МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН НА ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ**

Виконав: студентки 2 курсу, групи 8.0531-з-4
спеціальності 053-Психологія
Глива Аліна Юріївна
Керівник: Шевченко Н.Ф., д.психол.н.,
професор кафедри психології
Рецензент: Гредінарова О.М.,к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 – «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Гливі Аліні Юріївні_____

Тема роботи Вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку

керівник роботи Шевченко Н.Ф. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз поняття «співзалежних відносин»; провести теоретичний аналіз формування психологічного та емоційного благополуччя жінок молодого віку; експерементально дослідити показники індексу загального благополуччя; узагальнити результати дослідження впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку.

Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 4 малюнки

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.Ю. Глива

Керівник роботи _____ Н.Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 74 сторінки, 4 малюнків, 7 таблиць, 52 джерело, 4 додатка.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку

Об'єкт дослідження: вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку

Предмет дослідження*:* взаємозвязок рівня співзалежності та відчуття благополуччя

Гіпотеза дослідження: припущення про те, що існує вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку.

Методи дослідження. *Теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз; *емпіричні:* опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової, методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin,M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методика "Шкала співзалежності" Б. Уайнхолда для визначення рівня співзалежності та "Тест-опитувальник самоставлення для визначення рівня самоставлення; *математико-статистичні методи.*

Наукова новизна: вивчення особливості впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку.

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ, МОЛОДОГО ВІКУ, БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

SUMMARY

Alina H.Yu. The Influence of Codependent Relationships on the Sense of Well-Being of Young Women.

Master's thesis: 74 pages, 4 figures, 7 tables, 52 sources, 4 appendices.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically study the impact of codependent relationships on the sense of well-being of young women.

Object of the study: the impact of codependent relationships on the sense of well-being of young women.

Subject of the study: the relationship between the level of codependency and the sense of well-being.

Research hypothesis: the assumption that there is an impact of codependent relationships on the sense of well-being of young women.

Research methods. Theoretical: theoretical and methodological analysis; empirical: the questionnaire "Psychological Well-Being Scale" by K. Riff in the adaptation of S.V. Karskanova, the method "The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)" (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (adaptation by L.M. Karamushka, K.V. Tereshchenko, O.V. Kredenzer); the method "Codependence Scale" by B. Weinhold for determining the level of codependence and "Self-attitude Test Questionnaire for determining the level of self-attitude; mathematical and statistical methods.

Scientific novelty: studying the peculiarities of the influence of codependent relationships on the feeling of well-being of young women.

CODEPENDENCE, PERSONALITY, YOUNG AGE, WELL-BEING

ЗМІСТ

ВСТУП.....8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН.....11
1.1 Поняття «співзалежність» у сучасній психології : визначення терміну та типів спів залежності……....11
1.2 Причини формування та розвиток співзалежних відносин……16
1.3 Вплив співзалежних відносин на психічне та емоційне благополуччя: відносини з родиною та оточенням; соціальні наслідки спів залежності……21
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ……24
2.1 Психологічне благополуччя: поняття терміну «благополуччя», теорії та підходи до вивчення……..24
2.2 Структура та функції психологічного благополуччя особистості……..38
2.3 Особливості формування психологічного та емоційного благополуччя жінок молодого віку……..41
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН НА ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ……...47
3.1 Обґрунтування методик та організація дослідження……...47
3.2 Вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку……..50
3.2.1 Діагностика суб’єктивного благополуччя……..50
3.2.2 Дослідження показників індексу загального благополуччя…….53
3.2.3 Визначення рівня співзалежності……...55
3.2.4 Визначення рівня самоставлення……56
3.3 Узагальнені результати дослідження впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку……..60
3.3 Методичні рекомендації щодо формування рівня благополуччя……...62
ВИСНОВКИ……...67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….69
ДОДАТКИ……..75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема співзалежності стає все більш складною, оскільки поширеність різних типів залежностей зростає. Схоже, співзалежність широко поширена в суспільстві, а також є основним фактором ризику розвитку адиктивної поведінки серед осіб, співзалежність.

Співзалежність не визнають у всьому світі, навіть в Україні. У психології співзалежність розуміється не як окрема нозологія, а як комплексний розлад особистості. У сучасній психології існує багато визначень співзалежності. Але на сьогоднішній день не отримано повного та переконливого розуміння її походження та розвитку.

У сфері психології психологічне благополуччя індивіда визначається як динамічний процес, що включає контекстуальні та психологічні фактори, які, у свою чергу, пов’язані з рисами особистості [24]. Дослідники пов’язують благополуччя з самооцінкою та зв’язком із більшою кількістю людей, ніж будь-який зовнішній вигляд чи функції тіла.

Воно включає також визнання певних здібностей людини (матеріальних, духовних тощо). Людина відчуває багато негативних емоцій, таких як депресія, тривога, стрес тощо, які знижують якість життя.

Такі складності нашого сучасного суспільства висувають великі вимоги до стійкості людей і вимагають від них впевненості перед обличчям стресових ситуацій, здатності швидко їх долати та приймати рішення.

Проблема співзалежності представлена в роботах дослідників: Авер'янова А. В., Березовська Л.І., Вакуліч Т. М., Волошин П.В., Лінський І.В., Мінько О.І., Самойлова О.С., Лінська К.І.

Феномен психологічного благополуччя представлено в роботах: Каргіна Н. В., Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. М, Кокун О. М.

Враховуючи широкий спектр робіт, які розглядають питання впливу співзалежних стосунків на благополуччя підлітків, ми можемо зробити висновок, що їх дослідження дещо фрагментарні.

Отже, значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку

Об'єкт дослідження: вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку

Предмет дослідження: взаємозвязок рівня співзалежності та відчуття благополуччя

В основу дослідження було покладено припущення про те, що існує вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку.

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутим припущенням було визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «співзалежність» у сучасній психології : визначення терміну та типів спів залежності.

2. Вивчити особливості формування співзалежних відносин

3. Емпірично дослідити вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової, методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin,M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);методика "Шкала співзалежності" Б. Уайнхолда

для визначення рівня співзалежності та "Тест-опитувальник самоставлення для визначення рівня самоставлення; математико-статистичні методи описової статистики, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена, виконані на базі безкоштовного статистичного пакету Jamovi, версія 2.3.

Експериментальна база дослідження. Респондентами були студенти, які належать до періоду дорослості. Загальна кількість вибірки – 35 осіб. Вік респондентів – 25-35 років, стать – жіноча.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- виявлено та досліджено особливості співзалежних відносин;

- розширено, уточнено та доповнено вивчення особливості формування благополуччя жінок молодого віку;

- набуло подальшого розвитку вивчення особливості впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 105 сторінки. Бібліографічний список складається з 52 найменувань.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН

1.1 Поняття «співзалежність» у сучасній психології : визначення терміну та типів спів залежності

Термін «співзалежність» використовується в психологічній і психотерапевтичній літературі з кінця 1970-х років. Його використовували для опису деструктивних стосунків між залежністю та співзалежною особою або двома співзалежними особами. Виникли концепції про природу хімічних залежностей, які впливають на одну людину, і хімічно залежного захворювання, що впливає на інших [1].

Термін виник в Америці в 1950-х роках в Анонімних Алкоголіках і стосується партнерів людей, які зловживають речовинами та беруть участь у токсичному житті тих, про кого вони піклувалися. Дружини залежних чоловіків виявили зацікавленість у створенні власних груп емоційної підтримки, які з часом стали відомі як Al-Anon або Co-Addicts Anonymous. Пізніше для людей, чиї партнери з залежними людьми були названі «співалкоголіками» та «параалкоголіками» - опис застосовувався до жінок, чий характер і поведінка були провокуючим фактором у допомозі їхнім чоловікам. [7].

Деякий час феномен співзалежності розглядався переважно з клінічної точки зору, але наприкінці 1980-х років він привернув увагу кількох спеціалістів, які започаткували емпіричні дослідження співзалежності. Перша публікація, що описує лонгітюдне дослідження жінок з чоловіками-алкоголіками, була опублікована в 1988 році Watson D., Clark L. A., Tellegen A [45]. Так, у серії досліджень у співпраці з Д. Л. Фішером була розроблена та підтверджена перша шкала оцінки рівня співзалежності (SF CDS). Основна

гіпотеза про те, що жінки частіше сприймають співзалежність, ніж чоловіки, була підтверджена в дослідженні.

Також була виявлена значна негативна кореляція між співзалежністю, маскулінністю та самооцінкою, а також значна позитивна кореляція між співзалежністю та зовнішнім локусом контролю, тривогою та депресією. Це також підтверджує ідею, що співзалежність пов’язана з сімейними стосунками. Проте дослідження Вакуліч Т. М показали, що відмінності між жінками та чоловіками в рівні залежності вперше проявляються в дитинстві та зберігаються в підлітковому віці [8].

За допомогою проективних тестів серед дорослого населення було встановлено, що середні оцінки схильності до співзалежності чоловіків і жінок подібні. Борнштейн описує зміни в суспільних установках, включаючи докази того, що риси співзалежності більш очікувані від жінок [13] .

Борнштейн і його колеги розділили міжособистісну залежність на три типи: здорова залежність, деструктивна залежність і дисфункціональна сепарація. Таким чином, здорова стійкість означає певну гнучкість у міжособистісних стосунках, здатність попросити допомоги, коли виникає об’єктивна потреба, і здатність розвивати довірливі емоційні стосунки з іншими. Деструктивна залежність проявляється в сильному бажанні людини досягти і прийняти важливих людей у своєму житті. Потім виникає відчуття безпорадності та потреби покладатися на інших. Дисфункціональна розлука означає відсутність у людини соціальної взаємодії, емоційний стрес і міцні стосунки. Р. Борнштейн і його колеги помітили, що зв'язок між деструктивною залежністю та дисфункціональною сепарацією є складним.

Він вважав, що деякі люди можуть проявляти риси обох стилів, але в різних випадках, наприклад, можна проявляти відстороненість у коханні, водночас бути надмірно залежним від друзів. Галян І. М. висунув гіпотезу про те, що співзалежність — це стратегія подолання стресу, яку використовують жінки для боротьби зі стресом, тоді як стратегія подолання стресу у чоловіків — це поведінкові проблеми. Релінг та його співавтори

також стверджують, що з цієї точки зору ця схильність, яка є загальною для жінок, є більш здоровою, ніж схильність до чоловіків. Цей підхід являє собою більш просоціальний підхід, ніж конструкт співзалежності, який був запропонований у кількох роботах на цю тему [8]. Спочатку поняття співзалежності обмежувалося людьми, які перебувають у стосунках із залежними від алкоголю чи наркотиків, тому воно набуло ширшого значення та включає стосунки з залежними від азартних ігор, сексуальними залежностями та іншими залежностями.

На сьогоднішній день не існує єдиного визначення поняття співзалежності, але в широкому сенсі можна сказати, що термін співзалежність стосується подружжя, партнерів, дітей і дорослих дітей залежних і самих залежних, які виросли і сформувалися в дисфункціональному стані.

Будь-яка особа, яка живе в неблагополучній сім'ї з нездоровими моделями, які мають тенденцію до співзалежності, може вважатися співзалежною. У роботах Жемчужна Г: «Співзалежна людина повністю поглинена контролем над поведінкою іншої людини і повністю ігнорує потребу в задоволенні власних основних потреб». Крім того, основною характеристикою співзалежності є низька самооцінка, яка є основним чинником зовнішньої орієнтації людини [21].

Каргіна Н. співзалежністю називає відхилення у розвитку, що виникло внаслідок виховання в неблагополучній сім'ї. Він вважає, як і Авер'янова А. В., що співзалежність – це прояв заниженої самооцінки та невпевненості в собі. На його думку, саме через ці фактори людина не може налагодити здорові стосунки з самим собою і, відповідно, з оточуючими [26].

За Кирпенко Т. М., співзалежність – це любов, але зі знаком мінус. Це сліпа любов, яка душить і не залишає місця для розвитку характеру людини, яка любить і яку люблять [3]. М. Бітті, експерт із співзалежності, вважає, що співзалежність дозволяє настільки сильно впливати на поведінку іншої людини, що вона відволікається на спроби контролювати поведінку іншої

людини. Цією іншою особою може бути дитина, дорослий, будь-який член сім'ї, клієнт або близький друг [30].

Ситник С. В.говорив про співзалежних людей, які вірять, що у них завжди буде хтось, хто піклується про них і задовольняє їхні потреби [39]. Е. Фромм описав індивідів як таких, що характеризуються «рецептивною орієнтацією». На думку Фромма, такі люди залежать не від влади, а від інших людей, на підтримку яких вони розраховують. Фромм пише, що такі люди відчувають себе втраченими, коли вони одні, і завжди очікують допомоги від інших [19]. У сучасній психології виникли два основних підходи до співзалежності: еволюційний і медичний. Медикаментозне лікування розглядає співзалежність як первинне, стійке, спадкове та прогресуюче захворювання, яке не піддається терапії.

Автори еволюційного підходу визначають співзалежність як психологічний розлад, що виникає внаслідок незавершеного розвитку стадії психологічної автономності на 2-3-річному віці. Прихильники еволюційного підходу виявили, що наявність здорової людини допомагає підтримувати добрі стосунки з людьми, не втрачаючи їхньої людяності [11].

Психологія визначає співзалежність як поведінку та ставлення індивіда, не обов'язково стосунки з усією людиною. Співзалежна людина хоче розширити свою особистість, допомагаючи іншим розвивати самооцінку. Співзалежні можуть відкинути власні потреби та емоції, щоб бути прийнятими. Крім того, багато авторів розглядають співзалежність як розлад психічного здоров'я та особистісного розвитку, що виникає при тривалому стресі та концентрації на проблемах інших [28].

Після вивчення питання залежності від однієї людини до іншої Сушко Д. вирішила включити співзалежність у DSM-III як співзалежний розлад особистості. Вона надала перелік критеріїв співзалежності як розладу особистості та зазначила, що співзалежність належить до класу психологічних розладів, які є більш складними, ніж інші [44].

Багато дослідників вважають, що співзалежність є найсерйознішою проблемою, яка призводить до фізичних, емоційних, поведінкових, соціальних і духовних рівнів дисфункції. Вони також вважають, що співзалежність є основою всіх інших залежностей: від хімікатів, грошей, їжі, роботи, сексу, спорту тощо. Цьомик Х. Б. наводить наочну паралель між залежним і співзалежним [45].

Основними проблемами розвитку співзалежності є:

• наявність залежності в першому поколінні;

• тривалі стосунки з наркоманом;

• бажання контролювати залежного;

• конформізм і потреба сприймати зовнішнє середовище;

• відсутність особистих кордонів;

• низька самооцінка.

Симптоми співзалежності можна розділити на п’ять основних категорій. Перша основна характеристика – низька самооцінка. Оскільки співзалежні покладаються на зовнішні ресурси для самооцінки та функціонування, вони часто вкладають свою самооцінку в маніпулювання іншими. Потреба в контролі призводить до другого основного симптому, який полягає в труднощах з дотриманням і встановленням кордонів. Співзалежні прагнуть брати участь у всіх аспектах життя свого партнера [5].

Третя головна характеристика співзалежних полягає в тому, що вони надмірно охоплені почуттям провини і можуть стати надмірно відданими. Бажання співзалежного заощадити гроші та допомогти настільки велике, що воно починає задовольняти потреби залежного, навіть якщо іншій людині це не подобається. У той же час потреби людини (такі як спілкування, відпочинок, догляд за собою) ігноруються [28]. Крім того, співзалежні можуть продемонструвати нездатність прийняти особисту відповідальність і обмеження.

Четверта характеристика – нездатність задовольнити індивідуальні потреби та бажання [2]. Протягом багатьох років у співзалежних розвинувся так званий цикл співзалежності, названий трикутником Карпмана, автор вперше ідентифікує це явище: • Жертва постає, коли хтось зустрічає партнера, таким чином порушуючи його або її кордони, залишаючи його або її на піклування власних потреб. Жертва не може жити там, де можна проявити злість, бажання, «опір» і «відмову». Жертва терпить і накопичує негативні емоції. Вона не говорить про своє нещастя з партнером, він просто шукає того, хто вислухає всі його проблеми і допоможе. Жертва шукає Спасителя. Жертва не має ні ресурсів, ні бажання змінити спосіб життя, натомість живе в очікуванні чогось поганого. • переслідувач бачить життя як ворога. Він сповнений роздратування і напруги. Його негативні думки знаходять шлях через контроль і критику інших.

1.2 Причини формування та розвиток співзалежних відносин

Вайнхолд вважає, що якщо до 3 років між матір'ю та дитиною недостатньо довіри, і якщо дитина не починає відчувати себе незалежною, дитина стає психологічно залежною від інших, без чіткого «Я».

Співзалежність у дорослих виникає, коли дві психологічно залежні особи встановлюють стосунки одна з одною, у яких кожна робить щось по-своєму, що йому чи їй необхідно для розвитку психологічно повноцінної особистості. Вони не можуть бути самостійними, тому можуть впливати один на одного, тому - кожен зосереджений на особистості свого партнера, що б не трапилося, і вони не бачать себе, у них немає внутрішнього благополуччя.

Встановлення контролю над поведінкою інших, звинувачення один одного у своїх проблемах, очікування, що інший поводитиметься так, як того хоче партнер. Деякі дослідники почали вивчати співзалежність як «системну» проблему, коріння якої сягає суспільства в цілому [42].

Роботи Енн Вілсон Скефф «Жіноча реальність» і «Коли суспільство стає залежним» ідентифікують дві системи, які починають стикатися: білий чоловік, або система, притаманна залежності, і жінка-рятівниця, про систему процес життя. Іншими словами, дві різні ідеї. У роботі «The Cup and Bowl» Райан Ейслер малює глибший історичний погляд на історію нашої планети та представляє дві загалом подібні еволюційні моделі – модель домінатора та модель партнерства.

Р. Ейслер робить цікавий аналіз відносин між статями в історії людства. Доісторичний період, який тривав 30-40 тис. років до н. був культом жіночої ініціації. Європа та Близький Схід насолоджувалися тривалими періодами миру та процвітання. Це було суспільство партнерства, створене разом, щоб задовольняти потреби одне одного, цінувало народження дітей та їх добре виховання, мало «культ жінки», «Велику Матір» — культуру рівності, співчуття, неприйняття насильства, поваги до життя, влада, ризики, винагороди перед тим, як суспільство розділене незалежно від статі.

Спільна робота допомагала людям ладити. Протягом 4-го тисячоліття до нашої ери жіноча релігія поступово замінюється чоловічою релігією, що призводить до різних типів цивілізації, які Ейслер називає домінуючим суспільством. Панівне суспільство культивує якості, які асоціюються з мужністю, цінностями, готовими віддати життя та руйнівними діями (завоювання територій, війни).

Нерівність, конкуренція, ієрархія, що підтримується владою, атмосфера недовіри та розколу є ознаками людської єдності. Згідно з Ейслером, при вивченні закономірностей у соціальних структурах стає зрозуміло, що домінуюча модель породжує співзалежне суспільство, тоді як модель партнерства веде до взаємозалежного суспільства, в якому люди працюють разом для взаємної вигоди. Таким чином, коріння співзалежності закладені у всій структурі панівної моделі суспільства, включаючи всі громадські інститути та релігійні структури [52].

Наслідки співзалежності глибоко вкорінені в нашій соціальній культурі: будь-яка культура, яка віддає перевагу одній статі над іншою, одній расі над іншою, створює співзалежне суспільство.

Співзалежність є першорядною проблемою сучасного суспільства, оскільки є перешкодою для індивідуального зростання, для соціального здоров'я суспільства, заснованого на панівній моделі. Співзалежність існує в усіх сферах: медичній, освітній, релігійній, політичній та військовій.

Причини співзалежності полягають насамперед у особистісних рисах співзалежних. Як правило, їхня деструктивна поведінка відображає батьківську модель сімейних стосунків – це люди, здатні співпереживати та глибоко розуміти проблеми іншої людини. Вони беруть на себе відповідальність за життя інших людей, жертвуючи собою.

Водночас вони відмовляються звинувачувати себе. Кордони особистості співзалежних розмиті, тому їх можна ототожнити з кимось іншим, хто здатний маніпулювати іншими. Для співзалежності є об'єктивна причина - сім'я є функціональною системою, яка має механізми саморегуляції. Усі члени родини однаково активні, стан одного впливає на стан усіх інших. Це називається співзалежністю [50].

Як система сім'я прагне досягти встановленого балансу між звичними відносинами. Якщо цей баланс порушується, всі члени сім'ї (як правило, мимоволі) намагаються його відновити. У кожного члена сім'ї своя роль. Якщо хтось намагається змінити свою поведінку, інші протидіють цьому, відкрито чи несвідомо: баланс сім'ї порушується, що змушує інших змінюватися.

Співзалежні, як і наркомани, використовують заперечення як форму психічного захисту: «Нічого страшного, це несерйозно, все під контролем». Контроль у співзалежних переоцінений. Вони контролюють своїх близьких, їхні почуття, все, що може їх хвилювати. Цей тотальний контроль погіршує ситуацію, змушуючи залежного «йти на сліпу оборону» і позбавляючи співзалежних їхньої свободи та спокою. Чим більше ми контролюємо, тим

небезпечніше це стає. Крім того, стан контролю тримає тіло в напрузі, перешкоджає руху енергії та викликає захворювання [49].

З іншого боку, сімейна співзалежність — це вампіризм несвідомої енергії. Це відбувається, коли людина (як правило, дружина або мати), яка бажає задовольнити власні потреби, «перекладає» цю потребу на іншу. У її відсутність у житті вона «ловить» чоловіка чи дитину, з якими відчуває глибоку любов, велику любов, самопожертву. Природно відчувати любов, природно допомагати тому, кого ти любиш. Більше того, допомагаючи добре, ми зміцнюємо себе. Помилково намагатися допомогти тому, хто нічого не робить для себе. Якщо «помічник» не відчуває себе людиною, його допомога забирає силу «протеже» і перешкоджає його прогресу.

Розвиток співзалежних стосунків залежить від кількох факторів. Групу ризику складають самовпевнені особи, мотивовані та перебувають під сильним впливом батьків. Подолання самотності, зневаги та ізоляції вимагає відмови від свободи та заперечення індивідуальності.

Е. Фромм описав кілька стратегій «втечі від свободи», одна з яких чітко демонструє людську перевагу щодо цього типу залежності: авторитаризм, що визначається як схильність до взаємодії з іншим або із зовнішніми об’єктами як засіб отримання влади, кожен втрачений у інше «Я»

Слід зазначити, що жінки частіше, ніж чоловіки, мають співзалежні стосунки, оскільки перші від природи емоційно сильні, і можуть повністю їй піддатися. Роль жінки визначається служінням чоловікові та сім’ї з безмежною відданістю та любов’ю. Водночас ігноруються продуктивні способи життя, засновані на індивідуальних силах. Часто співзалежні жінки мають деструктивні думки про стосунки, емоційні та поведінкові проблеми [48].

Вони добре розуміють свою поведінку, свою здатність любити людину з усіма її недоліками і слабкостями. Такі відносини можуть тривати роками, не задовольняючи учасників. Тривала співзалежність пов’язана з

накопиченням завідомо неприйнятних негативних емоцій. Усуваються роздратування, гнів, розчарування, депресія і страх.

Так, підвищена напруженість проявляється неконтрольованими спалахами ауто- та гетероагресії, що маскуються депресією. Причина емоційної залежності сягає корінням в дуже раннє дитинство. За словами Е. Еріксона, на першому етапі розвитку, відомому як дитинство, виникає довіра чи недовіра до світу. Коли дитина народжується, вона перебуває у відносинах залежності від матері.

Природа створила симбіотичні стосунки між матір'ю та дитиною, у яких вони не відчувають себе відчуженими одне від одного. Найважливішим завданням у період залежності між матір'ю та дитиною є встановлення емоційного зв'язку, який є основою для довіри дитини до світу. Якщо на цьому етапі розвитку щось пішло не так, наприклад, віддалили маму, сталася сімейна криза, очікується син, а народилася дочка і т. д., існувала емоційна близькість з матір'ю, дитина не почуватиметься у безпеці.

Відсутність любові, зневаги та уваги зробили її вразливим, надмірно прив'язаним до батьків, а в майбутньому - залежним від інших людей. Залежні стосунки характеризуються страхом перед життям, невпевненістю в собі, почуттям неповноцінності по відношенню до іншої людини та ще більшою тривогою. Пошук кохання стає нав'язливою потребою, умовою виживання.

Тривога і нестабільність, які відчуваються через внутрішній конфлікт між бажанням отримати любов або сприйнятою негідністю, роблять бажання отримати чужу любов і наповнити «Я» такою високою і одержимою метою існування [40].

Таким чином, співзалежність можна розуміти як патологічний стан, що характеризується надмірною емоційною, соціальною або фізичною залежністю від іншої людини. Хороші стосунки між однолітками можуть бути встановлені лише в тому випадку, якщо ці особистості зрілі та індивідуальні.

Важливо, щоб співзалежні люди усвідомлювали свою залежність, навчилися спілкуватися з собою, розуміти свої емоції та почуття, розуміти та виражати свої бажання та потреби, підтримувати комфортну дистанцію з іншими та вміти захищати свої кордони

1.3 Вплив співзалежних відносин на психічне та емоційне благополуччя: відносини з родиною та оточенням ; соціальні наслідки спів залежності

Співзалежні відносини мають глибокий вплив не тільки на особистість, але й на соціальну взаємодію індивідів. Вони утворюють складну мережу емоційних і поведінкових моделей, які можуть суттєво вплинути на якість життя людини та загальне самопочуття в короткостроковій і довгостроковій перспективі.

Розуміння того, як співзалежні стосунки впливають на психологічне та соціальне здоров’я, є ключовим для розуміння повного спектру їхніх наслідків. Ці відносини можуть сприяти психологічним проблемам, таким як тривога, депресія та низька самооцінка. Це може вплинути на здатність людини будувати та підтримувати здорові стосунки протягом усього життя та кар’єри.Соціальні аспекти не можна ігнорувати. Співзалежні стосунки можуть призвести до обмеження кола спілкування, втрати інтересів і хобі, зниження якості соціальних взаємодій. Ізоляція і втрата соціальних зв'язків стає побічним ефектом, який посилює вже наявні проблеми [39].

У цьому контексті важливо розуміти, що вплив співзалежних може бути далекосяжним і вимагати догляду та самостійного керівництва, щоб подолати свій потенціал і рухатися до більш здорових і збалансованих стосунків.

Співзалежні відносини мають глибокий вплив на психічне здоров’я людини. Це розширення можливостей проявляється в різних сферах, включаючи емоційне та психологічне благополуччя.

Тривожність і депресія. Співзалежні стосунки часто пов’язані з високим рівнем тривожності та можуть сприяти депресії. Постійна невпевненість, страх бути відкинутим або втратити партнера викликає емоційну напругу.

Низька самооцінка. Постійне ігнорування власних потреб і бажань, характерних для співзалежних стосунків, може підірвати самооцінку. Людина може почати відчувати себе негативно важливою або задоволеною.

Емоційна нестабільність. Співзалежність призводить до емоційної нестабільності та перепадів настрою. Це завжди залежить від емоцій і реакції партнера [36].

Проблеми прийняття рішень. Постійне покладання на думку та рішення однієї людини може підірвати здатність людини приймати рішення та довіряти власним судженням.

Ізоляція та дискримінація. У співзалежних обставинах люди віддаляються від друзів і родини, що загострює почуття самотності та ізоляції.

Стрес і фізичне здоров'я. Хронічний стрес від співзалежних стосунків також може вплинути на фізичне здоров’я, викликаючи такі проблеми, як головні болі, проблеми з травленням і ослаблення імунної системи.

Вплив співзалежних стосунків на психічне здоров’я вимагає розуміння та подолання цієї нездорової поведінки. Робота над формуванням самооцінки, встановленням здорових кордонів і розвитком незалежності сприяє психічному здоров’ю та загальному благополуччю.

Соціальні аспекти та взаємодія з іншими відіграють важливу роль у контексті взаємозалежних стосунків. Співзалежність не тільки впливає на динаміку романтичних стосунків, але й сильно впливає на спілкування з друзями, родиною та колегами [31].

1. Змініть коло спілкування. Співзалежні люди обмежують соціальні контакти. Вони можуть сумувати за друзями та родиною чи за спілкуванням, і вони можуть хотіти проводити більше часу зі своїм чоловіком.

2. Залежність від думки інших. Співзалежні люди можуть бути надмірно стурбовані думкою та благополуччям інших, що може вплинути на їх здатність приймати індивідуальні рішення та діяти незалежно.

3. Труднощі в спілкуванні та встановленні кордонів. Співзалежність може призвести до труднощів у встановленні здорових кордонів у соціальних стосунках. Людям може бути важко висловити свої потреби та почуття, замість того, щоб бути надмірно емоційними або неконтрольованими.

4. Зрив трудової діяльності та зайнятості. Співзалежні часто заважають професійному життю. Наприклад, людина може приймати рішення щодо роботи на основі вподобань партнера, а не того, що він хоче робити або що ви хочете, щоб він робив.

5. Допомагайте людям. Велику роль відіграє також наявність чи відсутність соціальної підтримки. Люди, яких оточують друзі та родина, які підтримують, можуть легко впоратися з наслідками співзалежності.

6. Ізоляція та дискримінація. У довгостроковій перспективі співзалежність може призвести до соціальної ізоляції та відчуження, знижуючи якість і кількість соціальних взаємодій.

Таким чином, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми дає підстави зробити висновок, що співзалежність – це патологічний стан, що характеризується сильною емоційною, соціальною чи фізичною залежністю від іншої людини. Хороші стосунки між однолітками можуть бути встановлені лише в тому випадку, якщо ці однолітки зрілі та індивідуальні

Важливо, щоб співзалежні люди усвідомлювали свою залежність, навчилися спілкуватися з собою, розуміти свої емоції та почуття, розуміти та виражати свої бажання та потреби, підтримувати комфортну дистанцію з іншими та вміти захищати свої кордони.

РОЗДІЛ 2.
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

2.1 Психологічне благополуччя: поняття терміну «благополуччя», теорії та підходи до вивчення

Особисте щастя як психологічна категорія людини існує з глибокої давнини. Воно пов’язане з іншими поняттями та декількома елементами, такими як «щастя», «якість життя», «задоволення» і було предметом міркувань перших філософів.

Категорія психологічного благополуччя з’явилася порівняно недавно і є предметом дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів.

Враховуючи великий інтерес і популярність у вивченні феномену «психічного благополуччя», сьогодні існує недостатнє розуміння цього предмета та структурних елементів психологічного благополуччя, оскільки існує багато суперечностей у його визначенні.

Натомість існують різноманітні теоретичні підходи, за допомогою яких психологія розвиває ідеї про структуру та зміст психологічного благополуччя індивіда [40, 529].

Поняття психологічного благополуччя вперше ввів Н. Бредберн, який пов'язав його із суб'єктивним відчуттям щастя та загальної задоволеності життям. Також зазначив, що «евдемонія» — це арістотелівська ідея психологічного благополуччя. Самореалізація, самооцінка та автономія є складовими психологічного благополуччя, згідно з Н. Бредберном, але іноді вони можуть збігатися. Він сформулював модель психологічного благополуччя, яка досягає балансування між негативним і позитивним досвідом.

У 1970 році А. Кемпбелл, Ф. Конверс, У. Роджерс, С. Уїтні і Ф. Ендрюс досліджували рівень задоволеності життям серед американців, використовуючи поняття «задоволеність життям», не вдаючись до поняття «щастя», вва-

жаючи, що воно пов'язане з афективним досвідом (захват, ейфорія і т.д.).

Вони засновували своє дослідження на теорії афективної рівноваги Н. Бредберна, в якій категорія «щастя» виступає головним показником позитивного функціонування особистості. Кокун О. М. у своїх роботах вводить ще один термін - «суб'єктивне благополуччя», який складається з трьох основних складових: задоволення, позитивних емоцій і негативних емоцій.

Автор стверджує, що люди схильні оцінювати свій досвід, використовуючи термін «добре чи погано», і такі оцінки часто несуть в собі властиву кольорову емоцію. Це приводить нас до висновку, що суб'єктивне благополуччя і щастя можна ототожнити. Багато дослідників використовують термін «якість життя» для опису факторів навколишнього середовища, які впливають на сприйняття людиною приємного способу життя, як вона пропонує. На якість життя впливають як зовнішні фактори, наприклад фінансова стабільність, так і психологічні фактори [34, 132].

На думку Кисарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., поняття «суб'єктивне благополуччя» тісно пов'язане з терміном «задоволеність життям», що охоплює повну оцінку свого життя як позитивного чи негативного. Концепція процвітання як стану стабільної рівноваги, що виражається через підвищене емоційне, психологічне та соціальне благополуччя.

Відповідно до гедоністичної парадигми розгляду психологічного благополуччя індивіда, основним поняттям є «суб'єктивне благополуччя» як когнітивний компонент життєвої задоволеності. Е. Галлоне, Р. Каммінгс і А. Лау вважають, що суб'єктивне благополуччя включає в себе особисті диспозиції, цінності, очікування і цілі [32, 42].

Поняття «суб'єктивного благополуччя», на думку авторів, виходить за межі афективної сфери особистості і має розглядатися як результат когнітивної оцінки афективних реакцій [1, 24]. Гедоністичні теорії включають в себе всі ті вчення, де психологічне благополуччя описується в першу чергу з точки зору задоволення - незадоволеності, побудованої на балансі позитивних і негативних наслідків. По-перше, до таких належать поняття Н. Брандберна і

Е. Дінера.

Події повсякденного життя, що несуть в собі радість і розкіш культивації, відображаються в нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідно забарвленої прихильності. Те, що нас турбує і те, що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативної прихильності, ті події повсякденного життя, які приносять задоволення, радість і щастя, сприяють збільшенню позитивної прихильності.

Контраст у перевагах і недоліках є показником психологічного здоров'я та загального відчуття задоволеності своїм життям. Автор розглядає задоволеність професійною діяльністю як складову психологічного благополуччя. Психологічний стан людини в першу чергу визначається рівнем позитивних і негативних емоцій. На думку Каргіна Н., «позитивні емоції відображаються у відповідях респондентів, коли вони вважалися щасливими незалежно від їх життєвого досвіду» [26].

Отже, схильність до позитивної реакції може бути довгостроковою поведінковою рисою чи характеристикою особистості. Згідно з різними науковими дослідженнями, рівень суб'єктивного благополуччя залишається незмінним протягом чотирьох-десяти років. Таким чином, суб'єктивне благополуччя характеризується відносно стабільним везінням. Евдемонічне розуміння проблеми базується на вірі в те, що особистісний розвиток і самореалізація є найважливішими компонентами психологічного благополуччя, а акцент на благополуччі є показником успішної поведінки індивіда. Прихильники цієї практики, такі як М. Ягода, К. Кіс, К. Ріфф, розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя та інші фактори. евдемонічна ідея, будь-який об’єкт, який може створити людина, створює тривале щастя. За А. Маслоу та К. Роджерсом, засновниками гуманістичної психології, евдемонічні психологи вважали, що індивіди мають свободу волі та здатні досягти психологічного благополуччя [5, 61].

На думку Данильченко Т. В., людська тенденція до самооновлення є тим, що призводить до досягнення тенденції оновлення. А. Маслоу ствер-

джував, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково свідчить про розчарування в потребі самоактуалізації. Це загальне спостереження. Е. Фромм підкреслює екзистенційний конфлікт між бажанням «мати» і «бути»[20].

На його думку, «мати» - це бажання набувати заданих зовнішніх цінностей і оцінюватися з точки зору відповідності зовнішнім стандартам, а не «буття» - прагнення реалізувати свою особистість і стати тим, ким може стати людина. У своїх працях Е. Фромм вивчав, що люди з прагненнями «бути» часто вважалися щасливішими. Він обґрунтував це тим, що вони менше стурбовані порушенням соціальних норм і керуються індивідуалізованими цінностями [15, 47].

У роботах Т. Кассера це явище описується як «висока ціна матеріалізму», тобто прагнення набути якомога далі змушує сучасну людину замість самореалізації відповідати штучному «образу буття», що призводить до дефіциту реальних і близьких взаємодій.

У сучасній психології багатовимірна модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріффом, значною мірою базується на моделі М. Ягоди та включає шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, які характеризують екзистенціальний досвід людини: стосунки з іншими, самоприйняття, автономія, здатність керувати навколишнім середовищем, сенс життя, особистісне зростання.

Таким чином, психологічне благополуччя стосується як організації і змісту внутрішнього світу людини, так і його поведінки і діяльності, які визначають це почуття і ілюструють його переживання [35, 276]. Аналогічним чином, однією з відомих моделей психічного благополуччя є теорія самовизначення, розроблена Р. Райаном і Е. Дезі.

Вони підтверджують існування трьох основних вроджених потреб, які є універсальними. Автори бачать велику різницю між самовизначенням і суб'єктивним благополуччям. Ця різниця полягає в тому, що автономність, компетентність і зв'язки визначають психологічне благополуччя. Натомість

К. Ріфф вважає ці поняття добробутом [36, 155].

Гусук І. В., Нижник А. Е., Шугай М. А. показали, що люди, які віддаються гедоністичній діяльності (розвагам і відпочинку), відчувають безліч приємних відчуттів, більш енергійні і мають більш низький рівень негативної прихильності. У такі часи вони щасливіші, ніж люди, які віддані евдемонічним цінностям. Однак якщо взяти довгострокову перспективу, то ті, хто веде евдемонічний спосіб життя (працює над розвитком своїх навичок і умінь, вчиться чомусь і т.д.), більш задоволені своїм життям. На думку вчених, евдемонічного благополуччя легше досягти за рахунок розвитку особистості, навичок і пошуку сенсу життя [19].

Галян І. М. зробив висновок, що задоволення життя - це взаємозв'язок між існуючими ситуаціями та ідеалами, і обидві ситуації відображають те, як людина сама оцінює їх суб'єктивно. Саме тому задоволення життя вважається самостійною формою суб'єктивної оцінки сучасного стану життя, яка може бути орієнтована як гедоністично, так і евдемоністично [17, 25].

Психологічне благополуччя - це суб'єктивне переживання кольорових позитивних почуттів або когнітивних оцінок, починаючи від низької афективної активності, такої як розслаблення або задоволення, до більш активних проявів емоцій, таких як радість або щастя. Він складається з кількох факторів, включаючи життєві наміри, емоційне благополуччя, позитивні результати, задоволеність життям, щастя та оптимізм [3].

Психологічне благополуччя існує, перш за все, в людському розумі. Це його екзистенційний досвід позитивного ставлення до власного життя. За словами вчених, вищезазначені компоненти сприяють виникненню позитивних емоцій. Навпаки, екзистенціальні компоненти благополуччя, наприклад, життя як сенс, можуть включати емоції, які за своєю суттю є нейтральними або негативними, але в кінцевому підсумку можуть призвести до позитивних думок і розуміння.

Проблему змісту та компонентів психологічного благополуччя в психологічній науковій концепції поглибила робота Н. Бредберна «Структура

психологічного благополуччя». Однак до того, як ці поняття були введені в науковий обіг, хороше функціонування було продемонстровано в роботах екзистенціальних і гуманістичних психологів, таких як А. Маслоу, К. Роджерс і К. Юнг.

Такі вчені, як А. Макгрегор і Л. Літтл проаналізували кілька показників психологічного здоров'я і прийшли до висновку, що поняття психологічного благополуччя слід розглядати як конструкцію, що складається з двох елементів: щастя (задоволення життя, позитивні емоції), сенсу (зв'язок мети і особистісного зростання).

Григор'єва О., Драпака А. підтримали цю ідею, коли з показників психологічного благополуччя було виявлено два основних фактори. Одне - це суб'єктивне щастя і благополуччя, а інше - особистісне зростання.

Це показало, що емоційне та психологічне благополуччя є двома взаємопов'язаними, але різними факторами. М. Селігман стверджував, що існує три форми щастя:

1) жити приємним життям, повним позитивних емоцій і задоволення;

2) жити цікавим життям, наповненим цікавими подіями;

3) жити змістовним життям, в якому особисті якості використовуються для обслуговування більшого, ніж потреби самої людини.

Другий і третій шляхи формуються під впливом евдемонічних цінностей. Автор вважає, що евдемонізмом можна вважати як прагнення до діяльності і течії, так і спрямованість на сенс [14, 47].

Одним з найбільш значущих понять в сучасній психології є теорія потоку М. Чіксентміхайі. Він стверджував, що люди відчувають велике задоволення від життя і себе, коли у них є можливість робити те, що вони люблять. Він закликав до стану, в якому результати відповідають прагненням і очікуванням індивіда - «почуття потоку». Стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, при якому людина повністю включається в ту діяльність, в якій він задіяний.

Психологічне благополуччя він розглядав як сукупність необхідних

особистих ресурсів, що забезпечують об'єктивний і суб'єктивний успіх особистості в системі «суб'єкт-середовище», а як її складові - наступні п'ять складових: афективний (баланс позитивних і негативних афективних переживань), компонент, пов'язаний з метапотрибами (особистісний ріст, міра самореалізації), світогляд (наявність цілей у житті), внутрішньоефлексивний (самосприйняття), міжрефлексивний (компетентність у відносинах із зовнішнім середовищем) [37, 481].

Інформативною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя Вакуліч Т. М., який визначив наступні складові психологічного благополуччя: ресурсне (особистісна зрілість), процедурне (самоактуалізація), продуктивне (особистісне благополуччя), структурне (особистісна гармонія), оціночне (суб'єктивне благополуччя) [8, 160].

Таким чином, на основі теоретичного аналізу понять феномена психологічного благополуччя можна визначити психологічне благополуччя як стійку психологічну властивість, яка має такі складові: область позитивних емоцій, наявність чесних відносин, суб'єктивне включення в життєдіяльність, значимість життя і позитивну самомотивацію. Ця психологічна властивість формується в процесі життя на основі психофізичного збереження функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя і принципів саморегуляції своєї мотивації в житті.

Теоретичний аналіз поняття феномену психологічного благополуччя особистості та його складових у сучасних психологічних дослідженнях дозволяє зробити наступні висновки [29]. Існує дві парадигми розуміння феномену психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемонічний підходи [2, 34].

Гедоністичний підхід зосереджується на психологічному благополуччі людини, досягненні задоволення та уникненні негативних емоцій. Н. Брандберн та Е. Дінер концептуалізують психологічне благополуччя як баланс між задоволеністю різними сферами життя та когнітивним світоглядом. Евдемонічний підхід пов’язує психологічне благополуччя індивіда з ак-

туалізацією особистісного потенціалу, який фокусується на сенсі життя та самореалізації на основі повнофункціонального стану людини [30, 74].

Модель самовизначення Березовська Л.І. менш явна, але заслуговує на увагу. Він базується на концепції базових людських потреб, включаючи компетентність, автономію (самовизначення) і хороші стосунки. На думку дослідників, задоволення потреб безпосередньо пов'язане з реальним соціальним контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, це підвищує рівень добробуту і життєвих сил індивіда, в іншому випадку рівень добробуту знижується. [5]

Звичайно, існують спроби визначити психологічне благополуччя від гедоністичної до евдемоністської перспектив. Однак ці два напрямки також представляють ранні та теоретично розроблені напрямки дослідження феномену благополуччя. [1] Найбільш вивченими є психологічні фактори благополуччя. Вони є одним чудовим джерелом. Цей метод повністю проілюстровано в роботах вчених, на яких сфокусовано цей посібник: моделі Н. Бредберна, Е. Дінера, К. Ріффа, Р. Райана та Е. Дезі. У цілому можна говорити про гармонійність психічних процесів і функцій, враження від цілого, про внутрішню рівновагу. Залежно від життєвих поглядів, ціннісних орієнтацій та рівня булінгу, до них також входить питання реалізації своєї сили та досягнення самореалізації.

Можна сказати, що психологічне благополуччя – це людина, яка знаходиться на своєму місці в житті, постійно прагне до щастя і задоволена своїм життєвим шляхом і життєвими цілями.

Оскільки уявлення про благополуччя унікальні, розуміння того, що означає бути благополуччям у когось іншого, — це прагнення протягом усього життя. Психологічний виникає, коли людина прагне знайти відповіді на складні життєві питання, такі як смерть, звільнення, ізоляція, ідентичність і щастя [2]. Відчуття духовності людини зміцнюється відчуттям причетності до духовної культури країни, де вона чи вона знаходиться, і можливості поділитися її багатими ресурсами.

Виразною тенденцією в останньому розвитку психологічного знання є процес поєднання цих двох парадигм, який реалізується в концепції самовизначення Р. Райана та Е. Дезі.

Всі дослідники зійшлися на думці, що психологічне благополуччя - це системне формування особистісних якостей, складовими яких є суб'єктивний добробут (баланс позитивних і негативних впливів), метапотрибна складова (особистісний ріст), трансцендентний аспект (наявність життєвих цілей), особистісний аспект (самоприйняття), міжособистісний аспект (компетентність у відносинах з навколишнім середовищем) [39, 68].

Психологічне благополуччя існує, перш за все, у власній свідомості людини, що визначається як екзистенціальний досвід, пов’язаний із повсякденними поняттями, такими як щастя, задоволення тощо. Використовується термін «суб'єктивне благополуччя», введений Е. Дінером. Суб'єктивне благополуччя має три основні складові: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції; всі три компоненти разом утворюють єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Е. Дайнер вважає, що більшість людей так чи інакше оцінюють те, що з ними відбувається, як «добре — погано», і що така оцінка завжди має відповідну емоційну основу. Суб’єктивне благополуччя — це не лише ознака того, наскільки людина заглиблена в негативні стани, але й те, чи вона щасливіша за іншу. Отже, суб’єктивне благополуччя автор ототожнює зі щастям.

Концепція задоволеності за змістом наближається до психологічного благополуччя різними способами: як компонент щастя, задоволеності роботою, задоволеності життям, але цілісного розуміння психології задоволеності ще не розроблено. Психологічне або суб'єктивне благополуччя традиційно розглядається як проблема якості життя (якості життя) з точки зору інтенсивного розуміння, а також як оцінка задоволення, з яким люди відчувають себе задоволеними речами та духовними потребами.

На думку Андрух П. Г. [1], поняття «психологічне благополуччя» підкреслює суб’єктивний емоційний погляд людини на власне життя, а також ас-

пекти позитивного особистісного функціонування. Такий підхід відрізняє його, пояснює автор, від багатьох інших понять, які часто зловживають синонімами. Таким чином, з понять «психічне здоров'я» і «якість життя» психологічне благополуччя не пов'язане безпосередньо з наявністю або відсутністю будь-якого психічного чи соматичного захворювання. Основним завданням психологічного благополуччя, на думку Р. Шаміонова, є встановлення динамічної рівноваги між особистістю та навколишнім середовищем [2]. Психологічне благополуччя є передумовою інтеграції особистості та середовища, а також критерієм соціальної та психологічної адаптації. Тому ми маємо всі підстави вважати, що психологічне благополуччя є визначальним критерієм самозбереження особистості.

Благополуччя – це постійна активність, стан в якому людина росте і вдосконалюється, і як у стані пасивності вона руйнує свою сутність, а тим самим і благополуччя. Л. В. Куликов справедливо вважає, що людина не тільки може досягти стану благополуччя, але й здатна його проявити.

Під психологічним здоров’ям розуміють динамічну рівновагу між оточуючим людину природним і соціальним середовищем, що сприяє повноцінному виконанню найважливіших соціальних функцій; як умова повноцінного функціонування. Поняття «психологічне здоров'я» разом із (часто синонімами) понять «психічне здоров'я» та «психологічне благополуччя». Всі ці поняття мають соціально-психологічну складову.

Поняття психологічного здоров’я через категорію «психологічне благополуччя» додає поняттю соціального забарвлення. На думку А. Артемчук [2], рівень психологічного благополуччя – це психосоматичне здоров’я, яке є відображенням процесу взаємозв’язку психічної та соматичної сфер.

Дослідник створив рівневу модель психологічного благополуччя: внутрішні інтенції (свідомі та несвідомі ресурсні середовища) психосоматичного здоров’я, соціальної адаптації, психічного та психологічного здоров’я, вбудовані в різні рівні простору існування людини, що виникли там різні типи продуктів. Для наших цілей важливою частиною психологічного благопо-

луччя є довіра, яку можна розглядати як показник духовного благополуччя.

З цього приводу Гапонов К. Д. зазначив: «Базова довіра є провідним елементом елемента соціально-психологічного благополуччя особистості та суспільства, можна констатувати, що довіра (індивіда, групи, спільноти, нації) є. .. навколишнє середовище і його мешканці не мають наміру завдавати їй шкоди» [12, 98]. Саме тому ми вважаємо таку важливу і багатогранну складову психологічного благополуччя і водночас таких речей, як особисте благополуччя, під яким розуміється задоволеність особистими ресурсами, внутрішньоособистісне благополуччя.

Позитивне функціонування – це внутрішньоособистісна здатність, яка дозволяє людині виконувати відповідні завдання, виконувати завдання в стані потоку, ефективно взаємодіяти з іншими та досягати соціально важливих результатів і, як наслідок, особистого благополуччя [7]. Таким чином, уся система різнорівневих факторів, у яких психологічне благополуччя відіграє структурну роль, відображає особисте благополуччя людини. Нам близьке блискуче та вдале розуміння вчених, які розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя.

Індивід задоволений своїм життям, своїм становищем у суспільстві, а разом з тим і своїм психологічним благополуччям, коли він суб'єктивно відчуває, переживає і розуміє своє благополуччя. Така людина має суб'єктивні погляди на дійсність і рівень потреб, водночас вміючи керувати своїми бажаннями, обирати здоров'я, зберігати спосіб життя в суспільстві, що, у свою чергу, створює здорову модель суспільство. Він передбачає екзистенціально-феноменологічний підхід до вивчення проблем людини. За своєю структурою суб'єктивне благополуччя є інтегративним, справляючи системний вплив на різноманітні параметри психічного стану людини. Це, у свою чергу, зумовлює успішність поведінки людини, важливість соціальної взаємодії. Психологічне благополуччя не тільки впливає на окремих людей, але й відображається в переважаючих установках, а це, у свою чергу, моделює розвиток стосунків у суспільстві, формує культурні цінності, уподобання, кон-

струює соціальне планування, політику та вік.

Волошин П.В., Лінський І.В., Мінько О.І., Самойлова О.С., Лінська К.І. [11] вважають, що суб’єктивне благополуччя є показником психологічного благополуччя. Вони прийшли до висновку, що суб'єктивне благополуччя корелює не тільки зі шкалами психологічного благополуччя, автономії та позитивних стосунків з оточенням, а й із фізичними симптомами, біологічний простір, у якому функціонує людина як природна істота, бачить як простір людського існування. Побудова біологічного простору стримується біологічними системами організму, прояв яких є перешкодою для психічної адаптації. Рівень психологічного благополуччя в даному випадку – це психосоматичне здоров'я, яке є відображенням процесу взаємозв'язку психічної та соматичної сфер.

Гапонов К. Д. [12] розробила рівневу модель психологічного благополуччя: внутрішні інтенції (свідомі та несвідомі конфігурації ресурсів), закладені на різних рівнях простору існування людини, створюються в різних видах діяльності. Вони складаються з якісних, своєрідно ієрархічних рівнів психологічного благополуччя: психосоматичного здоров’я, соціальної адаптації, психічного здоров’я та психологічного здоров’я. Автор вважає, що кожен наступний рівень, який формується в процесі розвитку і виховання, дає людині новий погляд на себе, світ і себе в світі, а завдяки цьому нові можливості для реалізації задумів, творчої активності, більшої ». ступінь свободи". позитивно реагувати на процес відбору.

Григор’єва О., Драпака А. [14], які розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке включає також суб’єктивне відчуття щастя, задоволеності собою та своїм життям, базові людські потреби та цінності. Психологічне благополуччя тут розглядається як суб’єктивне явище, переживання (подібно до концепції суб’єктивного благополуччя в працях Е. Дінера), яке знаходиться в прямій залежності від системи внутрішніх оцінок носія цього досвіду. .

Вводячи поняття психологічного благополуччя, автори наголошують на суб'єктивному світогляді людини та аспектах позитивного функціонування особистості, які, як вважають, найкраще синтезуються в теорії статі компонентів психологічного благополуччя К. Ріффа. Відповідно до теорії К. Ріффа (на основі гуманістичної психології), Григор'єва О., Драпака А. Шевеленковзапропонував розуміти психологічне благополуччя індивіда як задоволеність індивіда життям і як більш складний досвід, який відображає як фактичні, так і потенційні аспекти життя індивіда. Структури актуального та ідеального психологічного благополуччя істотно відрізняються. Основні цінності в структурі справжнього психологічного благополуччя реалізуються через такі компоненти, як «особистісне зростання», «позитивні стосунки з іншими», «мета життя»; ідеальне психологічне благополуччя зазвичай асоціюється з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю розвивати та підтримувати теплу довіру з іншими, здатністю мати та успішно досягати цілей у житті.

Переживання особистістю психологічного благополуччя – це порівняння цього досвіду з нормою, еталоном, ідеалом, яким є власна свідомість людини у вигляді певного варіанту самооцінки, самоставлення. На досвід процвітання (або його відсутність) впливають різноманітні людські фактори, які об'єднують багато аспектів того, як людина ставиться до себе та світу навколо себе. Добробут людини має низку складових [3].

Соціальний добробут — це задоволеність індивіда своїм соціальним статусом і здатністю вписатися в сучасний стан суспільства. Сюди також входять задоволеність міжособистісними стосунками та мікросоціальним статусом, почуття спільності (на думку А. Адлера) тощо. Духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства, надання можливості долучитися до багатств духовної культури (задовольнити духовний голод); пізнання та дослідження сенсу свого життя; мати віру - в Бога чи в себе, у наявність долі (призначення) чи щасливої долі в ході свого життя для успіху свого бізнесу чи будь-якої сторони, до якої належить суб'єкт;

вільно висловлювати свою віру тощо Фізичне (тілесне) самопочуття - добре фізичне самопочуття, фізичний комфорт, самопочуття, яке задовольняє фізичний тонус індивіда.

Матеріальне благополуччя — це задоволеність матеріальною стороною задоволеності (житло, харчування, відпочинок), повна забезпеченість, матеріальна стабільність добробуту. Психологічне благополуччя (психічний комфорт) – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стабільне, коли особистість перебуває в гармонії. Гармонія особистості — це узгодженість багатьох процесів її розвитку та самореалізації, пропорційність життєвих цілей і можливостей. Причому гармонія особистості – це пропорційність основних сторін буття особистості: простору особистості, часу та енергії особистості (потенційної та реалізованої) [3].

Усі перераховані складові оздоровлення тісно пов’язані між собою та взаємопідсилюють один одного. Віднесення багатьох явищ до тієї чи іншої складової благополуччя значною мірою умовно. Наприклад, почуття спільності, усвідомлення та досвід сенсу життя все ще можна вважати тим, що створює душевний комфорт, а не лише соціальне чи духовне благополуччя. Психологічне благополуччя (духовний комфорт) людини має досить складну структуру.

У цьому, як і в інших компонентах, важливо розрізняти когнітивний і емоційний компоненти. Крім того, психологічне благополуччя включає успішність реальної поведінки та діяльності, задоволеність стосунками, спілкуванням. Когнітивний компонент благополуччя випливає з оцінки суб'єктом точності його незаперечного образу світу для розуміння його поточного життя. Дисонанс в когнітивній сфері з суперечливою інформацією, що сприймається як ситуативна невизначеність, інформаційна або сенсорна депривація. Емоційна складова благополуччя постає як досвід, який об’єднує почуття, що виникають через успішну (або погану) роботу індивіда. Порушення в будь-якій сфері особистості водночас турбує емоційно [6].

У цьому полягає вся складність різних сфер особистості. Благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішної реалізації цілей дій і поведінки, наявності ресурсів і умов для досягнення цілей. Неблагополуччя виникає в ситуації фрустрації, монотонності виконавської поведінки та інших подібних умовах. Благополуччя будується на стосунках, які дозволяють вам спілкуватися та отримувати від них позитивний відгук, щоб задовольнити свої емоційні потреби. Соціальна ізоляція (депривація), напруга в значущих міжособистісних стосунках руйнують благополуччя. Таким чином, суб'єктивне благополуччя слід визначати як узагальнений і відносно стабільний досвід, який має особливе значення для індивіда. Це важлива складова домінуючого психічного стану.

Продовження вивчення різних аспектів психологічного благополуччя особистості, на нашу думку, полягає у вивченні гендерних відмінностей і їх взаємозв'язку з особистими рисами людини [45, 1070].

2.2 Структура та функції психологічного благополуччя особистості

Вивченню цієї проблеми присвячено чимало робіт. З поняттям «психологічне благополуччя» у людини асоціюється ряд близьких понять: «здоров'я», «позитивний спосіб життя», «емоційний комфорт», «якість життя» і «задоволеність життям». Це поняття часто асоціюється з категорією «психічне здоров'я». Визначаючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі та гармонії організації психіки та її адаптаційним можливостям, здатності адекватно змінювати поведінку відповідно до змін навколишнього середовища, відповідно до прийнятих морально-етичних норм, любові та відповідальності близьких, здатності для досягнення життєвих цілей Зокрема, Жидко М. Є. вважає, що існує чіткий взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям [22]. Стан часто призводить до функціональних обмежень, які знижують задоволеність життям. Таким чином, суб'єктивна життєздатність корелює не лише з

такими показниками психологічного благополуччя, як автономія та позитивні стосунки з іншими, але й із фізичними симптомами.

Теоретичну основу розуміння феномену психологічного благополуччя та важливості самореалізації особистості становлять дослідження К. Ріффа, С. Любомирського та ін. та багато інших; робота якого зосереджена на вивченні суб'єктивного благополуччя індивіда, зокрема щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, сили духу тощо. У літературі також можна зустріти термін «суб'єктивне благополуччя» як синонім психологічного благополуччя [2]. Розбіжності між дослідниками психологічного благополуччя випливають з його сутності та його складових, насамперед на основі цінностей і цілей самої людини.

Оскільки останні є окремими особами, не може бути універсальної структури добробуту для всіх. Цікаво відзначити, що суб'єктивне відчуття задоволення (екзистенціальний досвід ставлення людини до власного життя) зачіпається. Дослідник психологічного благополуччя Карсканова С. В. [28] визначає його як розуміння, що відображає власне ставлення людини до життя і діяльності, важливість засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище, відчуття задоволення. Психологічне благополуччя має дві основні характеристики: позитивні емоції переважають негативні та позитивний погляд на своє життя.

Таким чином, можна виділити два компоненти психологічного благополуччя: когнітивний (зосередженість на різних аспектах життя) та емоційний (з точки зору домінуючого емоційного забарвлення ставлення). Такий розподіл є відносно задовільним для розуміння взаємодії компонентів [2]. Що стосується вивчення факторів психологічного благополуччя, то вони пов'язані з такими особистісними характеристиками, як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції та емоційна стабільність [13]; успішність у школі [6]; висновки [17].

Також встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя значною мірою залежить від життєвих обставин, особливо від рівня

соціальної підтримки [9; 6] Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека та благополуччя вдома; час кохання, що характеризується сімейними радощами, близькістю та єдністю; відкритість і довіра у стосунках; батьківський контроль та участь у житті дітей; відчуття важливості в сім'ї; сімейна підтримка соціальної взаємодії та діяльності дітей поза сім'єю [11].

Існують також різноманітні шляхи підвищення рівня задоволеності життя індивіда: прямі, спрямовані на підвищення задоволеності життям, спрямовані на більш адаптивні форми поведінки, стосунків і цілей [12]; непрямий, спрямований на дослідження зв'язку між стресорами та детермінантами (наприклад, погана підтримка середовища, песимістичний стиль атрибуції), з метою підвищення задоволеності життям [10].

Інтегруючи різні теорії, пов'язані з психологічним благополуччям індивіда, К. Ріфф пропонує узагальнену модель, що складається з шести компонентів: позитивне ставлення до себе та свого минулого життя; мати цілі та захоплення, які надають життю сенс; здатність задовольняти потреби повсякденного життя; постійний розвиток і саморефлексія; стосунки з оточуючими наповнюються турботою і довірою; здатність сповідувати свою віру [14].

Існуючі концепції суб'єктивного благополуччя в основному розвиваються в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу, хоча існують оригінальні та незалежні моделі благополуччя. Наприклад, згідно з моделлю Коклюш Ю., психологічне благополуччя – це системна якість людини, набута нею в процесі життєдіяльності шляхом психофізіологічної збереження функцій, відображена в переживанні сенсу повноцінного і повноцінного життя в цілому. як засіб досягнення глибоких, соціально орієнтованих цілей і як умова розуміння потенційних можливостей і можливостей їх реалізації [29].

Кобильченко В. В. пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає як актуальні, так і потенційні аспекти життя індивіда [33].

Крім того, структури реального та ідеального психологічного благопо-

луччя суттєво відрізняються. Основні цінності в структурі справжнього психологічного благополуччя реалізуються через такі компоненти, як «особистісне зростання», «позитивні стосунки з іншими», «мета життя»; ідеальне психологічне благополуччя зазвичай асоціюється з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати та підтримувати довірливі стосунки з іншими, здатністю мати та успішно досягати цілей у житті.

Наше розуміння структури психологічного благополуччя розширено, щоб включити потребу в перспективі майбутнього та особисті прагнення, що є складовою структури психологічного благополуччя [16].

Таким чином, психологічне благополуччя є інтегральним показником ступеня спрямованості особистості на здійснення основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізації цієї спрямованості, яка суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та життям. Як цілісне особистісне утворення, психологічне благополуччя оперує динамікою індивідуальних мотиваційних параметрів, ступенем вираженості реалізму, структурованістю, цілісністю (узгодженістю минулого, сьогодення та майбутнього), системністю людського мислення та погляду на життя, а саме цілей та цінності.

2.3 Особливості формування психологічного та емоційного благополуччя жінок молодого віку

Прагнення до благополуччя є необхідною умовою благополуччя індивіда, знання обставин, успіху чи досягнень у його індивідуальному житті. Для жінок молодого віку характерно самостійне прийняття відповідальності за власне життя, наповнене індивідуальним змістом.

Людина може усвідомлювати наявність або відсутність благополуччя, а може усвідомлювати зусилля благополуччя. З почуттям благополуччя людина здатна впоратися з будь-якою ситуацією, вже маючи емоційну оцінку життя в усіх його проявах [43].

В молодому віці жінка досягає психологічного благополуччя, аналізуючи власне життя в теперішній момент, переосмислюючи минуле та уявляючи майбутнє.

Під час війни проблема психологічного благополуччя молодих жінок стає ще більш важливою. Багато інцидентів позбавляли безпеки жінок та їхніх близьких, а також вплинули на психічне здоров'я. З повним вторгненням в Україну у людей дуже високий рівень тривожності, у багатьох розвинулися або загострилися депресивні чи інші розлади.

Однак ці проблеми не обмежуються травматизацією молодих жінок. Зазвичай, молоді жінки зіштовхуються з фінансовими проблемами. Багато жінок залишаються самостійно виховувати дитину, а дехто змушений їхати за кордон у пошуку прихистку. У країні тимчасового захисту молоді жінки стикаються з економічними та культурними проблемами, мовними бар'єрами, проблемами з пошуком роботи, житла тощо [23].

Тому важливо розуміти, що зв'язок між психічним здоров'ям і психологічним благополуччям є не лише історичним чинником, а й сучасним соціальним, культурним та економічним фактором [44]. Зокрема, у дослідженні, проведеному в Німеччині, понад 60% молодих жінок повідомили про сильний або серйозний психологічний стрес, серед іншого, втрату сну через тривогу, постійне почуття напруги та відсутність впевненості, самооцінки чи проблеми. Тому висвітлення особливостей становища жінок в Україні є вкрай необхідним для подальшої оптимізації рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, на психологічне благополуччя молодих жінок впливає сукупність факторів. Розглядаючи наукову літературу можна розділити на місцеві обставини, а також інші, такі як триваючий конфлікт, роз'єднаність сім'ї, психотравмуючі ситуації, що виникають внаслідок вимушеної подорожі, стресові ситуації, що виникають у країнах, куди виїхали жінки, тощо. Для жінок притаманним є високий та помірний рівні тривоги та негативного афекту, що вказує на високий рівень стресу та низький рівень психологічного

благополуччя.

На думку дослідників К. Ріффа, А. Кая існує думка, що успіх молодої жінки у переході до дорослого життя визначається психологічним благополуччям [30]. Для оцінки психологічного благополуччя в даному дослідженні ми проаналізуємо шестифакторну модель К. Ріффа, яка використовувалася багатьма дослідниками з різних країн у різних галузях науки і практики, перекладена на 25 мов. Крім того, ця модель вимірювання психологічного благополуччя отримала додаткові емпіричні докази [12]. Компоненти цієї методології включають шість компонентів: самосприйняття (позитивне бачення себе та минулого, прийняття позитивних і негативних якостей), автономія (незалежність і самостійність), мета в житті (наявність цілей у житті, відчуття напрямку), кожне особистісне зростання (відчуття постійного зростання, розвитку та реалізації свого потенціалу), стосунки з іншими (теплі, довірливі стосунки з іншими, що приносить задоволення, знаходження компромісів), екологічний менеджмент (знання та усвідомлення навколишнього середовища керувати, добре використовувати надані можливості) [27].

Важливими факторами психологічного благополуччя молодих жінокзгідно з теорією К. Ріффа є вік і розвиток індивіда (К. Шпрінгер, Пудровська Т.), особистісні характеристики (П. Шмутте, К.), сімейний стан (Н. Маркс, Л. Бампас), працевлаштування, освіта та заходи, волонтерство (Дж. Сон, Дж. Вілсон, Д. Штрауссер), релігійний досвід (П. Вінк, М. Діллон); здоров'я та біологічні фактори (С. Кіс), позитивні соціальні порівняння (С. Хайдрік), терапевтичні інтервенції (Г. Фава) тощо [26].

Кілька інших характеристик, таких як емоційний інтелект, емпатія, стратегія управління життям, оптимізм, незалежність (самостійність) і взаємозалежність, стали об'єктами дослідження і вивчалися вченими як фактори, від яких залежить рівень психологічного благополуччя [26]. В Україні вчені вивчали різні фактори психологічного благополуччя молодих жінок, такі як сімейний фактор (О.А. Тимошенко, О.І. Михайлова), стосунки з природою, емоційний інтелект (І.В. Кряж), стійкість, толерантність до невизначеності,

довіра, почуття зв'язку (Г.В. Павленко), терпимість до некомпетентності аспірантів (І.М. Ющенко) тощо.

На основі проведеного теоретичного аналізу було припущено, що компоненти психологічного благополуччя молодих жінок можуть включати особистісні характеристики, такі як співчуття до себе, емпатія, самооцінка та терпимість до невизначеності.

Самоспівчуття є важливою складовою людського благополуччя [19]. Поняття самоспівчуття (англ. self-compassion) не нове, але воно лише нещодавно з'явилося в науковій та терапевтичній термінології та активно використовується в різних дисциплінах. Самоспівчуття – наукова теорія, розроблена багатьма західними вченими (К. Неф, П. Гілберт та ін.) [19]. На жаль, порівняно з іншими сьогодні нормою видається завищена вимогливість, критика, осуд і знецінення. Відповідно вищезазначені іноземні практики розробили план навчання своїх клієнтів таким хорошим якостям, як любов до себе і доброта, самоприйняття та турбота про себе, оскільки, проповідуючи любов до себе, сучасні люди позбавляються від тимчасових задоволень, як би вони не не виражають щирої любові та уваги [19].

Переважно в науковій літературі вживається термін self-compassion, концептуалізований і визначений дослідником К. Неффом [18]. Поняття співчуття до себе включають нестримне прийняття своїх страждань, вияв взаємної турботи та доброти, свідоме та несвідоме прийняття своїх слабкостей і недоліків, а також обмін людським досвідом [45].

Дослідник Нефф розробив концепцію самоспівчуття, яка складається з трьох основних елементів: (1) доброзичливість або самокритичність, (2) звичайна людяність проти самокритики; Бути добрим до себе означає ставитися до себе з любов'ю та розумінням, коли ви страждаєте, робите помилки або почуваєтеся нікчемним, а не ігнорувати свій біль або бити себе самокритикою.

Уважність – це здатність розуміти негативний досвід та емоції та уникати впливу болісних думок і почуттів [18]. Дослідження показали зв'язок

між співчуттям до себе та психологічним здоров'ям.

Тут дослідники виділяють позитивні аспекти, такі як щастя та задоволеність життям, і так звані негативні аспекти, такі як тривога та депресія [35]. Співчуття до себе допомагає послабити негативні емоції, але не усуває їх і не витісняє. Насправді люди, які співчувають собі, швидше визнають і виправдовують важливість усіх своїх емоцій і більш схильні придушувати негативні думки та емоції, ніж люди, яким бракує співчуття [19].

Й. Верма та Г. Тіварі в дослідженні студентів показали позитивну кореляцію співчуття до себе з гедоністичним, евдемоністичним, соціальним добробутом і загальним людським процвітанням. Результати також виявили негативну кореляцію між самокритичністю та благополуччям у парах. Такі компоненти співчуття до себе, як ізоляція та надмірна ідентифікація, показали негативну кореляцію з благополуччям. Спостерігалася позитивна кореляція між благополуччям і особистим процвітанням і різними позитивними компонентами співчуття до себе [33].

Існує важлива відмінність між самоспівчуттям і самооцінкою, як зазначає К. Нефф. Самооцінка – це рівень сприйняття нашого позитиву. Також вважається, що самооцінка є важливою складовою позитивного психічного здоров'я, а її низький рівень може погіршити самопочуття та спровокувати депресію, тривогу чи інші патологічні стани [19].

Самооцінка часто виникає через порівняння з іншими, і це, безперечно, можна досягти завдяки успіху. На відміну від самореклами, самоспівчуття є самоочевидним і не потребує проникнення чи розуміння. Згідно з К. Неффом і П. Гернером, співчуття до себе легше культивувати, ніж позитивне мислення, тому що в співчутті до себе ми люб'язно визнаємо свої слабкості, а не намагаємося покращити себе.

Співчуття до себе веде до більшої емоційної стабільності, ніж самооцінка, оскільки її можна відчувати завжди, незалежно від зовнішніх обставин і життєвих обставин, хороших чи важких [19]. Відповідно до досліджень, співчуття до себе, а також здорова самооцінка є ключем до психічного здо-

ров’я. Однак це робиться на різних засадах, більше як соціальне порівняння або ймовірність виконання завдання [19].

Проте дослідження показали, що висока самооцінка пов’язана з вищим рівнем психологічного благополуччя, ніж низька самооцінка, і позитивно пов’язана з усіма шістьма компонентами психологічного благополуччя. І ширше, компоненти психологічного благополуччя, такі як автономія, управління навколишнім середовищем і мета в житті, пов’язані зі стабільною самооцінкою [21]. Деякі вчені припускають, що існує кореляція між рівнями самооцінки, автономії та психологічного благополуччя [15; 28]

Інша риса особистості, така як емпатія, відіграє життєво важливу роль у міжособистісних і загальних стосунках. Якщо людина хоче бачити більш співчутливий світ і більш співчутливе суспільство, потрібно зосередитися на розвитку такої поведінки.

Емпатія тісно пов’язана з психологічним благополуччям, оскільки однією з її складових є здатність спілкуватися з людьми, будувати та встановлювати зв’язки з іншими. Завдяки емпатії люди можуть ділитися своїми потребами та досвідом, співчувати один одному, дивитися на світ очима іншої людини, що сприяє емоційним зв’язкам і взаємній підтримці.

Таким чином, здійснивши теоретичний аналіз особливості формування благополуччя жінок молодого віку, було розглянуто теорії та підходи до вивчення феному, проаналізовано структуру та функції психологічного благополуччя особистості. Розглянуто особливості формування психологічного та емоційного благополуччя жінок молодого віку. Як підсумок можемо відмітити, психологічне благополуччя як стійку психологічну властивість, яка має такі складові: область позитивних емоцій, наявність чесних відносин, суб'єктивне включення в життєдіяльність, значимість життя і позитивну самомотивацію. Ця психологічна властивість формується в процесі життя на основі психофізичного збереження функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя і принципів саморегуляції своєї мотивації в житті.

РОЗДІЛ 3.
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН НА ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

3.1 Обґрунтування методик та організація дослідження

Мета емпіричного дослідження полягає у вивченні впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку.

Завданнями емпіричного дослідження є:

• На основі попереднього аналізу психологічної літератури підібрати адекватні цілям дослідження методи та прийоми діагностики співзалежних відносин та психологічного благополуччя.

• провести діагностичне обстеження жінок молодого віку для з'ясування впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя;

• проаналізувати отримані результати та перевірити гіпотезу про вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя

Щоб дослідити вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя, ми провели емпіричне дослідження за такими методами:

- опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової,
- методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin,M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);
- методика "Шкала співзалежності" Б. Уайнхолда для визначення рівня співзалежності
- "Тест-опитувальник самоставлення для визначення рівня самоставлення.

Респондентами були студенти, які належать до періоду дорослості. Загальна кількість вибірки – 35 осіб. Вік респондентів – 25-35 років, стать – жіноча. Під час формування вибірки дослідження, було значну увагу приділено молодим жінкам, які перебувають в співзалежних відносинах. Попередньо було проведено анонімне анкетування та відібрано 35 респондентів, які підтвердили, що мають досвід співзалежних відносин.

Гіпотеза дослідження: існує вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Керол Райфф, С.В. Карсканова складається з 84 тверджень із 6 варіантами відповіді на рішення, які передбачають оцінку почуттів респондентів щодо себе та свого життя:

- З усім не згоден - 1 бал, .
- Загалом не згоден – 2 бали, .
- Ніде не згоден - 3 бали, .
- Чому вірити - 4 бали, .
- Швидше затвердження - 5 балів, .
- Загалом прийнятно - 6 балів.

Ця методика базується на оцінці показників за наступними шкалами, які базуються на різних аспектах якості життя:

Шкала «Позитивні стосунки з близькими» дає можливість виміряти наявність чи відсутність близькості, довіри з оточуючими, легкість чи складність прояву турботи про інших людей тощо.

Шкала «Автономність» вимірює здатність особистості протистояти соціальному впливу, регулюючи свою поведінку та оцінюючи її за власними стандартами.

Шкала «Екологічний менеджмент» допомагає визначити здатність особистості керувати своїм життям і повсякденною діяльністю.

Шкала «Зростання» дає можливість оцінити уявлення випробовуваних про власне зростання чи застій.

Шкала «Цілі в житті» вимірює особливості знань про життєві цілі та установки людини.

Шкала «Самосприйняття» допомагає виявити особливості самосприйняття досліджуваних.

Після побудови балів характеристики суб'єктів можна отримати відповідно до шкал, позначених нижніми та верхніми шкалами.

Метод «модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC» складається з 24 запитань, на які суб'єкт повинен відповісти за 5-бальною шкалою.

У рамках розробки та інтерпретації цієї методики можна отримати зображення в трьох підшкалах:

• «психологічне благополуччя», яке включає здатність керувати своїм життям, з оптимізмом дивитися в майбутнє, мати впевненість у своїх думках і переконаннях тощо);

• «фізичне здоров'я та благополуччя», що включає оцінку задоволеності фізичним здоров'ям, сном, роботою та виконанням повсякденної діяльності, відсутність тривоги тощо;

• «стосунки»: субшкала вимірює хороше спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх та індивідуальних стосунків, здатність просити інших про допомогу, задоволеність стосунками з чоловіком/дружиною тощо.

Також вважалося, що рівень прояву (низький, середній і високий) отримано шляхом порівняння індивідуальних характеристик досліджуваних за трьома підшкалами та загального показника суб'єктивного благополуччя з нормативними значеннями.

Шкала співзалежності (Б. Вайнхолд, Дж. Вайнхолд). Ця методика призначена для визначення рівня міжособистісної залежності. 20 запитань і 4-бальна система оцінювання.

Тест-питання для самооцінки. Тест-опитувальник розроблений на основі розробки ієрархічної моделі структури самоатрибуції. Цей варіант мето-

дики дозволяє виділити три рівні самоатрибуції, що відрізняються ступенем узагальнення: глобальна атрибуція; з очікуваннями самоповаги, самоповаги, співчуття до себе, любові до себе та турботи про себе; рівень конкретних дій (підготовленості до них) відносно свого «Я». Модифікація вмісту береться як відправна точка.

«Я-образ» і самоатрибуція.

Опитувальник складається з таких шкал: I шкала – самооцінка.

II шкала – самосимпатія.

Шкала III – очікуване ставлення з боку інших.

Опитувальник складається також з інших шкал, які вимірюють виразність ставлення до деяких внутрішніх процесів «Я».

Шкала 1 - впевненість у собі. Шкала 2 - самоприйняття. 3 шкала – самооцінка. Шкала 4 - самозвинувачення. Шкала 5 - собі.

Шкала 6 - Я-концепція.

3.2 Вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку

3.2.1 Діагностика субєктивного благополуччя

Розглянемо отримані результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер.

Проаналізувавши отримані дані ми отримали наступне:

Таблиця 3.1

Результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Рівень	Показники респондентів
Високий	22,86%
Середній	51,43%
Низький	25,71%

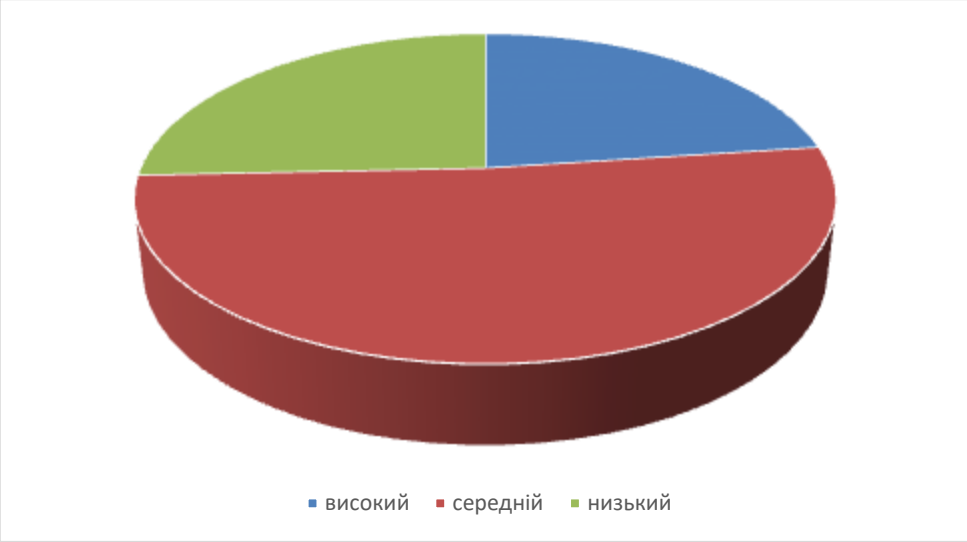


Рис. 3.1. Результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

За шкалою «Психологічне благополуччя» більшість респондентів, 51,43%, мали середній рівень прояву, виявляли врівноваженість у думках, переконаннях, оптимізм (рис. 3.1).

Високий рівень психологічного благополуччя досягли менше третини (22,86%). Вони мають відносно високий рівень контролю над своїм життям, високий рівень оптимізму щодо майбутнього, незважаючи на триваючі військові дії в країні.

25,71% - демонструють низький рівень психологічного благополуччя, певні проблеми з самоконтролем, характеризуються песимізмом щодо майбутнього, невпевненістю у завтрашньому дні.

Майже однаковий результат спостерігався за «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Стосунки», зокрема, якщо 20% респондентів набрали високий рівень за обома шкалами, 57,14% – середній відповідно. Це вказує на те, що більшість респондентів відчували певний дискомфорт або незадоволення одним або обома, але ці дискомфорти не були сильними і респонденти справлялися з ними самостійно.

Розглянемо результати респондентів за показниками суб'єктивного благополуччя досліджуваних.

Таблиця 3.2

Особливості суб'єктивного благополуччя досліджуваних

Показники суб'єктивного благополуччя	Високий рівень, у %	Середній рівень, у %	Низький рівень, у %
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,86	57,14	**20**
Стосунки	20	60	**20**
Суб'єктивне благополуччя	**20**	**54,29**	**25,71**

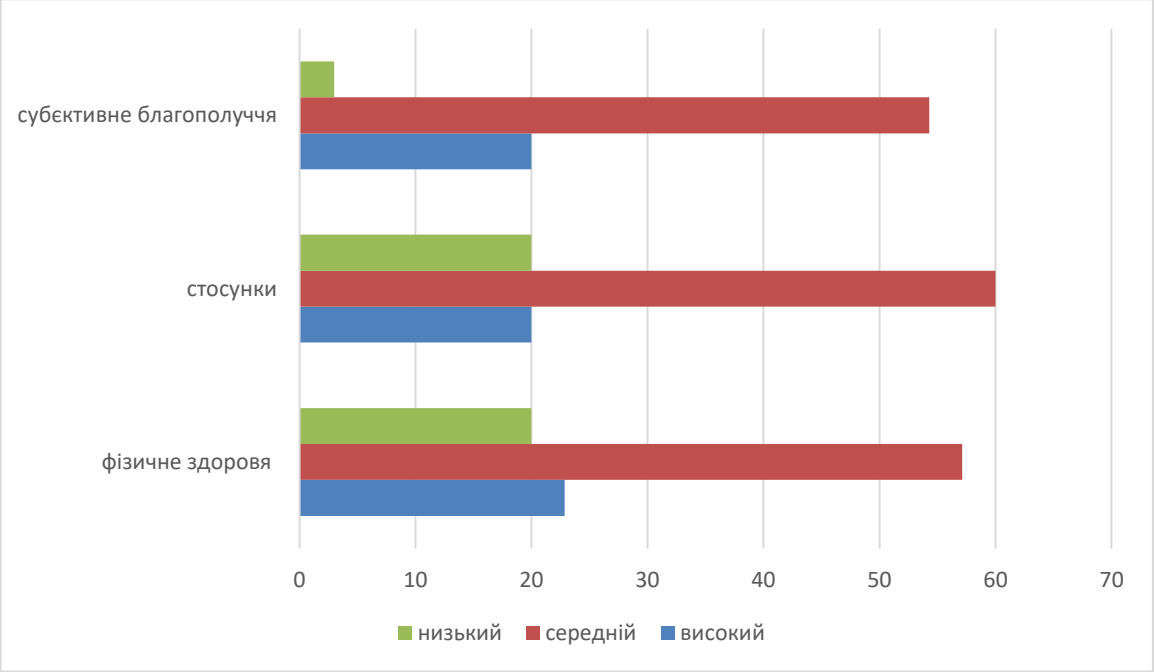


Рис. 3.2 Особливості суб'єктивного благополуччя досліджуваних

Низькі оцінки, особливо щодо фізичного здоров'я, добробуту та стосунків, можуть вказувати на необхідність подальшого вдосконалення.

Проаналізуємо загальний показник суб'єктивного благополуччя за цією методикою. 25,71% – низький рівень вираження, що є досить перспективним з огляду на воєнний стан в країні, який сам по собі сприяв би виникненню безпорадності, страху та нестабільності, а також почуття безпеки.

На щастя, більшість досліджуваних жінок мали середнє суб'єктивне благополуччя, що може свідчити про те, що вони змогли адаптуватися та вжити заходів для підтримки себе та своїх сімей навіть під час конфлікту.

Респонденти цієї групи змогли знайти баланс між поточними викликами воєнного стану та своєю здатністю адаптуватися, використовуючи різні ресурси підтримки, наприклад соціальну підтримку, і обрати власні ефективні стратегії подолання стресу.

І лише 20% мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, який видається нормативним в умовах війни. Ці респонденти мали високий рівень психологічної стабільності, покладалися на зовнішні та внутрішні ресурси для підтримки успішної поведінки, незважаючи на зовнішні виклики, і ефективно використовували методи самодопомоги.

Отже, загалом отримані показники пояснюють, що значна частина нашої вибірки адаптувалася до впливу війни, зберігаючи при цьому відносно стабільний рівень суб'єктивного благополуччя. Проте значна частина респондентів усе ще відчуває жахливість війни, що вказує на потребу додаткової підтримки та допомоги. Звичайно, ми не можемо ігнорувати виклики, з якими стикаються дослідники. Молодь відчуває більший психологічний тиск через свій спосіб життя та погляди. Ці характеристики впливають на рівень добробуту.

3.2.2 Дослідження показників індексу загального благополуччя

Розглянемо результати діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) в адаптації С.В. Карсканової.

Виявилося, що майже третина досліджуваних жінок мають низький загальний індекс психологічного благополуччя (28,57%). Вони можуть відчувати внутрішній дискомфорт, мати низьку задоволеність життям і не мати відчуття контролю над власним життям, особливо в моменти невизначеності. . Тому ця категорія тем потребує особливої уваги.

Більшість респондентів (40%) мають середнє психологічне благополуччя, що дозволяє їм мати достатню задоволеність життям, навіть якщо воно не охоплює всі сфери життя.

31,43% мають високий рівень, який свідчить про їх позитивне ставлення до себе та оточення та дозволяє наповнювати життя сенсом навіть у таких складних умовах.

Звернемося до аналізу низьких показників за шкалами зазначеної методики, оскільки вони, швидше за все, свідчать про психологічне напруження особистості.

Таблиця 3.3.

Показники індексу загального благополуччя

Шкала	**Досліджувані жінки**
Позитивні стосунки з іншими	45%
Автономія	20%
Управління середовищем	25%
Особистісне зростання	25%
Цілі в житті	28%
Самосприйняття	16,5%
Загальний показник благополуччя	145,75

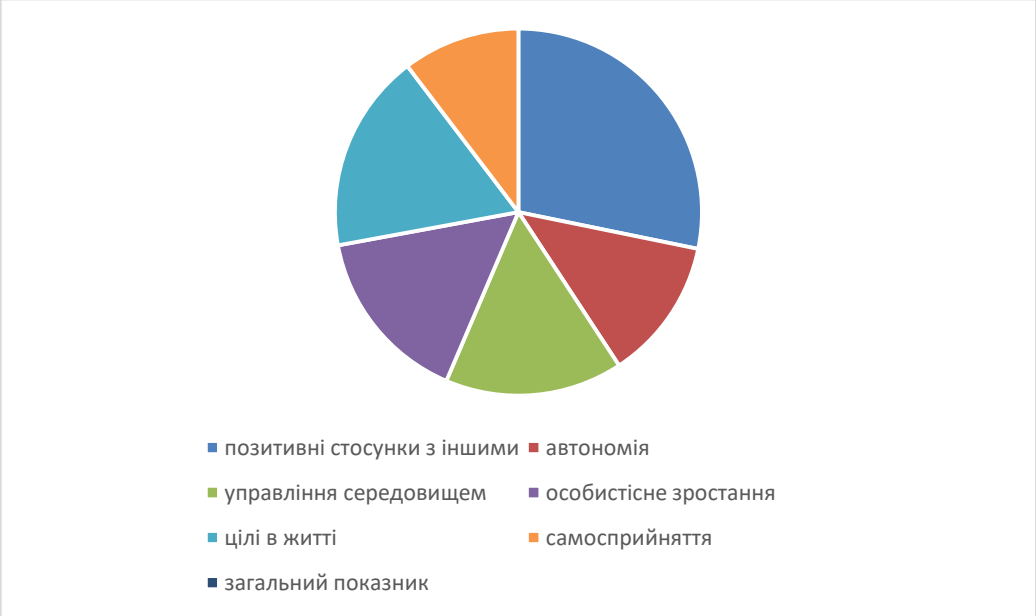


Рис 3.3 Показники індексу загального благополуччя

За шкалою «Управління середовищем» значна частка респондентів показала низький рівень експресії, що свідчить про особливості сприйняття респондентами можливостей впливу на довкілля в умовах воєнного стану. За шкалою «автономії» і «Самосприйняття» майже третини респондентів отримало низькі показники, що свідчить про неможливість самостійного прийняття рішень в умовах війни, орієнтацію на думку інших під час прийняття важливих рішень та на Невдоволення вказує на себе.

За шкалою «Цілі в житті» низькі показники виявлені у досліджуваних, що пов'язано з нечіткістю життєвих цілей і відчуттям їх ритму, а також стурбованістю деякими особливостями власної особистості.

Отримані дані підтверджують наявність тенденції до низького рівня загального показника психологічного благополуччя або окремих його компонентів приблизно у третини досліджуваних, що визначали за «Модифікованою шкалою суб’єктивного благополуччя БІБІСІ ".

3.2.3 Визначення рівня співзалежності

Таблиця 3.4

Рівень схильності до співзалежності респондентів (%)

Рівень	Жінки %
Низький рівень	10
Середній рівень	20
Високий рівень	70

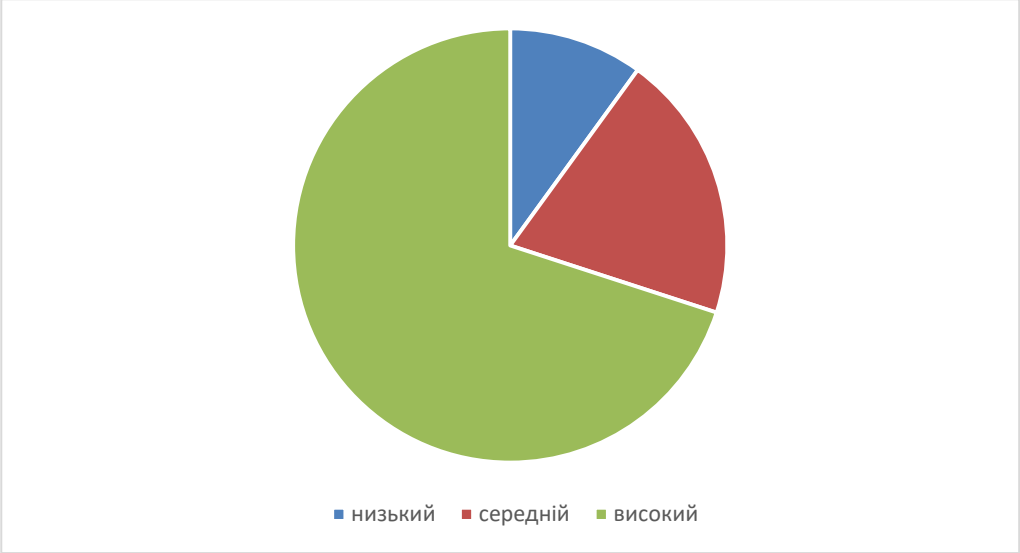


Рис. 3.4 Рівень схильності до співзалежності респондентів (%)

Перейдемо до аналізу результатів схильності до співзалежності за методикою "Шкала співзалежності". Згідно з отриманими даними, високий рівень співзалежності має найбільша частина опитуваних (70%), 20% знаходяться на середньому рівні співзалежності, на низькому рівні співзалежності знаходиться решта опитуваних, що становить 10%.

Для високого рівня співзалежності характерним є специфічний стан, що характеризується надмірною стурбованістю, а також надмірною емоційною, соціальною, а іноді й фізичною залежністю від людини чи речі. Згодом така залежність від іншої людини стає патологічним станом, який впливає на всі стосунки співзалежної людини.

3.2.4 Визначення рівня самоставлення

За результатами проведеного дослідження ми отримали наступні результати:

Таблиця 3.5

Зведені дані рівня самоставлення

	низький	середній	Високий
відвертість	40%	30%	30%
самовпевненість	50%	25%	25%
самокерівництво	30%	35%	35%
Дзеркальне «Я»	60%	20%	20%
самоцінність	50%	25%	25%
самосприйняття	40%	30%	30%
Самопривязаність	30%	35%	35%
конфліктність	20%	20%	60%
самозвинувачення	15%	15%	70%

Самоставлення — це відносно стійке почуття до власного «Я», що має низку специфічних модальностей (вимірів), що варіюються за емоційним тоном і переживанням, за смисловим змістом відповідного ставлення.

Шкала 1 - відвертість» - стосується таких аспектів образу «я», як самоставлення, поведінка, яка через свою важливість для особистості ускладнює віру у свідомість.

Середні значення (30) за шкалою вказують на більш глибоку самосвідомість, більшу рефлексивність і критичність, здатність негативно приховувати серйозну негативну інформацію один від одного.

Низькі значення (40%) можуть свідчити про самовідкритість, іноді межує з цинізмом.

Високі значення (30) вказують на закритість, невміння або небажання ділитися та ділитися важливою інформацією один з одним, у крайніх термінах – відверту брехню та фальсифікацію результатів, які є соціально бажани-

ми відповідями в бік правих.

Шкала 2 – «Самовпевненість» – уявлення про себе як про незалежну, сильну, владну, впевнену в собі людину, яку є за що поважати.

Низькі значення (50%) за шкалою свідчать про взаємну незадоволеність своїми здібностями, сумніви в здатності викликати повагу.

Середні значення (25) за шкалою відповідають вищій самооцінці, впевненості в собі, відсутності внутрішньої напруги.

Високі значення (25) шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - розуміння того, що роль і здібності процесу і власна особистість суб'єкта є його власними.

Людина з високим балом (35%) за шкалою чітко має своє «Я» як внутрішній стрижень, що об’єднує її особистість і життєві події, відчуває, що її доля в її власних руках, має почуття обґрунтованість і послідовність у його або її внутрішніх мотиваціях і цілях.

До низьких балів (30%) можна віднести віру суб'єкта в своє "Я" і віддачу перед тимчасовими обставинами, нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитість локусу "Я", відсутність схильності до пошуку причин дій і результатів.

Шкала 4 - самоставлення, виражене як - "Дзеркальне "Я"" - очікувані почуття порівняння з кимось іншим.

Високі значення (20%) шкали припускають, що його особистість, поведінка та дії викликають у нього повагу, співпереживання, цінність і розуміння з боку інших.

Низькі бали (60%) відображають очікування протилежних почуттів узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я», засновану на внутрішньоінтимних критеріях любові, духу, багатства внутрішнього світу.

Високі бали (25%) за шкалою вказують на особистий інтерес, самолюб-

ство, самооцінку і, в той же час, на усвідомлену цінність для інших.

Низькі значення шкали (50%) свідчать про відсутність духовного «я», сумніви в цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «я», відсутність інтересу до внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самосприйняття».

Високий полюс (20%) передбачає доброзичливу думку про себе, згоду з собою, схвалення своїх цілей і бажань, емоційність, беззастережне прийняття себе таким, який ти є, навіть з деякими недоліками.

Нижній полюс(40%) вказує на відсутність перерахованих якостей - відсутність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самопривязаність».

Високі значення (35%) за шкалою вказують на ригідність «Я-концепції», прихильність, небажання змінюватися на противагу загальному позитивному настрою. Ці переживання супроводжуються невизначеністю. Зрештою, бажання придушити такі образи є одним із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення (30%) вказують на протилежні тенденції: бажання щось змінити, відповідати ідеальному образу себе на противагу невдоволенню.

Шкала 8 - конфліктність.

Високі значення (60%) вказують на внутрішні конфлікти, сумніви, незгоду з собою, тривожно-депресивні стани, пов'язані з почуттям провини. Невелике збільшення шкали свідчить про більше рефлексії, внутрішнього мислення, усвідомлення проблем, позитивне уявлення «Я» та відсутність витіснення.

Надзвичайно низькі (20%) значення на шкалі вказують на заперечення проблеми, закриття та поверхове самовдоволення.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі цінності (70%) включають самокритичність, готовність нести відповідальність за помилки та невдачі, а також готовність брати відповіда-

льність за помилки. Шкала вказує на відсутність емпатії, яка пов'язана з негативними емоціями, незважаючи на високу самооцінку якостей і досягнень.

Шкали об’єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я»щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб’єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Отож, за результатами методики досліджувані жінки мають низький рівень оцінки власного «Я»щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

Низький рівень також характеризує емоційне ставлення досліджуваних жінок до свого «Я».

Та високий рівень негативного самоставлення до самої себе.

3.3 Узагальнені результати дослідження впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку

Проаналізувавши вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку було використовувався метод кореляційного аналізу за непараметричним критерієм Пірсона.

Виявлено статистично значущий негативний зв "язок між шкалою співзалежність та Психологічне благополуччя "(-0,356 з p = 0,036)", «Фізичне здоров'я і благополуччя» (-0.405 to p = 0.016) і «Суб'єктивне благополуччя» (-0.403 to p = 0.016) відповідно до «Модифікованого суб'єктивного благополуччя- (табл. 2.4.).

Таблиця 3.6.

Кореляційна матриця взаємозв'язків співзалежності та різних компонентів благополуччя

Шкала	**Психологічне благополуччя**	**Фізичне здоров'я та благополуччя**	**Стосунки**	**Суб'єктивне благополуччя**
співзалежність	**-0,356***	**-0,405***	**-0,414***	**-0,403***

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$, ** – рівень значущості $p \leq 0,001$.

Отримані результати означають, що зі зростанням показників співзалежності, знизяться показники психологічного благополуччя, фізичного здоров'я і загального благополуччя і суб'єктивного благополуччя. Тому існує вплив співзалежності на відчуття психологічного благополуччя.

Для аналізу взаємозв'язків співзалежності та самоставлення було проведено кореляційний аналіз. Кореляція Пірсона є одним з найбільш поширених і важливих методів в статистичному аналізі даних.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між показниками співзалежності та самоставлення

Шкала	**Співзалежність**
Відвертість	0,380*
самовпевненість	0,187
самокерівництво	0,301*
Дзеркальне Я	0,140
Самоцінність	0,113
Самосприйняття	-0,190
самопривязаність	0,341*
конфліктність	0,410*
самозвинувачення	0,007

*Примітка: * – p=0,05*

Відповідно до таблиці 7.7. ми зазначаємо, що існує статистично значуща кореляція між співзалежністю та шкалами самовпевненість самоцінність, самопривязаність, самозвинувачення. Отже, чим вищий рівень співзалежності, тим більша кількість показників за вказаними шкалами.

Щоб пояснити зв'язок між співзалежністю та самоставленням, можна припустити, що людина відчуває себе корисною та важливою для інших людей, що сприяє позитивному погляду на себе та здібності. Подібно до масштабів сприйняття, очікуваних від інших, і самозвинувачення, ці характеристики типові для особи, яка вступила у співзалежні стосунки. Поняття співзалежності вимагають подальшого вивчення та дослідження, оскільки без глибшого аналізу важко пояснити особливості цих взаємозв'язків.

Таким чином, показані кореляції свідчать про те, що тенденція до співзалежності та самоставленняі взаємопов'язані.

Отже, гіпотеза про те, що існує вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку підтверджується результатами коредляційного аналізу.

3.3 Методичні рекомендації щодо формування рівня благополуччя

Рівень психічного благополуччя людини досягається і вимірюється не благополуччям іншої людини, інших людей чи суспільства в цілому. При формуванні соціальних інститутів, таких як сім'я, школа, рівень психічного благополуччя особистості створюється і має властивості на кожному етапі життєвого циклу [15, 56]

Психологічне благополуччя складається з таких структурних одиниць, як: спроби досягнення життєвої мети, позитивні мрії в майбутній діяльності, знання сенсу життя (мотиваційно-ціннісний компонент), думки про себе (афективний компонент), наявність самостійності, знання. саморозвитку,

здатності контролювати середовище (конативний компонент) [33, 164] потребує подальшого вдосконалення.

Позитивного підвищення рівня структурних елементів психологічного благополуччя можна досягти шляхом покращення факторів особистісної ідентичності: (задоволеність соціальним статусом, задоволеність енергією в минулому, ініціативність у навчанні, комунікативність, матеріальна, фізична, активність), малий рівень нарощування потенціалу; та аспекти соціальної ідентичності: ставлення до спільноти, бажання бути спільнотою, прояви громадянської ідентичності в поведінці, ставлення до релігійної групи, ступінь важливості приналежності до релігійної групи, ставлення, бажання, прояви релігійної ідентичності, бажання належати до етнічної групи [3, 135].

Цей процес можна використовувати для підвищення рівня психологічного благополуччя [34 , 554]: 1.1.

- формування позитивного стану, злагоди та згуртованості, насамперед професійної та громадянської ідентичності, етнічної та сімейної ідентичності.

- необхідно сприяти формуванню складності соціальної ідентичності молоді з метою підвищення рівня благополуччя цієї категорії студентів, коли основною когнітивною стратегією є злиття, яке передбачає одночасну інтеграцію та диференціацію символів, цінностей, деякі правила, багато великих груп, до яких вони належать. Позитивного підвищення рівня психологічного благополуччя можна досягти шляхом покращення параметрів особистісної ідентичності:

- Виконайте стабілізацію зображення, тобто. фіксація в часі та просторі. Важливо працювати над зміцненням самооцінки в різних світоглядах і стилях життя.

- Поміркованість і дипломатичність, вміння працювати з власною напругою, підтримувати емоційну стабільність.

- Здатність визначати навички навчання в майбутньому та альтернативні варіанти, сприяючи відповідності між поточними знаннями та майбутніми варіантами.

- Робота над зменшенням фокусу зовнішнього контролю, що підвищить впевненість у самоконтролі особистого життя, підвищить доброчесність, що допомагає організовано та системно вирішувати проблеми, покращить психологічну допомогу.

- Формування впевненості в собі, підвищення рівня задоволеності власним соціальним статусом, під час самостійності та в різних сферах діяльності.

- Підвищення рівня самозадоволення та соціального рівня, самоприйняття та любові до себе, незалежності та впевненості в собі.

Для підтримки сприятливого психоемоційного стану та повноцінної психічної діяльності в діяльності та спілкуванні люди потребують консультування [7, 50]

Фізичні функції. Важливою частиною здорового та активного способу життя, який покращує психічне здоров'я, є фізична активність. Негативні наслідки стресу, хвилювання та стресу не тільки створюють деформацію у розумі (психіці), але й негативно впливають на весь організм. Фізична активність діє як антидепресант і покращує розумову діяльність, формує почуття впевненості та позитивне сприйняття, надає сили та покращує склад життєвої енергії [38, 25]

Будь-яка фізична активність стимулює вироблення ендорфінів (гормонів щастя), стимулює вироблення серотоніну (гормону щастя, задоволення) і адреналіну (гормону дії), що зменшує біль, знижує задоволення (стрес), покращує настрій, покращує самопочуття. ступінь енергетичного навантаження та зміцнюють імунітет, уповільнюють процеси старіння, сприяють психологічному благополуччю та відчуттю щастя.

Тривожна, сидяча поведінка має тенденцію до вивільнення гормону кортизону, який викликає стрес. Тривалий стрес в організмі призводить до хронічної напруги і, отже, до защемлення м'язів, тому використовуйте методи фізичної релаксації, такі як йога, медитація або деякі види дихання.

Вправи, що створюють дихання, стимулюють парасимпатичну нервову систему, зменшують стрес, допомагають при безсонні, покращують вентиляцію, знижують кислотність крові, покращують концентрацію та відчуття спокою [25, 124].

Виконання цих вправ на регулярній основі принесе багато користі. Гормон кортизол, який виділяється організмом під час тренування, залежить від того, як організм реагує на цей гормон.

Хвилина повільної діяльності, як-от біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, може мати заспокійливий ефект. Вибрати заняття до душі легко. Незалежно від вашого віку чи фізичних обмежень, ви можете виконувати багато вправ.

Добре спати. Сон покращує настрій, підвищує енергію, необхідну протягом дня, покращує роботу травної системи. Повноцінний сон важливий для саморегуляції психіки та зміцнення імунітету. Якщо з якоїсь причини сон був не зовсім розслаблюючим, необхідно відповісти на питання чому.

Основними причинами негативного впливу на добробут і продуктивність є низька продуктивність, часта багатозадачність і короткочасне використання неадекватних ресурсів [7, 51]. Важливим аспектом діяльності психологічного благополуччя є мотивація.

З одного боку, тиск роботи та доступні для використання ресурси мають негативні наслідки, а саме виснаження розумових, психологічних і фізичних ресурсів, втома та проблеми зі здоров’ям, які негативно впливають на психологічне благополуччя.

Іншими словами, через стимулювання умов діяльності створюються нові особистісні характеристики, які допомагають підтримувати психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та мотивацію. Люди з високим інтелектом, як правило, читають ресурси, надані організацією, багатшим і доступнішим способом, що сприяє збільшенню робочого потенціалу.

Тому необхідно розвивати почуття ідентичності, сприяти усвідомленню важливості вирішення внутрішніх особистісних конфліктів і прийняття рішень, усунення невпевненості в собі та діях [9, 128].

Таким чином, у цьому розділі проводиться емпіричне дослідження впливу співзалежних стосунків на добробут молодих жінок. На основі отриманих результатів визначено методичні рекомендації щодо побудови рівня самопочуття.

Необхідно також сприяти формуванню персоналізованої впевненості в собі, яка інтегрує більш усвідомлені різні ідентифікації. Сприяння формуванню певної врівноваженості та цілісності образу, стабілізації емоційного стану. Удосконалення всіх цих характеристик ідентичності дозволяє підвищити рівень психологічного благополуччя [41, 20]

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано та емпірично вивченно вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутим припущенням було визначено та досягнуто наступні завдання:

Здійснено теоретичний аналіз поняття «співзалежність» у сучасній психології : визначення терміну та типів спів залежності. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми дає підстави зробити висновок, що співзалежність – це патологічний стан, що характеризується сильною емоційною, соціальною чи фізичною залежністю від іншої людини. Хороші стосунки між однолітками можуть бути встановлені лише в тому випадку, якщо ці однолітки зрілі та індивідуальні.

Важливо, щоб співзалежні люди усвідомлювали свою залежність, навчилися спілкуватися з собою, розуміти свої емоції та почуття, розуміти та виражати свої бажання та потреби, підтримувати комфортну дистанцію з іншими та вміти захищати свої кордони.

Вивчено особливості формування співзалежних відносин. Співзалежність у дорослих виникає, коли дві психологічно залежні особи встановлюють стосунки одна з одною, у яких кожна робить щось по-своєму, що йому чи їй необхідно для розвитку психологічно повноцінної особистості. Вони не можуть бути самостійними, тому можуть впливати один на одного, тому - кожен зосереджений на особистості свого партнера, що б не трапилося, і вони не бачать себе, у них немає внутрішнього благополуччя.

Встановлення контролю над поведінкою інших, звинувачення один одного у своїх проблемах, очікування, що інший поводитиметься так, як того хоче партнер. Деякі дослідники почали вивчати співзалежність як «системну» проблему, коріння якої сягає суспільства в цілому.

Емпірично досліджено вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку. Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні впливу співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку. Результати кореляційного аналізу підтверджують, що зі зростанням показників співзалежності, знизяться показники психологічного благополуччя, фізичного здоров'я і загального благополуччя і суб'єктивного благополуччя. Тому існує вплив співзалежності на відчуття психологічного благополуччя.

Ефективного підвищення рівня структурних елементів психологічного благополуччя можна досягти за рахунок поліпшення особистісних факторів ідентичності: (задоволення соціальним статусом, задоволення енергією в минулому, ініціатива в навчанні, комунікативна, матеріальна, фізична, активна), з низьким рівнем підготовки; та аспекти соціальної ідентичності: ставлення до приналежності до громади, бажання бути членом громади, прояви в поведінці громадянської ідентичності, ставлення до релігійної групи, ступінь важливості приналежності до релігійної групи, ставлення, бажання, прояви релігійної ідентичності, бажання бути членом етнічної групи [3, 135].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрух П. Г. Відносини сімейної співзалежності як об’єкт психосоціальної реабілітації осіб із наркозалежністю, що виявляють біологічні та медичні проблеми. 2011. 2.Т. 3. С. 68-72.

2. Артемчук А.П. Вираженість і перебіг реактивно-особистісної тривожності в алкозалежних є комплексними прогностичними показниками для формування терапевтичної ремісії. *Мед. психологічні дослідження*. 2017. Вип. 12. № 2. С. 62-68.

3. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.

4. Агаєв М. А. Складання методів діагностики негативних психічних станів: методичний посібник. Київ: НДЦ ДП АПУ, 2016. 234 с.

5. Березовська Л.І. Соціально-психологічні фактори впливають на схильність індивіда до формування співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. 1 (59). С.28–35

6. Бігун Н.І. Феномен індивідуальної самодостатності в класичній психології. *Науковий журнал М.П. За матеріалами НПУ імені Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2017. № 6. С. 17-25

7. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. У Донецьку. 2021. № 6. С.7-9.

8. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у співзалежних сім’ях. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Дослідження в психології*. 2022. 1 (20) стор. С. 134-139.

9. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінки в сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 3-11.

10. Власнова А.А. Психологічні особливості подружніх стосунків з різними типами прихильності в різному віці. Легка конференція, Чернівці 20-30 жовт. 2021 Чернівці, 2021. С. 80-83.

11. Волошин П.В., Лінський І.В., Мінько О.І., Самойлова О.С., Лінська К.І. Популяційно-генетичний аналіз формування залежних станів та оцінка можливих причин їх поширення. *Український психоневрологічний вісник*. 2013. Вип. 21. № 4 (77). С. 5-11.

12. Гапонов К. Д. Особливості поведінкового копінг-репертуару у хворих на алкогольну залежність з різним рівнем психосоціального стресу. *Тестування та клінічне лікування*. 2019. № 1. С. 49-63.

13. Гапонов К. Д. Порівняльна характеристика агресивності та її складових при алкогольній залежності у пацієнтів з різним рівнем психосоціального стресу. *Ліки сьогодні, завтра*. 2018. № 2. С. 23-32.

14. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та їх роль в оцінці. *Наука і освіта*. 2013. С. 8-13

15. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенційної сповненості майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. XIX Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Київ, 2016. Вип. 9. С. 132–139.

16. Галян І. М. Особистісні чинники психологічного благополуччя особистості. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості*: тези І Міжнар. наук.-практ. конфер. (Львів, 14-15 березня 2019 р.). Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 42–43.

17. Галян І. М. Життєві принципи в ситуації вибору як детермінанта психологічного благополуччя особистості. П*сихологічні умови благополуччя персоналу організацій*: тези І міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 15-17 жовтня 2021 року). Львів: Вид-во Львівської політехніки 2021. С. 61-62.

18. Галян І. М. Потреба в самореалізації як умова психологічного благополуччя особистості. П*сихологічні умови благополуччя персоналу організацій:* тези ІІ-ї міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 07 жовтня – 08 жовтня 2021 року). Львів: Вид-во Львівської політехніки 2021. С. 26-29.

19. Гусук І. В., Нижник А. Е., Шугай М. А. Вплив факторів навколишнього середовища на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Академія Острозьких».* 2014. № 26. С. 48-52.

20. Данильченко Т. В. Суб'єктивний соціальний добробут: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Поліграф Десни, 2016. 543 с.

21. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності у шлюбі (партнерстві). *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. (1(2). С. 103-131.

22. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування стосунків подружньої співзалежності у чоловіків. *Наукові записки Інституту психології під назвою Г. С. Костюк.* Київ. 2005. Т. 2. Вип. 26. 375 С.

23. Шлюбна залежність як фактор емоційного вигорання в сім’ї на науковій конференції. Всі українські студенти, аспіранти, викладачі та співробітники 15–16 березня 2021 р. Сумський державний університет, 2021. С. 369-374

24. Консультативна психологія: підручник / І.С. Кузьменко, Є.О. Помиткін [та ін.]: Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 482 с.

25. Коцар А. В. Особливості психосексуального розвитку у жінок, хворих на неврози у подружніх відносинах утриманства: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук 19.00.04 / Київський національний університет ім. Т. Шевченка. Київ, 2002. 19 с.

26. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному сенсі. *Психологічні перспективи.* 2019. № 33. С. 127-138.

27. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: науково-практична. журнал.* 2015. № 3. С. 48-55.

28. Карсканова С. В. Анкетування «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес і результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота.* 2011. № 1. С. 1-9.

29. Коклюш Ю. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: наук. праць. 2016. (34). URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p

30. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Київ: Алерта, 2017. 134 с.

31. Кисарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим від травматичних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Реальні проблеми психології:* сат. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 11. Т. 3: Консультативна психологія та психотерапія. Київ: Логотипи, 2015. С. 7-20.

32 Кисарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та інші. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим для подолання проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Редакційне слово, 2020. 178 с.

33. Кобильченко В. В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як реальна проблема спеціальної психології. *Виховання осіб з особливими потребами: форми розвитку*. Київ: Алерта, 2014. С. 65-73.

34. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект діяльності: монографія. Київ: Міленіо, 2004. 265 с.

35. Потапчук Є.М. Психологічні діагностики сімейних ролей як моделі поведінки чоловіка / Є.М. Потапчук, Д.Є. Карпова. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. С. 4. С. 41 – 45.

36. Психологія сім'ї : підруч. / ред. І. Ушакова та ін. Харків: НУЦУ, 2019. 90 с.

37. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-методичний посібник / За заг. О. М. Цільмак. Київ: Ліра-К, 2020. 266 с.

38. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 6.030103 «Практична психологія» / укладач Марценюк М.О. Мукачево: МДУ, 2017. 76 с.

39.Ситник С. В. Особливості міжособистісної взаємодії майбутніх психологів різного розуму. *Наука і освіта*. 2015. № 1. С. 158 – 164.

40. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан та розвиток. К.: Основа-Принт, 2009. 248 с. 58. Слюсар Л. І. Сім'я в сучасній Україні: інституційна криза чи постіндустріальна трансформація? *Демографія та соціальна економіка*. 2007. № 1. С. 28 – 38.

41. Сова М.О. Психологія сім'ї: Навчальний посібник / М. О. Сова, С. О. Деніжна. К: 2014. 212 с.

42. Сосніхіна С.Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2016. С. 52. С. 134 – 142.

43. Столярчук О. А. Сучасна психологія сім'ї : навч. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

44. Сушко Д. Взаємозалежна поведінка особистості в наукових дослідженнях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. зб. Це повільний рух. наукових праць. Розділ 8 (53). 2019. С. 107 – 112 .

45.Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх стосунків у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус* 2021. 24. С. 177 – 183.

46. Швалб Ю. М. Екологічні та психологічні детермінанти індивідуального суб'єктивного благополуччя: монографія / Ю. М. Швалб. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно Дусяцька ; редакція Ю. М. Швальба . Київ – Львів: Видавництво Вікторії Кундельської, 2021. 234 с.

47.Трубавін І.М. Соціально-педагогічна робота з сім'єю в Україні: теорія і методологія: монографія. Хпрків: Заборон. загальнонаціональний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2007. 395 с.

48. Яблонська Т. М. Реальні проблеми сучасних досліджень сім'ї в Україні. українське суспільство. 2004. С. 80-84.

49.Щерби та Л.Ф. Психологічні методи впливу на смислоутворювальні процеси в роботі з людьми, залежними від наркотичних речовин. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 4. С. 77-80.

50. Яцина О. Ф. Методичні рекомендації до практичних занять з курсу «Психологія сім'ї» для студентів курсу 6.030102 – Психологія. Ужгород, 2016. 31 с.

51. Яцишина А. М. Психологічні умови корекції емоційно-деструктивної поведінки. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. Одеса, 2021. 248 с.

52. Ященко Т. М. Співвідношення понять «взаємодія» та «відносини» в системі державного управління. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. Серія: Державне управління. 2017. № 2. С. 19-25

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного благополуччя
(The scales of psychological well-being)

Методика призначена для вимірювання вираженності основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Методика

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоденні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

39.Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

Додаток Б

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN)

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?

2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?

3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?

4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?

5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?

6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?

7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?

9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?

10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?

11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?

12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?

13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?

14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?

15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?

16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?

17.Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?

18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?

19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?

21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?

22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?

Додаток В

Шкала вимірювання рівня співзалежності»

Методика дозволяє оцінити наявність у досліджуваного наявність дисфункціональної моделі відносин з іншими людьми та визначити рівень співзалежності.

Інструкція «Прочитайте наведені нижче твердження і виберіть відповідну відповідь із 5 запропонованих: 1 - абсолютно не погоджуюсь, 2 – не погоджуюсь, 3 - частково не погоджуюсь, 4 - частково погоджуюсь, 5 – погоджуюсь, 6 - абсолютно погоджуюсь.

Методика:

1. Мені важко приймати рішення.

2. Мені важко сказати «ні».

3. Мені важко приймати компліменти.

4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна

зосередитися.

5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зробити для

себе самі.

6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.

7. Я не хвилюйся зазвичай.

8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять свою

поведінку.

9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко

що-небудь роблять.

10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими

стосунками та обов'язки.

11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.

12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».

13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу

48

вибухати.

14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.

15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.

16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь. Запитання 5 і 7 зворотньо закодовані.

Критерії інтерпретації:

16-32 – норма;

33-60 – помірно виражена співзалежність;

61-96 – сильно виражена співзалежність.

Додаток Г

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.