. Paradise A.W., Kernis MH. Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 2002, p. 345–361.
22. Pandey R., Tiwari K. G. Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being, 2015. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/papt.12259>
23. Reiss H. *The Science of Empathy*, 2017. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2374373517699267>
24. Riess H. Empathy in medicine: a neurobiological perspective. *JAMA*. 2010; 304:1604–5.
25. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 2001, p. 141–166.
26. Ryff. C. D. *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*, 2014. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263>
27. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, № 4 (69), 1995, p. 719–727.
28. Ryff C. D. “Eudaimonic Well-being,” in *Diversity in Harmony – Insights from Psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology*, (New York, NY: John Wiley and Sons), 2018, pp. 375.
29. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *J. Bus. Ventur*, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6516495/>

30. Skowron E. A., Stanley K. L., Shapiro M. D. A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemp. Fam. Ther.*, 31, 2009, p. 3– 18.
31. Sulimani-Aidan Y. Future expectations as a source of resilience among young people leaving care/*The British Journal of Social Work*, 2016, Volume 47, Issue 4, June 2017, p. 1111–1127.
32. Sun X., Chan D. W., Chan, L. K. Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences: Corrigendum. *Personality and Individual Differences*, 129,179, 2018. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2018-16054-034>
33. Verma Y, Tiwari K. G. Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students, 2017. URL: <https://bit.ly/36XfRrM>
34. Vinayak S., Judge J. Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents, 2018. URL: https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.8_Issue.4_April2018/IJHSR_Abstract.029.html
35. Zessin U., Dickhauser O., Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 2015, p. 340– 364.
36. Барко В. І., Барко В.В., Кириєнко Л. А. Розроблення україномовного опитувальника толерантності до невизначеності для використання в національній поліції України/*Юридична психологія і педагогіка. Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності/Наука і правоохорона.* – 2019. – Вип. 2(44). – С. 223–236.
37. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії “психологічне благополуччя особистості”/Волинець Н. В.// *Збірник наукових праць “Теорія і практика сучасної психології”.* – 2017. – Вип.1 – С. 4–17.

38. 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.
39. Карсаканова С. В. Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації/Карсаканова С. В.//Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – Вип.1. – С. 1–10.
40. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. – 2-ге вид., доп. і переробл. – Т. II. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. – С. 110–113.
41. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска//Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 40. – URL: <http://psystudy.ru>.
42. Корнилова Т. В., Чумакова М. А. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера//Экспериментальная психология. – 2014. – № 1. – С. 92–110.
43. Леонов И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта//Вестник Удмуртского университета. 2014. – №4. – С.43–52.
44. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М., 1998. – 480 с.
45. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. Проблеми сучасної психології особистості. Вип. IX: Матеріали Міжнародної науково-

практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). – Одеса: ВМВ, 2018. – С. 74–78.

46. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів/Павленко Г.В.//Актуальні проблеми психології. – Т. 7. – Вип. 47. – 2019. – С. 208–219.
47. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники/Пахоль Б. Є.//Український психологічний журнал. – 2017. – №1 (3). – С. 80–104.
48. 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>
49. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. – 2011. – 376 с.
50. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности.//Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С.91–121.
51. Шкала психологического благополучия К. Рифф. URL:
https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5
52. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя студентів-випускників вищих навчальних закладів/Ющенко І. М.// Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки” – 2017. – Т.1– - Вип.4 – С.123–128.