МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК**

Виконала: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Бабакова Олена Вячеславівна
Керівник: д. психол.наук, професор
кафедри психології Ткалич М. Г.
Рецензент: к. пед. н., доцент кафедри
педагогіки та психології освітньої
діяльності Козич І. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Бабаковій Олені Вячеславівні

Тема роботи «Соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок»

керівник роботи Ткалич М. Г. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити сутність поняття «психологічне благополуччя» у сучасному науковому дискурсі; проаналізувати соціально-психологічні чинники формування психологічного благополуччя особистості; охарактеризувати особливості психологічного благополуччя молодих жінок; емпірично дослідити соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок; визначити та обґрунтувати шляхи підвищення психологічного благополуччя молодих жінок.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М. Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М. Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М. Г., професор		
Розділ 3	Ткалич М. Г., професор		
Висновки	Ткалич М. Г., 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 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ О. В. Бабакова

Керівник роботи _____ М. Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 66 сторінок, 5 таблиць, 4 рисунка, 51 джерело, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок, визначити закономірності їх впливу.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень психологічного благополуччя молодих жінок зумовлюється сукупністю соціально-психологічних детермінант, серед яких провідну роль відіграють щастя, задоволеність життям та здоров’я; чим краще розвиненими є ці чинники, тим вищим є рівень їх психологічного благополуччя.

Методи дослідження: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, класифікація; бесіда, опитування; якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, кореляційний аналіз К. Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що уточнено зміст поняття «психологічне благополуччя»; розкрито специфіку соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок; здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв’язку між соціально-психологічними детермінантами та рівнем психологічного благополуччя молодих жінок, що дозволило виявити значущі предиктори цього феномену та визначити їхню структурну взаємодію.

Галузь використання: діяльності практичних психологів, консультантів, центрів психологічної допомоги.

АВТОНОМІЯ, МОЛОДІ ЖІНКИ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМОСПРИЙНЯТТЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ.

SUMMARY

Babakova O. V. Socio-psychological determinants of psychological well-being of young women.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (51 items, 17 of foreign origin), 5 appendix on 18 pages. The qualifying work volume is 90 pages long, 66 of them – main text. There are 5 tables and 4 illustrations.

The qualification work gives theoretical survey and describes an empirical study of the socio-psychological determinants of psychological well-being of young women. The master's thesis is composed of 3 chapters, each of which is devoted to a different aspect of studying the socio-psychological determinants of psychological well-being of young women.

The research object: psychological well-being of the individual.

The research subject: socio-psychological determinants of psychological well-being of young women.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the socio-psychological determinants of the psychological well-being of young women, to determine the patterns of their influence.

The research tasks are:

– to define the essence of the concept of «psychological well-being» in modern scientific discourse;

– to analyze the socio-psychological factors of the formation of psychological well-being of an individual;

– to characterize the features of the psychological well-being of young women;

– to empirically investigate the socio-psychological determinants of the psychological well-being of young women;

– to identify and substantiate ways to improve the psychological well-being of young women.

Chapter 1 «Theoretical foundations of research into the socio-psychological determinants of psychological well-being of young women» the essence of the concept of «psychological well-being» in modern scientific discourse is defined; the socio-psychological factors of the formation of psychological well-being of individuals are analyzed; the features of the psychological well-being of young women are characterized.

Chapter 2 «Empirical research of socio-psychological determinants of psychological well-being of young women» the organization of the empirical research methods is described; the analysis and interpretation of the empirical research results are carried out; the relationship between social and psychological determinants and psychological well-being is determined.

Chapter 3 «Ways to improve the psychological well-being of young women» a program to improve the psychological well-being of young women has been developed and substantiated; recommendations have been developed for practicing psychologists to support the psychological well-being of young women.

Key words: autonomy, young women, psychological well-being, self-perception, socio-psychological determinants.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК 12
1.1. Сутність поняття «психологічне благополуччя» у сучасному науковому дискурсі 12
1.2. Соціально-психологічні чинники формування психологічного благополуччя особистості 18
1.3. Особливості психологічного благополуччя молодих жінок 23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК 29
2.1. Організація методи емпіричного дослідження 29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 37
2.3. Взаємозв’язок між соціально-психологічними детермінантами та психологічним благополуччям 45
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК 49
3.1. Програма з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок 49
3.2. Рекомендації для практичних психологів щодо підтримки психологічного благополуччя молодих жінок 56
ВИСНОВКИ 63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 67
ДОДАТКИ 73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується динамічними соціальними, економічними та культурними змінами, які істотно впливають на психологічний стан і життєві орієнтири особистості. Особливо відчутно ці трансформації позначаються на молодих жінках, адже саме цей період життя є часом активного самовизначення, професійного становлення, побудови близьких взаємин і формування ідентичності. Психологічне благополуччя виступає одним із ключових показників адаптованості та гармонійного розвитку особистості, відображаючи рівень задоволеності життям, емоційну стабільність, здатність до самореалізації та соціальної взаємодії.

В умовах сучасної соціальної нестабільності, воєнного стану, економічної невизначеності, зміни гендерних ролей і зростання суспільних вимог до жінки питання збереження її психологічного благополуччя набуває особливого значення. Молоді жінки опиняються перед необхідністю поєднувати кілька соціальних ролей – професійну, сімейну, соціальну, особистісну, що часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, емоційним виснаженням і внутрішніми конфліктами. Пошук оптимального балансу між самореалізацією, турботою про близьких і задоволенням власних потреб стає однією з найактуальніших психологічних задач цього віку.

Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемі психологічного благополуччя (Н. Бредберн, А. Вотерман, І. Галецька, Е. Дінер, Н. Каргіна, А. Курова, Р. Раян, К. Ріфф, М. Селігман, Л. Сердюк, Т. Титаренко, К. Фредері, К. Шелдон та ін.), залишається недостатньо вивченим питання соціально-психологічних детермінант благополуччя саме молодих жінок, тобто сукупності чинників, які визначають, формують і підтримують їхній внутрішній стан задоволеності життям, самореалізації та соціальної інтеграції.

Вивчення змісту, детермінант та особливостей розвитку психологічного благополуччя особистості розкривається в працях як вітчизняних (Т. Данильченко, В. Духневич, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, Л. Сердюк та ін.), так і закордонних науковців (М. Аргайл, Н. Бредбурн, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Еммонс, В. Франкл та ін.).

Проблема дослідження полягає в суперечності між зростанням суспільної уваги до феномену психологічного благополуччя та недостатнім розумінням його соціально-психологічних детермінант у молодих жінок, які перебувають у періоді активного становлення особистості. Актуальність і окреслена проблема зумовили вибір теми магістерського дослідження: «Соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок».

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок, визначити закономірності їх впливу.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень психологічного благополуччя молодих жінок зумовлюється сукупністю соціально-психологічних детермінант, серед яких провідну роль відіграють щастя, задоволеність життям та здоров’я; чим краще розвиненими є ці чинники, тим вищим є рівень їх психологічного благополуччя.

Для досягнення мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Визначити сутність поняття «психологічне благополуччя» у сучасному науковому дискурсі.

2. Проаналізувати соціально-психологічні чинники формування психологічного благополуччя особистості.

3. Охарактеризувати особливості психологічного благополуччя молодих жінок.

4. Емпірично дослідити соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок.

5. Визначити та обґрунтувати шляхи підвищення психологічного благополуччя молодих жінок.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація, узагальнення, класифікація; емпіричні: бесіда, опитування; психодіагностичні: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; оновлений Оксфордський опитувальник щастя; індекс життєвого задоволення (Л. Берніс, С. Нойгартен) в адаптації Н. Паніної; опитувальник загального здоров'я (General Health Questionnaire, GHQ-28); математико-статистичні: якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, кореляційний аналіз К. Пірсона для визначення взаємозв'язку між соціально-психологічними детермінантами та рівнем психологічного благополуччя.

Емпірична база дослідження: Благодійна організація «Благодійний фонд «Право на захист»». У дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 25 до 30 років.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що уточнено зміст поняття «психологічне благополуччя»; розкрито специфіку соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок; здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв'язку між соціально-психологічними детермінантами та рівнем психологічного благополуччя молодих жінок, що дозволило виявити значущі предиктори цього феномену та визначити їхню структурну взаємодію.

Практична значущість результатів дослідження полягає в розробці програми з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок та рекомендацій для практичних психологів щодо підтримки психологічного благополуччя. Результати дослідження можуть бути корисними практичним психологам, консультантам, фахівцям центрів психологічної допомоги та особистісного розвитку, а також дослідникам, які займаються проблемами психологічного благополуччя жінок.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечуються використанням валідних і надійних психодіагностичних методик, застосуванням адекватних методів математико-статистичної обробки даних, а також узгодженістю теоретичних положень із отриманими емпіричними результатами, що підтверджують їх внутрішню логічну та змістову узгодженість.

Апробація результатів дослідження, перелік публікацій автора. Результати дослідження представлені на університетській конференції «Молода наука – 2025» на тему «Соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок», яка проходила з 14 по 18 квітня 2025 року у м. Запоріжжі.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 51 найменування і 5 додатків на 18 сторінках. Загальний обсяг 90 сторінок, основного тексту – 66 сторінок. Робота містить 5 таблиць і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК

1.1. Сутність поняття «психологічне благополуччя» у сучасному науковому дискурсі

У сучасній психологічній науці поняття «психологічне благополуччя» посідає центральне місце серед категорій, що описують гармонійний розвиток і функціонування особистості. Зростання інтересу до цієї проблеми зумовлене глобальними соціальними трансформаціями, динамічністю життєвого середовища та підвищенням вимог до внутрішньої стійкості людини. Психологічне благополуччя розглядається не лише як відсутність негативних емоцій чи психічних розладів, а насамперед як позитивний стан особистості, що характеризується цілісністю, задоволеністю життям, реалізацією потенціалу та відчуттям смислу власного існування.

Теоретичні засади вивчення феномену «психологічне благополуччя» були започатковані у працях Н. Бредберна, який розглядав його як динамічний баланс між двома системами емоцій – позитивними та негативними. На думку дослідника, рівень благополуччя визначається співвідношенням цих афективних станів, що накопичуються упродовж життєвого досвіду людини, утворюючи загальне відчуття задоволеності чи незадоволеності життям [37].

Проблема визначення сутності поняття «психологічне благополуччя особистості» привернула значну увагу дослідників, що зумовило появу численних наукових підходів до його осмислення та інтерпретації.

У закордонній психології виокремлено два провідні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя – гедоністичний та

евдемоністичний. Представниками першого напряму є Н. Бредберн, Е. Дінер та їхні послідовники, тоді як до другого належать А. Вотерман, Р. Раян, К. Ріфф та інші дослідники.

Прихильники гедоністичного підходу вважають, що основою психологічного благополуччя є досягнення стану задоволення через реалізацію потреб і прагнення до приємних емоційних переживань. Саме Н. Бредберн уперше запропонував термін «психологічне благополуччя», визначаючи його як баланс між позитивними та негативними емоціями, що створює суб'єктивне відчуття щастя й гармонії з життям [37]. Подальшого розвитку ця ідея набула в концепції Е. Дінера, який увів поняття «суб'єктивне благополуччя» – індивідуальне сприймання власного життя, що ґрунтується на трьох ключових компонентах: задоволеності життям, позитивних і негативних емоціях. Учений наголошував, що благополуччя формується на перетині когнітивного аспекту (раціональної оцінки задоволеності різними сферами життя) та емоційного компоненту (співвідношення позитивних і негативних переживань у процесі самосприйняття) [40].

Натомість евдемоністичний підхід, представлений працями А. Вотермана, Р. Раяна, К. Ріфф та інших, трактує благополуччя як результат гармонійного розвитку особистості, її самореалізації та духовного зростання. Цей підхід виходить із розуміння благополуччя як інтегративного результату взаємодії низки чинників – середовищних, генетичних, особистісних і духовних [13; 20; 45; 48]. У межах цієї концепції високий рівень психологічного благополуччя визначається такими характеристиками, як самоактуалізація, особистісне зростання, сформована Я-концепція, здатність долати життєві труднощі, моральна зрілість і змістовне життя, орієнтоване на реалізацію власного потенціалу [18].

На думку Н. Каргіної, одним із ключових недоліків гедоністичного підходу є його внутрішня суперечливість, що проявляється у подвійності людської поведінки. Людина, прагнучи задоволення, може одночасно чинити

морально й аморально: допомагати іншим і водночас виявляти жорстокість до слабших; насолоджуватися мистецтвом, але при цьому руйнувати моральні цінності оточення; брати участь у волонтерських чи патріотичних ініціативах, водночас маніпулюючи людьми у власних інтересах або демонструючи ворожість до навколишніх. Подібна поведінкова суперечність, за припущенням дослідниці, зумовлена дією психологічних захисних механізмів, спрямованих на компенсацію внутрішнього відчуття неспроможності, невпевненості чи непотрібності. Такі реакції не стільки відображають протест проти суспільних норм, скільки виступають спробою утвердити власну індивідуальність, довести значущість і відновити позитивне самосприйняття. У цьому контексті гедоністичний підхід зосереджується переважно на суб'єктивному досвіді задоволення, не охоплюючи всієї глибини та складності особистісних переживань, що формують справжнє психологічне благополуччя [13].

Однією з найвпливовіших і теоретично обґрунтованих моделей психологічного благополуччя вважається концепція К. Ріфф, у якій цей феномен трактується як процес особистісного зростання, самореалізації та продуктивного функціонування людини. Учена розглядає благополуччя не як статику, а як динамічний стан розвитку, що формується під впливом соціального середовища, яке або сприяє, або обмежує можливість людини реалізовувати свій потенціал [45].

До основних компонентів психологічного благополуччя К. Ріфф та її послідовники відносять самоприйняття, позитивні міжособистісні взаємини, особистісне зростання, наявність життєвих цілей і сенсу життя, здатність до самостійності та автономії у мисленні й поведінці, а також уміння ефективно взаємодіяти з довкіллям, адаптуючи його до власних потреб і цінностей. Емпіричні дослідження підтверджують, що високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із задоволеністю життям, почуттям власної гідності та внутрішнім локусом контролю, тоді як низький рівень корелює з проявами депресивних станів і надмірною залежністю від зовнішнього впливу [45].

Професорка Л. Сердюк розглядає психологічне благополуччя як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію основних чинників позитивного функціонування та ступінь досягнення цієї орієнтації. На її думку, воно виявляється у суб'єктивному переживанні щастя, внутрішньої гармонії, задоволеності собою та власним життям. Дослідниця підкреслює, що психологічне благополуччя має динамічний характер, поєднує різні рівні особистісного розвитку та водночас виконує важливу мотиваційну функцію, спонукаючи людину до самовдосконалення та життєвої активності [30].

Як зазначає А. Курова, психологічне благополуччя – невід'ємний компонент психологічного здоров'я. Вчена визначає його як складне соціально-психологічне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові елементи. Ці компоненти формуються й проявляються у процесі соціальної взаємодії та психологічної активності особистості, безпосередньо впливаючи на рівень її життєвої задоволеності та гармонійності [20].

Дослідниця І. Галецька розглядає психологічне благополуччя як інтегральне поєднання соціального, емоційного та духовного аспектів людського існування, що виступає одночасно внутрішнім ресурсом і станом, необхідним для задоволення життєвих потреб та досягнення особистісних цілей. Дослідниця пропонує аналізувати цей феномен крізь призму системного підходу, розглядаючи його через різні рівні функціонування особистості: середовище, поведінку, здібності, переконання й цінності, ідентичність і духовність. Як основні критерії психологічного благополуччя авторка виокремлює адекватність поведінки конкретній ситуації, ефективні копінг-стратегії, психологічні механізми захисту, гнучкість мислення, оптимізм, особистісну компетентність, усвідомлення власної ефективності, цілісність «Я», позитивну самооцінку, а також ціннісно-смислові орієнтації й прагнення до самоактуалізації, які забезпечують гармонійне функціонування людини в різних життєвих сферах [3].

Своєю чергою, Т. Данильченко інтерпретує феномен психологічного благополуччя крізь призму взаємодії особистості з соціумом, акцентуючи на ролі суспільних норм і соціального контексту в його формуванні. Дослідниця виокремлює три ключові групи соціальних потреб, які визначають суб'єктивне відчуття благополуччя: потребу в соціальному схваленні, в ефективній інтеграції до суспільства та у підтримці з боку оточення. Кожна з цих потреб має як внутрішній вимір – пов'язаний із самосприйняттям і самооцінкою, так і зовнішній – з якістю соціальних зв'язків і взаємин [6].

На переконання Т. Титаренко, центральними показниками психологічного благополуччя особистості є такі базові риси, як цілісність, прагнення до самореалізації та здатність до саморегуляції, які утворюють ядро цього феномену. Дослідниця також виділяє низку периферійних, але важливих характеристик, що наближаються до центральних. На індивідуально-психологічному рівні до них належать креативність, гармонійність і адаптивність; на ціннісно-смисловому – здатність до сенсоутворення, осмислення власного досвіду й уміння отримувати задоволення від життя; а на соціально-психологічному – схильність до співпраці, емпатійність і довіра до світу та людей [32]. Сукупність цих рис, на думку авторки, визначає не лише стабільність, а й життєву продуктивність особистості.

Поряд із поняттям «психологічне благополуччя» у сучасному науковому дискурсі використовується низка суміжних категорій, таких як психічне здоров'я, щастя, суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, позитивний стиль життя, життєстійкість тощо. Така термінологічна різноманітність свідчить не лише про високий рівень зацікавленості дослідників цією проблематикою, але й про існування різних теоретичних підходів до її трактування та окреслення структурних складових феномену.

Аналіз наукових джерел, присвячених проблемі психологічного благополуччя, дав змогу узагальнити найпоширеніші підходи до визначення його структурних елементів. Дослідники трактують цей феномен як

багатокомпонентне утворення, до складу якого входять психофізичний (М. Аргайл, Д. Брозерс, Дж. Варе, К. Ріфф та ін.), соціально-економічний (А. Адлер, Е. Дінер, Е. Сінгер, В. Стрампелл та ін.), етнокультурний (М. Барет, М. Беннет, С. Далберт, Е. Еріксон та ін.), екзистенційний (М. Гайдегер, С. К'єркегор, Р. Лейнг, Р. Мей та ін.), світоглядний (Дж. Беннет, Д. Брозерс, С. Делберт та ін.), ціннісний (М. Лернер, К. Ріфф, В. Франкл, Е. Фромм та ін.), емоційний (М. Аргайл, Н. Бредбурн, А. Воттерман, О. Гуляєва, М. Селігман та ін.), поведінковий (О. Гуляєва, К. Ріфф та ін.), когнітивний (О. Гуляєва, Н. Каргіна) і вольовий (Н. Каргіна) компоненти. Кожен із них відображає окремий аспект функціонування особистості – від фізичного та емоційного стану до системи смислів, цінностей і способів взаємодії зі світом.

Отже, проведений аналіз теоретичних підходів дає змогу стверджувати, що поняття «психологічне благополуччя» є складним, багатовимірним і динамічним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та духовні аспекти функціонування особистості. Його сутність полягає не лише у відсутності негативних переживань або психічних розладів, а насамперед у наявності внутрішньої гармонії, задоволеності життям, усвідомленні власного смислу та реалізації потенціалу.

У сучасній психології сформувалися два провідні підходи до розуміння цього явища – гедоністичний, орієнтований на переживання задоволення й емоційного комфорту, та евдемоністичний, який підкреслює роль саморозвитку, самоактуалізації та духовного зростання. Різні дослідники по-різному розкривають зміст і структуру психологічного благополуччя, наголошуючи на його інтегративному характері та взаємозв'язку із соціальними, духовними й ціннісно-смисловими аспектами життя людини. У більшості концепцій благополуччя розглядається як стан внутрішньої рівноваги, який забезпечує адекватну адаптацію до зовнішніх умов, здатність до саморегуляції, позитивну самооцінку, емоційну стабільність і готовність до особистісного зростання.

1.2. Соціально-психологічні чинники формування психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя особистості формується під впливом складної системи соціально-психологічних чинників, які охоплюють як внутрішні особистісні ресурси, так і зовнішні соціальні умови життя. Сучасні дослідження підкреслюють, що рівень благополуччя залежить не лише від індивідуальних характеристик (самооцінки, емоційної регуляції, ціннісних орієнтацій тощо), а й від якості соціальної підтримки, міжособистісних взаємин, соціально-економічної стабільності та культурних цінностей суспільства. Саме поєднання цих чинників забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, відчуття задоволення життям і реалізовувати власний потенціал у взаємодії з соціальним оточенням.

Розвиток психологічного благополуччя зумовлюється взаємодією численних аспектів людського функціонування. Так, Т. Данильченко виокремлює дві групи детермінант цього процесу – об'єктивні зовнішні чинники та внутрішні особистісні характеристики. До зовнішніх чинників вона відносить молодий вік, стан фізичного здоров'я, рівень освіти, професійну реалізацію, матеріальний добробут, духовність і відповідність соціально-гендерним нормам. Водночас до внутрішніх чинників дослідниця зараховує самоефективність, життєву активність, екстраверсію, соціальний інтелект і здатність підтримувати позитивні, стабільні міжособистісні взаємини. На її думку, саме внутрішні психологічні ресурси відіграють визначальну роль у формуванні та переживанні особистістю власного благополуччя [6].

У працях А. Вотермана, Е. Десі, Д. Каннемана та Р. Раяна підкреслюється, що основою психологічного благополуччя виступає не лише гармонійний стан фізичного та психічного здоров'я, а й рівень духовно-морального розвитку особистості та якість соціального середовища [38, 109–134]. Дослідники наголошують, що здатність людини адаптуватися до

мінливих соціальних умов є ключовим чинником формування позитивного мислення (оптимістичного й раціонального сприймання життєвих подій) та позитивної соціальної поведінки, яка проявляється у добровільній активності в професійній, сімейній і громадській сферах, сприяючи досягненню соціально значущих результатів.

Вчений Е. Дінер підкреслює, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з усвідомленням змісту власного життя, його цінності та значущості як засобу досягнення особистісних цілей. На думку Е. Дінера, вивчення цього феномена потребує не лише вимірювання загального рівня задоволеності життям, а й урахування внутрішньої системи координат кожної людини – її мотивів, цінностей, установок і життєвих пріоритетів [39]. Адже для одних благополуччя асоціюється з матеріальним комфортом, для інших – із сімейною гармонією, професійною самореалізацією чи духовним розвитком. Саме ціннісно-мотиваційна складова визначає «широту» розуміння психологічного благополуччя, тобто межі того, що індивід уважає значущим і позитивним у своєму житті.

Чинники, які впливають на рівень і структуру психологічного благополуччя особистості, можна умовно поділити на чотири основні групи залежно від теоретичного підходу до його розуміння:

1) соціально-економічні чинники, які визначають взаємозв'язок між благополуччям людини та матеріальними умовами її життя, зокрема рівнем доходу, соціальною стабільністю й доступом до ресурсів;

2) соціокультурні чинники, що формують нові типи поведінкових реакцій і психологічних систем, відображаючи соціальні відносини та цінності, характерні певному культурному середовищу. Порівняльні дослідження культур свідчать, що в суспільствах, орієнтованих на індивідуалізм, благополуччя визначається автономією та самореалізацією, тоді як у колективістських культурах – почуттям належності та взаємною підтримкою. Водночас соціокультурні чинники здебільшого впливають не на благополуччя загалом, а на окремі його компоненти;

3) біологічні чинники, які зумовлюють індивідуальні відмінності у сприйманні благополуччя. Генетичні особливості та фізичний стан організму безпосередньо пов'язані з рівнем життєздатності людини: хороше здоров'я сприяє підвищенню психологічного благополуччя, тоді як хвороби й погане самопочуття провокують тривогу, страх і знижують загальну задоволеність життям;

4) психологічні чинники, які охоплюють систему потреб, цінностей, мотивів та особистісних установок. Спираючись на ідеї Н. Бредберна та Е. Дінера, науковці ототожнюють психологічне благополуччя із суб'єктивним, наголошуючи, що воно формується через задоволення базових психологічних потреб. Р. Раян і К. Шелдон підкреслюють, що відчуття щастя виникає тоді, коли діяльність людини узгоджується з її внутрішніми потребами й сприяє самореалізації [17; 47].

На думку Ю. Кашлюк, найтісніший зв'язок рівень психологічного благополуччя має із суб'єктивним, тобто психологічним чинником, який визначає його структурну та функціональну організацію. Дослідниця виокремлює три основні структурні компоненти психологічного благополуччя:

1) емоційний компонент відображає позитивне або негативне ставлення особистості, що формується у процесі реалізації її потреб, цілей і намірів;

2) когнітивний компонент пов'язаний з усвідомленою оцінкою власного життя, рівнем задоволеності ним, що є головним індикатором внутрішнього стану людини;

3) конативний компонент охоплює функціональні складові, які забезпечують ефективне самоздійснення: автономію, здатність контролювати життєві обставини, прагнення до особистісного зростання, побудову позитивних взаємин, наявність життєвих орієнтирів і самоприйняття як базову умову гармонійного розвитку [17, 181].

Вагомий внесок у розуміння чинників, що визначають рівень психологічного благополуччя, зробили Р. Раян та Е. Десі, автори теорії самодетермінації, яка акцентує на ролі базових психологічних потреб у

забезпеченні гармонійного функціонування особистості. Науковці стверджують, що благополуччя людини безпосередньо пов'язане із задоволенням трьох фундаментальних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Під автономією дослідники розуміють здатність людини сприймати власні дії як узгоджені з її внутрішніми цінностями, переконаннями та бажаннями. Її основою є підтримка особистої ініціативи та відсутність зовнішнього тиску чи контролю. Компетентність відображає прагнення людини ефективно взаємодіяти з довкіллям, долати труднощі й досягати успіху у діяльності. Потреба у пов'язаності з іншими проявляється у прагненні до емоційної близькості, прийняття, тепла й підтримки з боку значущих осіб [44, 68-78]. Тож задоволення цих потреб, що перебувають у тісному зв'язку із соціальним контекстом, сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, тоді як їх фрустрація призводить до внутрішнього дискомфорту та емоційної нестабільності.

Американський психолог Дж. Морено, досліджуючи структуру взаємозв'язків між суб'єктами та об'єктами соціальної взаємодії, дійшов висновку, що рівень психологічного благополуччя людини безпосередньо зумовлений її позицією в системі міжособистісних відносин. Учений підкреслював, що цей феномен формується через емоційні зв'язки – симпатії та антипатії, взаємне тяжіння чи відчуження, які не завжди піддаються зовнішньому спостереженню [42, 17]. У цьому контексті психологічне благополуччя особистості розглядається як внутрішній стан задоволеності власним життям, що виникає в результаті позитивного функціонування та безперервного процесу саморозвитку.

Розглядаючи професійну реалізацію як один із зовнішніх чинників у структурі психологічного благополуччя, варто наголосити, що вона відіграє суттєву роль у його формуванні та підтриманні. Як зазначає У. Шимакк, професійна самореалізація є важливим детермінантом психологічного благополуччя, оскільки забезпечує людині відчуття значущості, компетентності та успішності у власній діяльності [46, 582-593].

Генетичні чинники, за результатами численних досліджень, істотно впливають на індивідуальні відмінності у рівні психологічного благополуччя особистості. Зокрема, Р. Раян і К. Фредерік довели, що особиста життєздатність виступає одним із ключових індикаторів психологічного благополуччя, що вказує на значну роль біологічних передумов у його формуванні. Вчені підкреслюють, що саме генетичні детермінанти мають вагоміший вплив на рівень благополуччя, ніж соціально-економічні або демографічні чинники [43].

Узагальнення наукових підходів до вивчення феномену психологічного благополуччя дозволяє виокремити його ключові чинники:

– задоволеність життям – інтегративний показник, що відображає узагальнену когнітивно-емоційну оцінку власного існування, рівня реалізації особистісних потреб і цілей;

– функціональний статус – психічний і психофізіологічний стан, який передбачає відсутність тривалих негативних переживань, емоційного виснаження та психосоматичних порушень;

– ціннісно-мотиваційна сфера, що охоплює усвідомлення сенсу життя, індивідуальну систему життєвих пріоритетів і внутрішню «координатну сітку» особистості, яка визначає її поведінку та вибір;

– здатність використовувати власні ресурси для досягнення значущих життєвих цілей, узгодженість потреб і можливостей, що забезпечує внутрішню гармонію та стабільність;

– соціальне благополуччя, яке передбачає підтримку з боку оточення, відкритість у міжособистісних взаєминах, відсутність конфліктів і позитивний соціально-психологічний клімат. Значущим чинником є також добробут близьких людей, тісно пов’язаний із широтою «Я-концепції»;

– самооцінка та самоставлення, що проявляються у впевненості у власних силах, здатності приймати відповідальність за життя, долати труднощі й уникати внутрішніх суперечностей;

– самоефективність і цілеспрямованість, тобто прагнення досягати поставлених цілей, відчуття особистісного зростання та наявність життєвих перспектив, які надають діяльності людини сенсу та наповненості.

Отже, психологічне благополуччя є результатом гармонійного поєднання особистісних характеристик, таких як самооцінка, самоефективність, емоційна стабільність, система цінностей і мотивацій, із соціальними чинниками – підтримкою з боку оточення, якістю міжособистісних взаємин, можливістю професійної реалізації та соціально-економічною стабільністю. У процесі формування благополуччя важливу роль відіграють соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні чинники, що відображають різні виміри людського існування.

1.3. Особливості психологічного благополуччя молодих жінок

Психологічне благополуччя молодих жінок має свої специфічні особливості, зумовлені поєднанням вікових, гендерних і соціокультурних чинників. Саме в молодому віці відбувається становлення особистісної ідентичності, формування життєвих цілей, професійне самовизначення та побудова близьких взаємин, що безпосередньо впливає на відчуття гармонії та задоволеності життям. Для жінок цього віку характерна підвищена емоційна чутливість, орієнтація на соціальне схвалення, потреба у стабільності та підтримці, що зумовлює вразливість до стресових впливів, але водночас відкриває потенціал для особистісного зростання й розвитку внутрішніх ресурсів.

У більшості вікових класифікацій період молодості відносять до етапу ранньої дорослості, який позначається набуттям виборчого права, повної юридичної та економічної самостійності, а також активним включенням у соціальне й громадське життя суспільства. Саме на цьому етапі особистість робить ключові життєві вибори, здобуває професійну освіту, створює родину, народжує дітей, опановує професійні ролі та формує стійке коло соціальних контактів, що визначає подальший напрям її розвитку [25; 26].

Молодість, як етап онтогенетичного розвитку особистості, вирізняється від попередніх вікових періодів своєю хронологічною варіативністю та відсутністю чітких меж, що пояснюється складністю життєвих процесів, які її супроводжують, а також ненормативним характером криз, котрі не мають однозначних часових меж. За класифікацією Р. Гаулда, Д. Левінсона та Д. Вейланта, молодість охоплює віковий діапазон приблизно від 23 до 28 років і характеризується формуванням особистості як повноцінного дорослого індивіда, який усвідомлює власні права, обов'язки та соціальну відповідальність. Саме на цьому етапі формуються уявлення про майбутнє життя, професійну діяльність, створення сім'ї та побудову стабільних міжособистісних стосунків [49].

На думку Дж. Біррена, рання дорослість (або молодість) охоплює віковий інтервал від 17 до 25 років і визначається як етап активного становлення особистості. У цей час особистість формує власний стиль життя, опановує професійні ролі, визначає життєві пріоритети та активно долучається до різних форм соціальної взаємодії й суспільної діяльності [35].

Згідно з оновленою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (2025 р.), період молодості охоплює віковий проміжок від 18 до 44 років, що значно розширює традиційні уявлення про межі цього етапу [50]. Такий підхід відображає сучасні соціальні реалії, у яких процеси професійного становлення, соціальної інтеграції та особистісного самовизначення часто продовжуються до середини четвертого десятиріччя життя. Розширення вікових меж молодості зумовлене збільшенням тривалості навчання, відтермінуванням створення сім'ї, зростанням мобільності та багатовекторністю професійної самореалізації. У цей період людина активно формує власну ідентичність, систему цінностей і життєві орієнтири, поєднуючи прагнення до особистісного зростання з пошуком стабільності у професійній і соціальній сферах. Отже, сучасне розуміння молодості виходить за межі біологічного віку, розглядаючи її як динамічний етап соціально-психологічного розвитку, що триває до моменту досягнення внутрішньої зрілості та стійкої життєвої самореалізації.

Період молодості – це етап становлення життєвих орієнтирів і самовизначення особистості, коли людина активно шукає своє місце в суспільстві, намагаючись узгодити власні ідеали, мрії та реальні можливості. Для жінок цього вікового періоду психологічне благополуччя значною мірою зумовлюється рівнем їхньої залученості до різних сфер соціальних відносин і діяльності, що вимагає мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Саме в цей час формується особистісна зрілість, розкривається індивідуальність, утверджується суб'єктність у спілкуванні, пізнанні, самопізнанні та професійній діяльності.

Автори С. Кондратюк та І. Жилкіна у своєму дослідженні, присвяченому вивченню психологічного благополуччя молодих жінок, встановили низку закономірностей, що визначають цей феномен. Зокрема, виявлено, що психологічно благополучні жінки характеризуються прагненням до самостійного вибору життєвого шляху та свідомого конструювання власної біографії. Для них характерні розвинене почуття відповідальності, схильність до турботи про інших, висока емпатійність, здатність до любові та близьких емоційних стосунків. Такі жінки успішно долають життєві труднощі, здобувають досвід, який сприяє формуванню зрілого світогляду, особистісних цінностей і життєвих орієнтирів. Вони сприймають життя як емоційно насичений і змістовний процес, відчувають задоволення від самореалізації та досягнутих результатів. Усвідомлення власної цілісності, послідовності життєвого шляху й упевненості у своїх силах забезпечує їм відчуття контролю над власним життям, здатність приймати самостійні рішення та реалізовувати їх, відкриваючи перспективи подальшого особистісного розвитку [19].

Підвищення рівня психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку пов'язане з розвитком позитивного самоставлення – зростанням самоповаги, упевненості у власних силах, задоволеністю своєю активністю та усвідомленням цінності як власної унікальності, так і значущих міжособистісних зв'язків.

Узагальнюючи результати дослідження Л. Міщихи та В. Кравченко, встановлено, що психологічне благополуччя жінок має багатофакторну природу та формується завдяки взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх життєвих умов. Найвищі показники зафіксовано за шкалами «Цілі в житті» та «Особистісний ріст», що свідчить про орієнтацію жінок на розвиток та самореалізацію, тоді як найнижчі результати спостерігаються за шкалою «Баланс афекту», що вказує на емоційне виснаження та тривожність. Провідними чинниками благополуччя є здоров'я, сімейна підтримка, почуття привабливості, матеріальний достаток і впевненість у майбутньому, тоді як його зниження зумовлюють самотність, погане самопочуття, сімейні конфлікти та нестача перспектив. Серед особистісних рис, що сприяють благополуччю, домінують оптимізм, уміння прощати, життєва мудрість, упевненість у собі й комунікабельність, тоді як деструктивними є емоційна нестабільність, агресивність, песимізм і маніпулятивність. Жінки визначили, що для підтримання психологічного благополуччя необхідно любити себе, піклуватися про здоров'я, мати почуття гумору, бути успішною, відкритою до саморозвитку та зберігати позитивне ставлення до життя [22].

Емпіричне дослідження Ю. Мелащенко та Л. Гридковець засвідчило, що сучасна жінка, яка стоїть перед вибором між сімейним життям і професійною кар'єрою, часто переживає внутрішній психологічний конфлікт, пов'язаний із необхідністю знайти баланс між цими двома сферами або віддати перевагу одній із них. Найвищі показники психологічного благополуччя виявлено у жінок, яким вдається гармонійно поєднувати кар'єрну реалізацію з сімейними обов'язками. Натомість найнижчий рівень благополуччя спостерігається у тих, хто змушений відмовитися від професійного розвитку під впливом зовнішнього тиску чи соціальних очікувань. При цьому штучне заохочення жінок до професійної активності без урахування їхніх особистих цінностей може мати протилежний ефект – спричиняти зниження самооцінки, почуття провини за «нездійснене материнство» та втрату відчуття контролю над власним життям. Результати

дослідження підтвердили гіпотезу авторів, що рівень психологічного благополуччя і задоволеності життям сучасної жінки значною мірою залежить від можливості інтегрувати обидві провідні сфери самореалізації – професійну та сімейну. Саме успішне поєднання цих ролей надає її життю цілісності, емоційної насиченості та глибшого змісту [21].

У результаті емпіричного дослідження, проведеного О. Вернік та О. Павленко із застосуванням факторного аналізу, було побудовано трифакторну модель уявлення про особистісне благополуччя молоді, яка пояснює 58% загальної дисперсії. До її структури увійшли три компоненти: «Задоволеність» (26%), що відображає емоційно-афективний аспект благополуччя й пов'язаний із відчуттям приємності, доброзичливості, значущості та енергійності; «Комфортність» (17%), яка характеризує внутрішній спокій, відчуття легкості, безпеки та гармонії; та «Правильність» (16%), що репрезентує когнітивну складову – логічність, прогнозованість і структурованість життєвого досвіду. Модель підтвердила доцільність виокремлення саме трьох ключових вимірів благополуччя, які узгоджуються з афективною, конативною та когнітивною сферами особистості. При повторному аналізі вибірки молодих жінок структура залишилася стабільною, з незначними змінами у вагомості факторів: домінування зберегла «Задоволеність», тоді як частка «Правильності» дещо зросла [2].

За результатами дослідження О. Мороховської встановлено, що для жінок віком 35-40 років характерний високий рівень сформованості всіх компонентів психологічного благополуччя. Вони демонструють розвинене позитивне ставлення до життя, автономність, здатність ефективно управляти оточенням, прагнення до особистісного зростання, наявність життєвих цілей та високий рівень самоприйняття. Отримані статистично значущі відмінності свідчать про те, що саме в цей період жінки досягають найбільшої цілісності особистісного розвитку, гармонії між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем, що зумовлює стабільне відчуття психологічного благополуччя та задоволеності життям [23].

Колективом авторів Е. Йоєн, С. Калік та Т. Гунері Баріс встановлено, що психологічне благополуччя молодих жінок у романтичних стосунках визначається комплексом міжособистісних і демографічних чинників, серед яких найвагомішими є емпатія, якість сексуального життя, задоволеність і стабільність стосунків, а також наявність дітей. Отримані дані засвідчили позитивні кореляції між психологічним благополуччям і показниками близькості, любові, емоційної прихильності та задоволення партнерством. Додатково з'ясовано, що вищий рівень освіти сприяє раціональнішому вибору партнера, тоді як працюючі жінки проявляють вищу інтенсивність пристрасного кохання, а материнство підвищує відчуття життєвої реалізованості, хоча й дещо знижує рівень емоційної близькості у стосунках [51]. Гармонійне поєднання емоційної взаємності, стабільності та сексуальної задоволеності формує основу психологічного благополуччя молодих жінок.

Дослідження Н. Марш, Е. Нолан та Дж. Родрігес показало, що психологічне благополуччя молодих жінок, зайнятих у сфері реклами, тісно пов'язане зі сприйманням власної зовнішності та соціальними стандартами краси. З огляду на нормальні показники депресії та самооцінки, учасниці продемонстрували високий рівень стресу й самовдоволення при низькому рівні тривожності та самокомпетентності. Найсуттєвіший вплив на психологічний стан мали оцінка зовнішності та орієнтація на фізичну привабливість, які виступали головними предикторами благополуччя. Автори дійшли висновку, що прагнення відповідати суспільним ідеалам краси може створювати ілюзію самовдосконалення, проте супроводжується підвищеним рівнем напруження, соціального тиску та емоційного виснаження, що знижує справжнє відчуття психологічного комфорту [41].

Отже, психологічне благополуччя молодих жінок – це результат динамічної взаємодії внутрішньої зрілості, соціальної підтримки й здатності до гармонійного поєднання ролей, що забезпечує відчуття повноти, стабільності та життєвої задоволеності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК

2.1. Організація методи емпіричного дослідження

Сучасні соціально-економічні та культурні трансформації значно впливають на самопочуття, емоційний стан і життєві орієнтири молодих жінок, зумовлюючи необхідність глибшого вивчення чинників, які формують їхнє психологічне благополуччя. Саме молодий вік є сенситивним періодом становлення особистісної ідентичності, формування життєвих цінностей, соціальних ролей та професійного самовизначення, що робить цю категорію особливо вразливою до психологічних і соціальних впливів.

Дослідження соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок проводили на базі Благодійної організації «Благодійний фонд «Право на захист»», діяльність якої спрямована на підтримку та розвиток вразливих категорій населення, зокрема жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах. У дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 25 до 30 років, які перебувають у періоді активного професійного становлення та пошуку життєвих смислів. Досліджувані мали різний соціальний статус, рівень освіти та професійної зайнятості, що дозволило охопити широкий спектр життєвих ситуацій і соціально-психологічних контекстів.

Дослідження соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок проводилося у три послідовні етапи. Така структурна організація дозволила забезпечити цілісність дослідження, логічну послідовність наукового пошуку та достовірність отриманих висновків.

Перший етап – підготовчо-діагностичний (липень 2025 року). На цьому етапі здійснювалося формування вибірки дослідження, добір психодіагностичного інструментарію та проведення емпіричної діагностики. Добір методик здійснювався з урахуванням мети дослідження – визначити провідні соціально-психологічні чинники, що впливають на формування психологічного благополуччя молодих жінок. До комплексу психодіагностичного інструментарію увійшли: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; опитувальник безумовного самоприйняття Дж. Чамберлайна, Д. Хаагаа адаптований і стандартизований Л. Засєкіною, В. Майструк; оновлений Оксфордський опитувальник щастя; індекс життєвого задоволення (Л. Берніс, С. Нойгартен) в адаптації Н. Паніної; опитувальник загального здоров'я (General Health Questionnaire, GHQ-28). Діагностика проводилася індивідуально в умовах конфіденційності, із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження. Респонденти заповнювали опитувальники письмово, а отримані результати підлягали подальшій статистичній обробці.

Другий етап – аналітико-інтерпретаційний (серпень 2025 року). На цьому етапі здійснювався аналіз і статистична обробка отриманих даних, а також інтерпретація результатів з урахуванням мети й завдань дослідження. За допомогою кореляційного аналізу визначалися взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та соціально-психологічними детермінантами, зокрема рівнем щастя, життєвого задоволення та загального здоров'я. Отримані результати дозволили виділити ключові чинники, що позитивно впливають на психологічне благополуччя, а також ті, що можуть бути джерелом його зниження.

Третій етап – програмно-рекомендаційний (вересень). На підсумковому етапі дослідження було розроблено програму підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок, спрямовану на розвиток їхніх особистісних ресурсів, формування навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та соціальної впевненості. Програма включала елементи

тренінгової роботи, арт-терапевтичні вправи, техніки емоційного розвантаження та формування позитивного мислення. Крім того, підготовлено практичні рекомендації для психологів, які працюють із жінками молодого віку. Рекомендації стосувалися методів підтримки емоційного стану, підвищення стресостійкості, оптимізації соціальних контактів і профілактики емоційного виснаження.

Триетапна структура дослідження забезпечила системний підхід до вивчення соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок. Розглянемо детальніше психодіагностичний інструментарій.

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в українській адаптації С. Карсканової (додаток А). Методика К. Ріфф є одним із найвідоміших і валідних інструментів для оцінювання рівня психологічного благополуччя особистості. Вона ґрунтується на багатовимірній моделі позитивного функціонування, що охоплює шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні взаємини з оточенням, автономію, управління середовищем, особистісне зростання та цілі у житті.

В українській адаптації С. Карсканової застосовується повна версія опитувальника, яка включає 84 твердження (по 14 пунктів для кожної з шести шкал). Існують також скорочені варіанти – на 120, 54 і 18 пунктів; однак саме розширена форма вважається надійною з погляду психометричних характеристик. Найкоротша, 18-пунктна версія, використовується переважно у масштабних соціологічних дослідженнях або телефонних опитуваннях, але вона має нижчі показники внутрішньої узгодженості.

Форма тесту являє собою перелік тверджень, які стосуються ставлення людини до себе, до свого життя і довкілля. Завдання респондента – визначити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою: від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден».

Інструкція до тесту має приблизно такий зміст: Вам пропонуються твердження, що описують ваше ставлення до себе і свого життя. Ознайомтеся з кожним твердженням і позначте цифрою від 1 до 6 ступінь вашої згоди або незгоди. Правильних чи неправильних відповідей немає – важливо лише, щоб ваші відповіді були щирими.

Твердження мають як пряме, так і зворотне спрямування. Такий підхід дозволяє зменшити ефект соціальної бажаності та підвищує достовірність відповідей. Наприклад: пункт «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» відображає компонент «Цілі в житті» і має позитивне значення; пункт «Мої щоденні справи здаються мені неважливими і банальними» має зворотний зміст, вказуючи на дефіцит цілеспрямованості та осмисленості життя.

Обробка результатів передбачає переведення відповідей у бали та їх сумування в межах кожної шкали. Для пунктів із прямим змістом оцінювання проводиться у зростаючому порядку (1-6), а для пунктів із зворотним значенням – у спадному (6-1). Отримані значення інтерпретуються за шістьма шкалами:

1) позитивні взаємини з оточенням – характеризують здатність до емпатії, любові, довіри та підтримання гармонійних міжособистісних контактів. Високі бали свідчать про відкритість і соціальну активність; низькі бали – про ізольованість, емоційну відчуженість і труднощі у спілкуванні;

2) автономія – визначає рівень незалежності особистості, здатність протистояти соціальному тиску й орієнтуватися на власні переконання. Високі показники вказують на самостійність і впевненість у власних рішеннях; низькі – на залежність від думки інших і конформність;

3) управління середовищем – відображає компетентність у вирішенні життєвих завдань і здатність контролювати власні обставини. Високі бали означають ефективне використання можливостей середовища. Низькі – почуття безсилля і невпевненості у власних діях.

4) особистісне зростання – демонструє прагнення до саморозвитку, реалізації потенціалу і відкритість новому досвіду. Високі значення – усвідомлення власного прогресу і задоволення від розвитку; низькі – відчуття застою, байдужості до життя, втрати інтересу;

5) цілі у житті – свідчать про наявність життєвих орієнтирів, осмисленості минулого і майбутнього. Високі бали означають наявність чітких цілей і ціннісної системи; низькі – втрату сенсу, невизначеність або дезорієнтацію.

6) самоприйняття – показує рівень задоволеності собою, ставлення до власного минулого та вміння приймати себе з усіма недоліками. Високі показники відображають гармонійне ставлення до себе; низькі – самокритику, розчарування або внутрішню невдоволеність [16].

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом аналізу профілю за всіма шістьма шкалами, що дозволяє зробити висновки про загальний рівень психологічного благополуччя, а також про сильні та вразливі сторони особистості.

Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (OHI) (додаток Б). Опитувальник був створений за аналогією з опитувальником депресії Бека і вперше застосовувався на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету. Надалі інструмент було вдосконалено, і сьогодні він широко використовується у практиці психологічної діагностики для вимірювання рівня суб’єктивного відчуття щастя.

У межах наукових досліджень встановлено, що щастя є багатокомпонентним феноменом, який включає щонайменше три взаємопов’язані, але частково незалежні аспекти: задоволеність життям, переважання позитивних емоцій та низький рівень негативних переживань. Саме ці складові лежать в основі концепції, що використовується при інтерпретації результатів опитувальника.

Методика призначена для діагностики рівня суб’єктивного актуального щастя. Опитувальник містить 29 тверджень, до кожного з яких пропонуються

чотири варіанти відповідей, що оцінюються за градацією від 0 до 3 балів: варіант «а» – 0 балів, «б» – 1 бал, «в» – 2 бали, «г» – 3 бали.

Обробка результатів передбачає послідовний підрахунок балів: спочатку підсумовується кількість балів за всі пункти, після чого отримане значення ділиться на 87 – максимально можливий показник (у разі вибору найвищої оцінки – «г» за кожним із 29 пунктів). Потім отримане часткове число множиться на 100, і результат подається у відсотках, що відображають рівень щастя відносно умовного максимуму. Інтерпретація результатів здійснюється за такими інтервалами шкали:

– 0-20% – низький рівень щастя;

– 21-40% – знижений рівень;

– 41-60% – середній рівень;

– 61-80% – підвищений рівень;

– 81-100 % – високий рівень почуття щастя.

Індекс життєвого задоволення (Л. Берніс, С. Нойгартен) в адаптації Н. Паніної (додаток В). Тест був створений групою американських дослідників під керівництвом С. Нойгартен, які вивчали соціально-психологічні чинники благополуччя особистості у пізні періоди життя. Уперше методика була представлена у 1961 році та швидко здобула популярність у психологічних і соціологічних дослідженнях, завдяки своїй простоті, надійності та універсальності. Українською мовою опитувальник було перекладено й адаптовано Н. Паніною у 1993 році, що забезпечило можливість його широкого використання у вітчизняній психологічній практиці.

Інструмент спрямований на оцінювання загальної суб’єктивної задоволеності життям і дозволяє визначити емоційне ставлення особистості до власного життєвого досвіду, досягнень, соціального статусу та перспектив. Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають різні аспекти життєвого функціонування, зокрема емоційне самопочуття, рівень оптимізму, задоволеність соціальними відносинами та власною діяльністю.

Методика розрахована на осіб віком від 18 років і старше, без обмежень щодо освіти, професії чи соціального становища. Завдяки універсальності шкал, вона може застосовуватись як у наукових дослідженнях, так і у практичній роботі психологів для оцінки життєвої адаптації та психологічного комфорту особистості.

Підрахунок результатів здійснюється за допомогою спеціального ключа. Підсумковий показник – індекс життєвої задоволеності може коливатися від 0 до 40 балів, де вищі значення відображають більш виражене відчуття задоволення життям:

– високі показники (понад 30 балів) свідчать про позитивне сприймання власного життєвого досвіду, емоційну стабільність, низький рівень тривожності, гармонійність соціальних зв'язків і високий рівень психологічного комфорту;

– середні значення (25-30 балів) характеризують осіб, які в цілому задоволені життям, але часом переживають певну невпевненість або ситуативне зниження настрою;

– низькі результати (менше ніж 25 балів) відображають емоційну напруженість, підвищену тривожність, невдоволення поточною ситуацією або власною роллю в ній.

Опитувальник загального здоров'я (General Health Questionnaire, GHQ-28) в українській адаптації А. Стаднік та Ю. Мельник (додаток Г). Опитувальник GHQ-28 складається з 28 тверджень, згрупованих у чотири діагностичні шкали, які охоплюють основні прояви психічного здоров'я:

– соматичні симптоми – відображають тілесні прояви психологічної напруги (втома, головний біль, порушення апетиту тощо);

– тривожність і безсоння – фіксують рівень емоційного напруження, збудливості та проблем зі сном;

– соціальна дисфункція – характеризує труднощі у виконанні звичних соціальних ролей і зниження адаптивних можливостей;

– депресивні прояви – відображають схильність до пригніченого настрою, втрати інтересу та життєвої енергії. Крім оцінки кожного з окремих аспектів, GHQ-28 дає змогу визначити інтегральний показник загального психологічного здоров'я, який свідчить про рівень суб'єктивного дистресу та загальне самопочуття особистості.

Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою Лайкерта (від 0 до 3 балів), де: 0 – «безумовно, ні»; 1 – «скоріше ні»; 2 – «скоріше так»; 3 – «безумовно, так». При цьому високі бали вказують на вираженість психоемоційного дискомфорту – вони нараховуються у випадках ствердних відповідей на питання, які відображають наявність тривоги, депресії чи соматичних скарг. Для тверджень, що характеризують позитивний емоційний стан або психологічну стабільність, бали підраховуються у зворотному порядку.

У процесі обробки та інтерпретації результатів емпіричного дослідження було застосовано комплекс математико-статистичних методів, що поєднують якісний і кількісний підходи до аналізу даних. Такий підхід забезпечує всебічне, глибоке та обґрунтоване вивчення соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок.

Якісний аналіз передбачав описову інтерпретацію отриманих результатів, виявлення тенденцій, домінуючих характеристик і типових психологічних профілів респонденток. Кількісний аналіз використовувався для статистичної обробки результатів, що забезпечило точність, об'єктивність та можливість узагальнення емпіричних даних. Зокрема, було обчислено відсотковий розподіл для визначення динаміки і закономірностей досліджуваних явищ.

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між основними змінними дослідження застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона (r). Цей метод дав змогу оцінити ступінь та напрям зв'язку між соціально-психологічними детермінантами (такими як щастя, життєва задоволеність, загальне здоров'я) і рівнем

психологічного благополуччя. Отримані кореляційні коефіцієнти дозволили виявити, які чинники мають найбільший вплив на формування психологычного благополуччя молодих жінок.

Отже, проведене дослідження було організовано відповідно до наукових вимог і забезпечило надійність, валідність та репрезентативність результатів. Використання багатомірного діагностичного підходу дозволило охопити ключові аспекти психологічного благополуччя молодих жінок, а застосування сучасних статистичних методів – визначити взаємозв'язки між його соціально-психологічними детермінантами.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Після проведення діагностики, спрямованої на вивчення соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок, постає завдання систематизувати, проаналізувати та інтерпретувати отримані результати. На цьому етапі здійснюється не лише кількісна обробка емпіричних даних, але й якісний аналіз виявлених закономірностей, що дозволяє глибше зрозуміти структуру та динаміку досліджуваного феномену.

У табл. 2.1 подано результати психологічного благополуччя молодих жінок за К. Ріфф.

Таблиця 2.1 – Рівні психологічного благополуччя молодих жінок за К. Ріфф, %

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Позитивні взаємини з оточуючими	12,5	52,5	35,0
Автономія	5,0	52,5	42,5
Управління середовищем	12,5	57,5	30,0
Особистісне зростання	7,5	62,5	30,0
Цілі у житті	10,0	60,0	30,0
Самоприйняття	12,5	62,5	25,0

Отримані результати свідчать, що загалом переважна більшість молодих жінок характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя за всіма його складовими. Це вказує на відносну стабільність емоційного стану, достатній рівень адаптованості до соціального середовища та помірну вираженість внутрішніх ресурсів саморозвитку. Разом з тим, значний відсоток респонденток із низькими показниками за окремими шкалами свідчить про наявність психологічних труднощів, що можуть негативно впливати на загальне відчуття задоволеності життям.

Найвищі результати продемонстровано за шкалами «Самоприйняття» (12,5%) та «Позитивні взаємини з оточуючими» (12,5%). Це свідчить про те, що частина жінок має сформоване позитивне ставлення до себе, здатність приймати власні особистісні якості, а також підтримувати гармонійні й довірчі взаємини з близькими людьми. Високі показники за цими шкалами є важливою передумовою емоційної стабільності та соціальної підтримки, що виступає базовим компонентом психологічного благополуччя.

Шкали «Особистісне зростання» (7,5%) та «Цілі у житті» (10%) засвідчили, що лише незначна частина молодих жінок демонструє виражене прагнення до саморозвитку, професійної реалізації та наявність чітко визначених життєвих орієнтирів. Водночас більшість респонденток (62,5% і 60%) мають середній рівень за цими показниками, що може свідчити про пошук власного сенсу життя, прагнення до самовизначення, але ще не повністю стабілізовану систему цінностей і цілей.

Варто відзначити відносно невисокі результати за шкалою «Автономія» – лише 5,0% жінок мають високий рівень, тоді як 42,5% перебувають на низькому. Це свідчить про певну залежність від соціальних очікувань, орієнтацію на зовнішнє схвалення та труднощі у прийнятті самостійних рішень. Така тенденція може бути пов’язана з особливостями соціального середовища, тиском гендерних ролей і невпевненістю у власних силах, що характерні молодому віку.

Шкала «Управління середовищем» також демонструє помірні результати: 12,5% респонденток мають високий рівень, тоді як 30% – низький (рис. 2.1). Це може означати, що частина жінок відчуває труднощі у контролі життєвих обставин, управлінні власним часом або ресурсами, що може бути наслідком невизначеності життєвих перспектив чи професійних викликів.

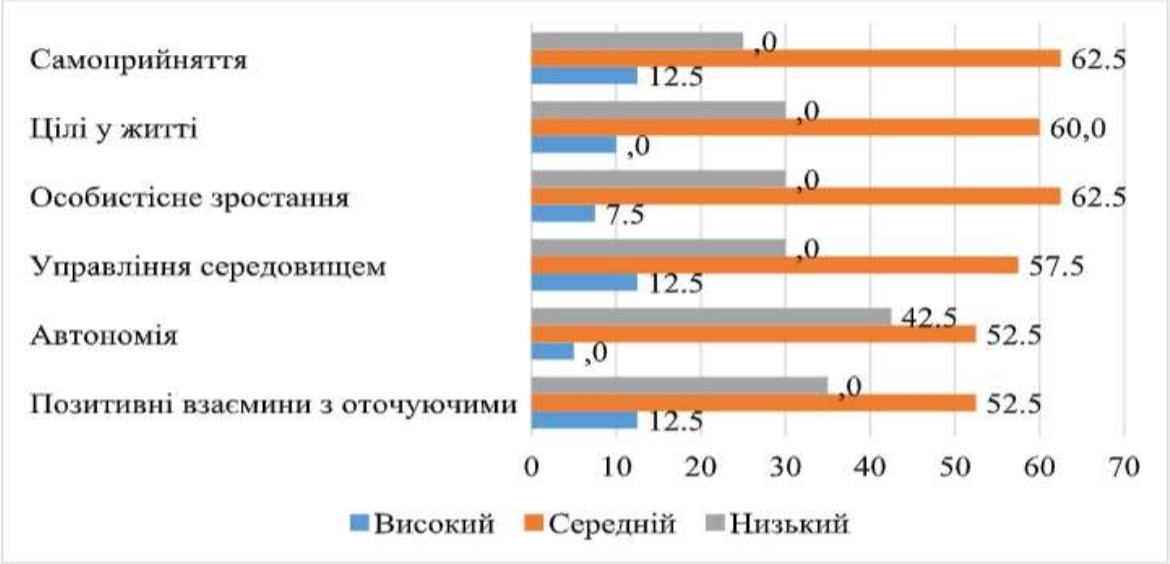


Рисунок 2.1 – Рівні психологічного благополуччя молодих жінок за К. Ріфф, %

Загалом, структура отриманих даних свідчить про домінування середнього рівня благополуччя (від 52,5% до 62,5%), що є типовим для молодих жінок у періоді становлення особистісної та соціальної ідентичності. Водночас наявність значної частки респонденток із низькими показниками за шкалами «Автономія» (42,5%) та «Позитивні взаємини з оточенням» (35,0%) може вказувати на потребу у психологічній підтримці, спрямованій на розвиток упевненості в собі, емоційної зрілості та здатності до саморегуляції.

Отже, результати дослідження дозволяють дійти висновку, що більшість молодих жінок перебувають у стані пошуку внутрішньої гармонії, прагнення до самопізнання та підвищення якості життя, проте потребують розвитку таких аспектів, як автономність, усвідомлення життєвих цілей та ефективне управління власним середовищем.

У табл. 2.2 подано рівні щастя молодих жінок за Оксфордським опитувальником.

Таблиця 2.2 – Рівні щастя молодих жінок за Оксфордським опитувальником

Рівень	Кількість	%
Низький рівень	2	5,0
Знижений рівень	10	25,0
Середній рівень	25	62,0
Підвищений рівень	2	5,0
Високий рівень	1	2,5

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.2, дозволяє охарактеризувати загальний рівень щастя серед молодих жінок, які брали участь в дослідженні. Отримані дані свідчать, що переважна більшість респонденток (62,0%) мають середній рівень щастя, що вказує на відносну емоційну стабільність, задоволеність основними аспектами життя та помірне відчуття благополуччя. Для цієї групи характерне поєднання позитивного емоційного фону з певними труднощами, пов’язаними із професійною самореалізацією, міжособистісними взаєминами чи особистісним саморозвитком. Середній рівень щастя можна розглядати як нормативний показник для осіб молодого віку, оскільки цей період життя зазвичай супроводжується активним пошуком сенсів, цінностей і життєвих орієнтирів.

Значна кількість жінок (25,0%) продемонстрували знижений рівень щастя, що може свідчити про наявність певних емоційних чи соціально-психологічних труднощів. Для цієї групи характерні періодичні відчуття незадоволеності, тривожності або втоми, що можуть бути пов’язані з нестабільністю соціального статусу, невпевненістю у майбутньому, високим рівнем відповідальності або перевантаженням обов’язками.

Лише 5,0% досліджуваних мають низький рівень щастя, що вказує на виражене почуття емоційного виснаження, розчарування або внутрішню напруженість (рис. 2.2). Для таких респонденток може бути властивим

зниження мотивації, песимістичне сприймання майбутнього, труднощі у сфері міжособистісних контактів. Цей показник хоча й не є високим, проте свідчить про наявність групи ризику, яка потребує індивідуальної психологічної роботи, спрямованої на покращення емоційного стану та пошук внутрішніх ресурсів.

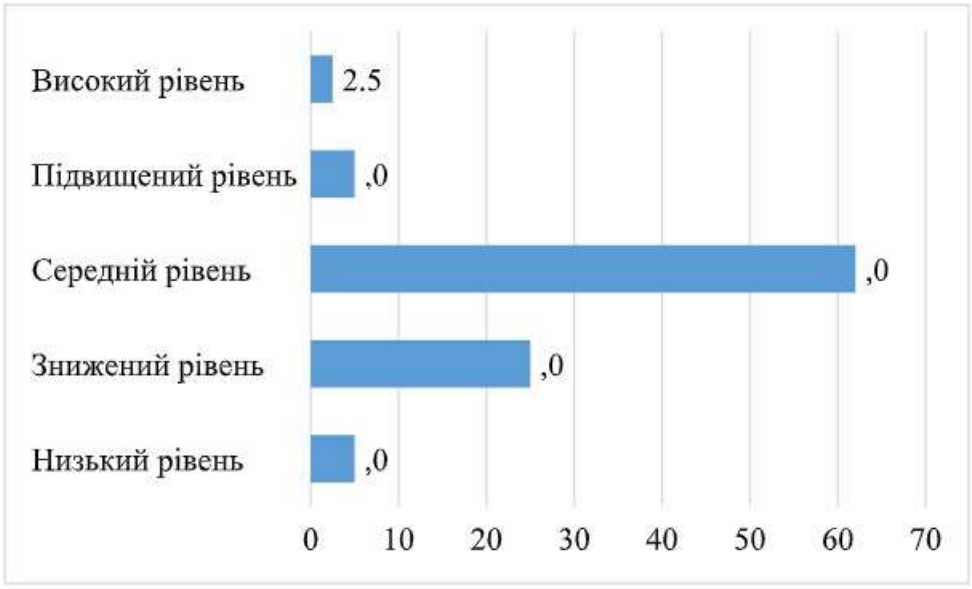


Рисунок 2.2 – Рівні щастя молодих жінок за Оксфордським опитувальником, %

Разом із тим, підвищений рівень щастя зафіксовано у 5,0% жінок, а високий – лише у 2,5%. Це свідчить про те, що лише незначна частина молодих жінок відчуває виражене емоційне піднесення, гармонію з собою та задоволення життям у більшості його сфер. Для цих респонденток характерна позитивна самооцінка, відчуття контролю над власним життям, наявність життєвих цілей і соціальної підтримки.

Загалом отримані результати демонструють, що більшість молодих жінок перебувають на середньому або помірно зниженому рівні суб’єктивного щастя, що є типовим для сучасних умов життя, які поєднують високі вимоги соціуму з невизначеністю життєвих перспектив.

У табл. 2.3 подано рівні задоволеності життям за Л. Берніс, С. Нойгартен. Аналіз показує, що більшість респонденток мають середній

рівень задоволеності життям (62,5%), що свідчить про відносну стабільність емоційного стану, помірне відчуття реалізованості та прийняття свого життєвого досвіду. Такий рівень є характерним для молодого віку, коли відбувається активний процес самопізнання, формування кар'єрних і сімейних цілей, пошук балансу між особистими прагненнями та соціальними очікуваннями.

Таблиця 2.3 – Рівні задоволеності життям за Л. Берніс, С. Нойгартен

Рівень	Кількість	%
Низький рівень	12	30,0
Середній рівень	25	62,5
Високий рівень	3	7,5

Респондентки із середнім рівнем задоволеності (62,5%) зазвичай сприймають своє життя як загалом успішне, хоча можуть переживати певне напруження, пов'язане з нездійсненими планами чи тимчасовими труднощами (рис. 2.3). Для цієї групи типові емоційна врівноваженість, реалістичність оцінки власних можливостей і прагнення до подальшого самовдосконалення.

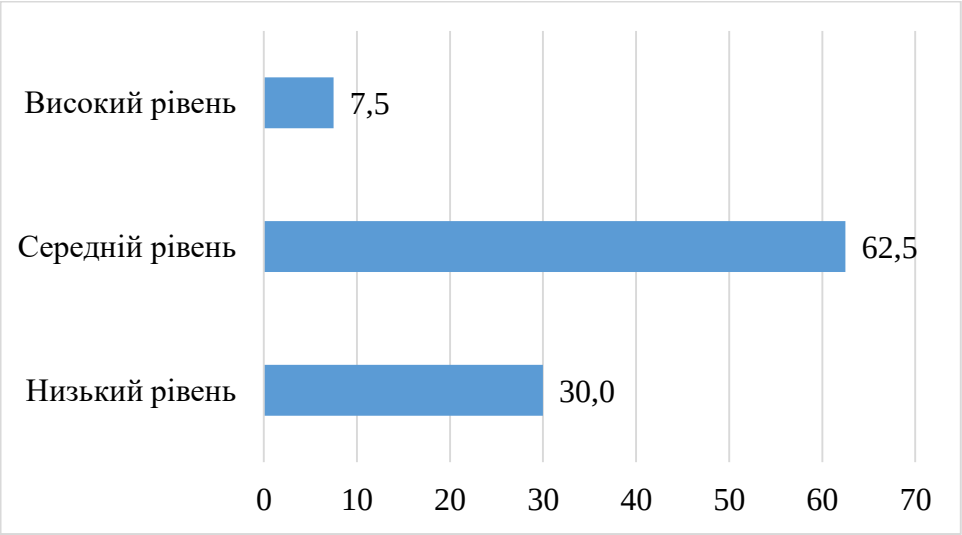


Рисунок 2.3 – Рівні задоволеності життям за Л. Берніс, С. Нойгартен, %

Разом із тим, 30,0% досліджуваних продемонстрували низький рівень задоволеності життям, що є досить значним показником. Це свідчить про наявність у частини жінок негативного емоційного фону, відчуття розчарування або невдоволення певними аспектами свого життя – професійними, міжособистісними чи особистісними. Такі результати можуть бути зумовлені внутрішніми чинниками (низька самооцінка, невпевненість у собі, емоційне виснаження) або зовнішніми (соціальний тиск, економічна нестабільність, надмірні вимоги до себе).

Найменша частка вибірки – 7,5% продемонструвала високий рівень життєвої задоволеності. Це свідчить про гармонійне поєднання особистісних і соціальних складових щастя: внутрішній спокій, позитивне ставлення до минулого та впевненість у майбутньому.

У табл. 2.4 подано рівні загального здоров'я молодих жінок за опитувальником GHQ-28.

Таблиця 2.4 – Рівні загального здоров'я молодих жінок за опитувальником GHQ-28

Рівень	Кількість	%
Низький рівень	10	25,0
Середній рівень	23	57,5
Високий рівень	7	17,5

Дані, подані у таблиці 2.4, відображають розподіл рівнів загального здоров'я серед молодих жінок за результатами опитувальника GHQ-28. Переважна більшість досліджуваних – 57,5% продемонстрували середній рівень загального здоров'я. Це свідчить про відносно задовільний стан психоемоційного функціонування, помірний рівень стресостійкості та адаптованості до соціального середовища. Для цієї групи характерним є збереження працездатності, здатність ефективно справлятися з побутовими і професійними труднощами, хоча іноді можуть проявлятися епізоди емоційної втоми, тривожності або порушення сну. Такий рівень є типовим

для осіб молодого віку, які перебувають у періоді активного самоствердження, професійного розвитку та формування життєвих стратегій.

Значна кількість досліджуваних (25,0%) продемонстрували низький рівень загального психологічного здоров'я, що свідчить про наявність ознак психоемоційного напруження або зниження адаптивних ресурсів. У цій групі респонденток, імовірно, спостерігається вища втомлюваність, часті скарги на соматичні симптоми (головний біль, безсоння, емоційну виснаженість), а також підвищена тривожність і схильність до дратівливості. Низькі показники за GHQ-28 можуть бути наслідком зовнішніх стресових чинників (робочі або сімейні труднощі, невпевненість у майбутньому) чи внутрішніх – таких, як недостатня психологічна саморегуляція або низький рівень підтримки з боку соціального оточення.

Разом із тим, 17,5% молодих жінок мають високий рівень загального психологічного здоров'я, що свідчить про гармонійний емоційний стан, високу стійкість до стресових ситуацій та ефективні механізми саморегуляції (рис. 2.4). Вони вміють підтримувати баланс між робочими, особистими й соціальними сферами життя, що позитивно позначається на загальному самопочутті.

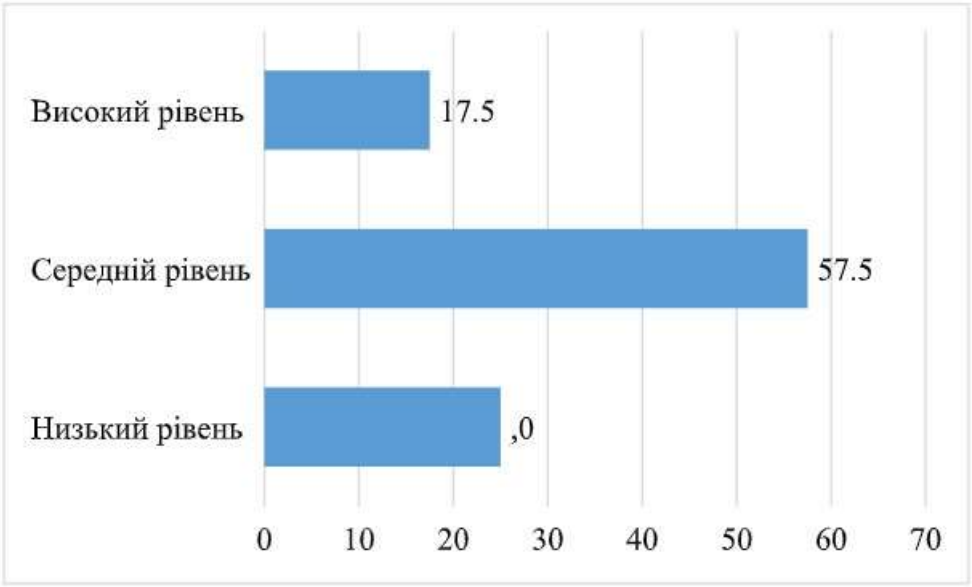


Рисунок 2.4 – Рівні загального здоров'я молодих жінок за опитувальником GHQ-28, %

Отже, проведений аналіз емпіричних результатів дозволив виявити особливості соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок і окреслити провідні чинники, що визначають їхній емоційний стан, життєву задоволеність і психічне здоров'я. Загальна тенденція отриманих показників свідчить, що переважна більшість респонденток характеризуються середнім рівнем як психологічного благополуччя, так і супутніх показників – рівня щастя, життєвої задоволеності та загального психологічного здоров'я. Це свідчить про відносну стабільність емоційного функціонування та достатній рівень адаптації до соціального середовища, однак указує на наявність певних внутрішніх суперечностей, які підтверджують необхідність психологічної підтримки молодих жінок.

2.3. Взаємозв'язок між соціально-психологічними детермінантами та психологічним благополуччям

Визначення взаємозв'язків між соціально-психологічними детермінантами та рівнем психологічного благополуччя є ключовим етапом емпіричного дослідження, адже саме на цьому етапі відбувається перехід від простого опису емпіричних показників до глибшого розуміння закономірностей, що пояснюють внутрішню структуру та механізми формування позитивного психоемоційного стану особистості. Психологічне благополуччя є інтегративним утворенням, яке відображає гармонійне поєднання емоційного комфорту, когнітивної усвідомленості, адекватного самосприйняття та ефективної поведінкової саморегуляції. Воно виступає показником внутрішньої цілісності особистості, її здатності до саморозвитку, подолання життєвих труднощів і підтримання позитивної взаємодії із соціальним середовищем.

Рівень психологічного благополуччя залежить від комплексу взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників, серед яких важливу

роль відіграють задоволеність життям, відчуття щастя, стан психічного здоров'я, а також такі особистісні характеристики, як самоприйняття, автономність, цілеспрямованість, здатність керувати середовищем і підтримувати позитивні взаємини з іншими.

У межах цього етапу дослідження було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом К. Пірсона, що дає можливість кількісно оцінити силу, напрям і статистичну значущість зв'язків між виявленими змінними. Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість інтерпретації результатів, дозволяючи з'ясувати, які саме соціально-психологічні детермінанти мають найбільший вплив на рівень психологічного благополуччя молодих жінок. Кореляційний аналіз виступає не лише інструментом виявлення окремих взаємозалежностей, але й засобом побудови узагальненої моделі внутрішніх і зовнішніх зв'язків у структурі благополуччя.

У табл. 2.5 представлено взаємозв'язки між соціально-психологічними детермінантами та психологічним благополуччям молодих жінок.

Таблиця 2.5 – Взаємозв'язки між соціально-психологічними детермінантами та психологічним благополуччям молодих жінок

Шкали психологічного благополуччя	Щастя	Задоволеність життям	Загальне здоров'я
Позитивні взаємини з оточуючими	0,856	0,865	0,910
Автономія	0,630	0,682	0,693
Управління середовищем	0,708	0,705	0,775
Особистісне зростання	0,675	0,715	0,754
Цілі у житті	0,729	0,736	0,786
Самоприйняття	0,722	0,634	0,787

Примітки: значущість при $p<0,05$

Результати, подані в таблиці 2.5, демонструють позитивні кореляційні зв'язки між усіма шкалами психологічного благополуччя за К. Ріфф і соціально-психологічними детермінантами – щастям, задоволеністю життям

та загальним здоров'ям. Усі коефіцієнти кореляції є високими (r від 0,63 до 0,91) та статистично значущими при $p < 0,05$, що свідчить про тісний і прямий взаємозв'язок між досліджуваними змінними. Це означає, що з підвищенням рівня щастя, задоволеності життям і психічного здоров'я зростають усі складові психологічного благополуччя.

Найсильніші кореляційні зв'язки спостерігаються між позитивними взаєминами з оточенням і всіма трьома детермінантами: $r = 0,856$ при $p<0,05$ із рівнем щастя; $r = 0,865$ при $p<0,05$ із задоволеністю життям та $r = 0,910$ при $p<0,05$ із загальним здоров'ям. Це свідчить, що емоційна підтримка, довіра та гармонійні міжособистісні взаємини є визначальним чинником для формування внутрішнього комфорту, стійкості до стресу й відчуття життєвої реалізованості. Іншими словами, соціальні зв'язки виступають базовим ресурсом, який сприяє збереженню емоційної рівноваги й підсилює загальне відчуття благополуччя.

Високі кореляції також зафіксовані між цілями у житті та усіма детермінантами: $r = 0,729$ при $p<0,05$ із щастям, $r = 0,736$ при $p<0,05$ із задоволеністю життям і $r = 0,786$ при $p<0,05$ із загальним здоров'ям. Ці дані підтверджують, що усвідомлення життєвих орієнтирів, наявність мети та ціннісної системи виступають важливою умовою для підтримання оптимального психоемоційного стану. Жінки, які мають чітко визначені цілі, відчувають більше задоволення від життя, менше піддаються деструктивним переживанням і краще адаптуються до змін середовища.

Суттєвими є також зв'язки між самоприйняттям та показниками загального здоров'я ($r = 0,787$, $p<0,05$), щастя ($r = 0,722$, $p<0,05$) і задоволеності життям ($r = 0,634$, $p<0,05$). Це свідчить, що позитивне ставлення до себе, прийняття власних особистісних рис і досвіду прямо впливають на психоемоційну стабільність і рівень психологічного благополуччя. Люди з високим самоприйняттям зазвичай демонструють більшу впевненість, емоційну гнучкість і здатність до відновлення після стресових подій.

Дещо нижчі, але все ще сильні кореляційні показники спостерігаються для шкал автономії, управління середовищем та особистісного зростання. Це означає, що незалежність, самостійність у прийнятті рішень, здатність до саморозвитку та ефективного контролю життєвих обставин також істотно впливають на відчуття психологічного благополуччя. Проте їхній вплив є дещо менш вираженим, ніж соціально-комунікативний компонент, що підтверджує важливість міжособистісних зв'язків як базового джерела підтримки для жінок молодого віку.

Отже, встановлено, що соціально-психологічні детермінанти (щастя, задоволеність життям, загальне здоров'я) мають системний і взаємодоповнюючий вплив на психологічне благополуччя молодих жінок. Найвагомішими чинниками, що підвищують його рівень, є позитивні міжособистісні взаємини, високий рівень життєвої задоволеності, сформовані життєві цілі, позитивне самосприйняття та збережене психологічне здоров'я. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для подальшої розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток емоційної зрілості молодих жінок у сучасних соціокультурних умовах.

РОЗДІЛ 3
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК

3.1. Програма з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок

Розробка та впровадження програми з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок є логічним продовженням емпіричного етапу дослідження, результати якого засвідчили наявність як позитивних тенденцій, так і певних проблемних зон у структурі їхнього внутрішнього стану. Отримані дані підтвердили, що ключовими чинниками формування психологічного благополуччя виступають рівень життєвої задоволеності, суб'єктивне відчуття щастя, загальне здоров'я. Разом із тим, було виявлено потребу у розвитку таких аспектів, як автономність, упевненість у власних силах, ефективне управління середовищем і формування чітких життєвих орієнтирів.

З огляду на ці результати виникла необхідність створення комплексної програми, спрямованої на підтримку внутрішнього потенціалу молодих жінок, зміцнення їхніх емоційних і соціальних ресурсів. Така програма розглядається не лише як інструмент індивідуальної психологічної допомоги, а як профілактичний засіб збереження психічного здоров'я та гармонізації особистісного розвитку в умовах сучасних соціальних викликів.

Мета програми – сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя молодих жінок шляхом розвитку навичок самоприйняття, усвідомлення власних ресурсів, формування позитивного мислення, підвищення емоційної стійкості, а також гармонізації взаємин із соціальним оточенням.

Завдання програми з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок:

– формувати розуміння феномену психологічного благополуччя та його складових (самоприйняття, автономія, цілі у житті, особистісне зростання, позитивні взаємини);

– підвищити рівень усвідомлення власних емоцій, цінностей і життєвих орієнтирів;

– розвивати навички самоспостереження, самоаналізу та рефлексії;

– вчити жынок ефективним технікам емоційної саморегуляції та подолання стресу;

– розвивати навички управління настроєм і підтримання внутрішньої рівноваги.

– сприяти розвитку навичок конструктивної комунікації, емпатії та взаємної підтримки;

– активізувати соціальні ресурси та почуття приналежності до групи;

– підвищувати здатність до побудови довірчих взаємин і партнерської взаємодії;

– активізувати внутрішні ресурси та позитивне ставлення до себе;

– підвищити рівень життєвої енергії, оптимізму й самоефективності.

Програма з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок розрахована на 8 тренінгових занять, тривалістю по 90 хвилин кожне, що забезпечує оптимальне поєднання інтенсивності, глибини опрацювання матеріалу та психологічного комфорту учасниць. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень, що дозволяє поєднати активну тренінгову діяльність із часом для рефлексії, самостійних вправ і закріплення отриманих знань у реальному житті.

Загальна тривалість реалізації програми становить близько двох місяців, що дає змогу поступово формувати й закріплювати необхідні психологічні навички – усвідомлення власних емоційних станів і ресурсів, розвиток стратегій саморегуляції, позитивного мислення та гармонізації міжособистісних взаємин.

Кожне заняття має чітку структуру, яка включає чотири етапи:

1) організаційний етап (10-15 хв) – налаштування групи, коротка рефлексія попереднього заняття, створення довірчої атмосфери;

2) основний етап (50-55 хв) – виконання практичних і тренінгових вправ, групова робота, обговорення, арт-терапевтичні або когнітивно-поведінкові техніки;

3) рефлексивний етап (15-20 хв) – усвідомлення отриманого досвіду, обмін враженнями, вербалізація внутрішніх станів;

4) підсумковий етап (5-10 хв) – підбиття підсумків, формулювання висновків, домашнє завдання (самоспостереження, ведення «щоденника позитивних змін»).

Послідовність занять у програмі побудована від базового самопізнання до формування стійких моделей психологічної рівноваги. Перші зустрічі спрямовані на знайомство, усвідомлення власних емоцій і потреб, подальші – на розвиток самоприйняття, навичок емоційної саморегуляції, опанування стратегій стресостійкості, а підсумкові – на формування життєвих цілей, внутрішньої мотивації та позитивного бачення майбутнього.

Для реалізації програми з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок використано комплекс психокорекційних, розвивальних і арт-терапевтичних підходів, спрямованих на гармонізацію емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості. Застосування різноманітних методів забезпечує цілісний вплив на психіку учасниць, активізує їхній особистісний потенціал, стимулює процеси самопізнання, саморегуляції та внутрішньої трансформації.

Основу програми становлять тренінгові вправи та групові дискусії, які створюють простір для безпечного самовираження, обміну досвідом, формування підтримувальної атмосфери та розвитку навичок відкритого спілкування. Груповий формат роботи сприяє формуванню довіри, солідарності та відчуття приналежності до спільноти, що є важливим ресурсом для підвищення психологічного благополуччя.

Важливим компонентом програми є психоедукація, яка спрямована на формування базових психологічних знань про природу емоцій, стресу, самоприйняття, вплив когнітивних установок на емоційний стан і поведінку. Освітній блок поєднується з практичними вправами, що забезпечує баланс між теоретичним розумінням і досвідом самопізнання.

Рефлексивні техніки самопізнання використовуються для усвідомлення власних внутрішніх переживань, життєвих цінностей, мотивів і цілей. Вони сприяють розвитку здатності аналізувати власні емоції, приймати себе й бачити можливості для особистісного зростання. Через індивідуальні та групові вправи учасниці отримують змогу глибше пізнати свої сильні сторони, виявити ресурси та навчитися конструктивно долати психологічні труднощі.

Значне місце у програмі відведено методам позитивної психотерапії, які орієнтовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, зміщення фокусу уваги з проблем на можливості, активізацію почуття вдячності, радості та задоволення життям. Ці методи сприяють формуванню позитивного образу «Я» і підвищенню рівня суб’єктивного щастя.

Особливу роль відіграють когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають виявити та трансформувати ірраціональні переконання, негативні установки й автоматичні думки, які заважають емоційному благополуччю. Учасниці вчаться усвідомлювати зв’язок між думками, емоціями та поведінкою, а також формувати конструктивні способи реагування на життєві виклики.

Для зниження емоційної напруги, підвищення тілесної усвідомленості та стабілізації психоемоційного стану використовуються елементи тілесно-орієнтованої терапії та релаксаційні практики. Вони допомагають відновити контакт із власним тілом, знизити рівень тривоги, відчути спокій і внутрішню рівновагу.

Не менш важливим компонентом є арт-терапевтичні методи, що дозволяють опрацьовувати емоції через творчу діяльність, символічні образи

та невербальне самовираження. У межах програми застосовуються різні форми арт-терапії – малювання, колажування, використання метафоричних асоціативних карт, елементи казкотерапії та візуалізаційні вправи. Такі методи допомагають учасницям проявити приховані емоції, підвищити самооцінку та активізувати уяву як джерело внутрішніх ресурсів.

Застосування зазначених методів і технік у комплексі забезпечує цілісний вплив на особистість учасниць, сприяє активізації процесів самопізнання, розвитку емоційного інтелекту, формуванню позитивного ставлення до життя та загальному підвищенню рівня психологічного благополуччя. У таблиці 3.1 представлено тематичний план програми з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок.

Таблиця 3.1 – Тематичний план програми з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок

№	Тема заняття	Мета	Вправи і техніки
1	Вступ. Усвідомлення поняття «психологічне благополуччя»	ознайомити учасниць із поняттям психологічного благополуччя, створити довірчу атмосферу, сформувати мотивацію до участі у програмі	вправа «Знайомство через метафору»; міні-лекція «Психологічне благополуччя: складові і значення»; вправа «Моє сьогоднішнє Я»; рефлексія «Мій стан зараз».
2	Самопізнання і самоприйняття	допомогти учасницям усвідомити власні особистісні особливості, цінності та ресурси; розвинути позитивне ставлення до себе	арт-техніка «Моє Я-дзеркало»; вправа «Мої три сили»; техніка «Лист до себе»; групове обговорення «Що означає приймати себе»
3	Емоційна компетентність і саморегуляція	вчити розпізнавати власні емоції, конструктивно їх виражати та керувати емоційними станами	вправа «Мій емоційний барометр»; техніка «Дихання спокою»; релаксаційна практика «Внутрішній ресурс»; обговорення «Як я реагую на стрес»
4	Позитивне мислення і подолання внутрішніх бар’єрів	розвивати навички позитивного мислення, виявляти й змінювати ірраціональні переконання, формувати впевненість у власних силах	когнітивно-поведінкова вправа «Стоп-негатив»; техніка «Переосмислення думок»; арт-вправа «Мій простір щастя»; групова рефлексія «Думки, які мене підтримують»
5	Ресурси та стратегії подолання стресу	ознайомити з ефективними стратегіями стрес-долання; допомогти визначити власні ресурси стабільності й енергії	техніка «Коло ресурсів»; вправа «Мої джерела підтримки»; релаксація «Дихання спокою»; міні-лекція «Як перетворити стрес на ресурс»

Продовження таблиці 3.1

6	Побудова гармонійних взаємин і довіри до світу	розвивати навички ефективної комунікації, емпатії та взаємопідтримки; зміцнити почуття соціальної належності	тренінгова вправа «Міст довіри»; рольова гра «Я в діалозі»; техніка «Активне слухання»; рефлексія «Що допомагає мені довіряти людям»
7	Життєві цілі і смисли як джерело внутрішньої сили	сприяти усвідомленню життєвих цілей, формуванню почуття сенсу та особистісної відповідальності за власне життя	вправа «Дерево цілей»; техніка «Моє майбутнє через 5 років»; візуалізація «Мій шлях до гармонії»; обговорення «Що дає мені сили рухатися вперед»
8	Інтеграція досвіду. Підсумкова рефлексія	узагальнити отриманий досвід, підвести підсумки участі у програмі, закріпити нові установки й поведінкові стратегії.	вправа «Колаж мого благополуччя»; рефлексивне коло «Мої відкриття про себе»; техніка «Послання собі в майбутнє»; завершальний ритуал «Моє слово подяки»

Принципи реалізації програми полягають у дотриманні низки етичних засад, які забезпечують ефективність і безпечність процесу групової роботи. Насамперед важливим є принцип добровільності участі, який передбачає свідомий і вільний вибір кожної учасниці. Саме добровільність сприяє формуванню внутрішньої мотивації до особистісних змін, відкритості у спілкуванні та зниженню опору під час роботи з власними емоційними переживаннями. Не менш значущим є принцип конфіденційності: усі висловлювання, думки, особисті історії та результати індивідуальних завдань залишаються всередині групи. Це створює атмосферу безпеки, довіри та підтримки, що є необхідною умовою для глибокої психокорекційної роботи.

Важливою умовою ефективності є також принцип етичної взаємоповаги, який передбачає толерантне ставлення до поглядів, цінностей і досвіду кожної учасниці. Будь-яка критика, оцінювання чи порівняння між учасницями неприпустимі; натомість акцент робиться на емпатії, доброзичливості та прийнятті іншої людини. Водночас принцип активності і саморозкриття визначає потребу в активній участі кожної учасниці у процесі занять: ефективність тренінгової програми значною мірою залежить від її залученості, готовності рефлексувати, ділитися власними відкриттями й брати відповідальність за власний розвиток.

Принцип цілісності впливу передбачає гармонійний розвиток усіх сфер особистості – емоційної, когнітивної та поведінкової. Методи і техніки, використані в програмі, впливають на різні рівні психічної організації: через усвідомлення, почуття та дію, що забезпечує стійкі зміни й інтеграцію нового досвіду. Важливою умовою є також принцип безумовного прийняття, який полягає в тому, що тренер приймає кожну учасницю такою, якою вона є, без осуду чи нав'язування оцінок. Це сприяє формуванню довірливих взаємин, емоційної безпеки та стимулює особистісне зростання.

Значну увагу приділено принципу розвитку суб'єктності: учасниці програми розглядаються не як пасивні об'єкти впливу, а як активні творці власного життя. У процесі занять вони вчаться усвідомлено приймати рішення, формулювати життєві цілі, віднаходити ресурси та відповідати за власні зміни. Принцип поступовості та системності забезпечує логічну послідовність і взаємопов'язаність занять.

Ключовим також є принцип позитивної спрямованості, який орієнтує учасниць на розвиток сильних сторін, життєвої енергії та внутрішніх ресурсів, а не лише на корекцію проблем чи труднощів. Кожна вправа має на меті підтримати віру в себе, активізувати потенціал саморозвитку й підвищити рівень життєвої задоволеності. Завершує систему принципів принцип наукової обґрунтованості, що гарантує використання перевірених, ефективних методів – когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та арт-терапії. Це забезпечує надійність психокорекційного впливу, спрямованого на підвищення психологічного благополуччя молодих жінок.

Очікувані результати:

– підвищення рівня усвідомлення власних емоцій, потреб і ресурсів;

– формування навичок емоційної саморегуляції;

– розвиток позитивного ставлення до себе і свого життя;

– зростання показників самоприйняття, автономії, життєвих цілей і задоволеності;

– зміцнення соціальної підтримки та здатності до конструктивної взаємодії;

– загальне підвищення рівня психологічного благополуччя.

Отже, розроблена програма з підвищення рівня психологічного благополуччя молодих жінок виступає практичним інструментом, спрямованим на зміцнення їхнього внутрішнього потенціалу, гармонізацію емоційного стану та формування позитивної життєвої позиції. Програма поєднує психокорекційні, розвивальні, когнітивно-поведінкові та арт-терапевтичні методи. Її структура передбачає вісім тематично взаємопов'язаних занять, спрямованих на усвідомлення власних емоцій, розвиток самоприйняття, формування навичок емоційної саморегуляції, подолання внутрішніх бар'єрів, активізацію ресурсів і побудову гармонійних взаємин. Послідовність занять від самопізнання до інтеграції нового досвіду забезпечує системність і поступовість особистісних змін. Програма ґрунтується на низці важливих принципів – добровільності, конфіденційності, етичної взаємоповаги, активності, цілісності впливу, безумовного прийняття, розвитку суб'єктності, поступовості, позитивної спрямованості та наукової обґрунтованості, що гарантують її безпечність та ефективність.

Практична реалізація програми дозволить створити сприятливий простір для особистісного розвитку жінок, підвищення їх емоційної усвідомленості. Застосування групових дискусій, рефлексивних технік, вправ позитивної психотерапії, релаксаційних і арт-терапевтичних методів сприятиме розкриттю внутрішніх ресурсів, зміцненню автономії, розвитку довіри до себе та оточення.

3.2. Рекомендації для практичних психологів щодо підтримки психологічного благополуччя молодих жінок

Проблема підтримки психологічного благополуччя молодих жінок є надзвичайно актуальною в умовах сучасного суспільства, яке висуває високі

вимоги до особистісної самореалізації, професійної успішності та соціальної активності. Молоді жінки перебувають у пошуку власної ідентичності, що супроводжується емоційними коливаннями, підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у власних силах і суперечностями між особистими бажаннями та соціальними очікуваннями. У таких умовах роль практичного психолога полягає не лише у наданні допомоги під час подолання психологічних труднощів, а й у створенні умов для розвитку внутрішніх ресурсів, підтримки позитивного самосприйняття й формування навичок емоційної саморегуляції.

Підтримка психологічного благополуччя молодих жінок потребує комплексного, системного та делікатного підходу, який враховує як індивідуально-психологічні особливості, так і соціокультурні чинники. Практичний психолог має виступати не лише консультантом, а й фасилітатором процесу самопізнання, саморозвитку та відновлення внутрішніх ресурсів клієнтки.

1. Вважливо створити атмосферу психологічної безпеки – це базова умова ефективної психотерапевтичної чи консультативної роботи з молодими жінками. Такий простір має забезпечувати відчуття довіри, прийняття та внутрішньої свободи, що дозволяє клієнтці відкрито ділитися власними емоціями, переживаннями, страхами, почуттям провини чи внутрішньої невпевненості.

На початковому етапі роботи психолог має приділити особливу увагу встановленню довірливого контакту, уникаючи будь-яких форм оцінювання, моралізаторства чи тиску. Важливо не лише слухати, а й чути клієнтку – відображати її почуття, емоційні стани, допомагати їй усвідомлювати власні внутрішні переживання. Використання технік активного слухання (перефразування, уточнення, емпатичне віддзеркалення) сприяє створенню атмосфери підтримки та спрямовує розмову в бік глибшого самопізнання.

Психолог має продемонструвати емпатію, тобто здатність емоційно співпереживати клієнтці без злиття з її станом. Це означає вміння «стати поруч» – не засуджуючи, не заперечуючи її досвід, а приймаючи його як

частину життєвого шляху людини. Таке ставлення допомагає жінці відчути себе почутою, зрозумілою та підтриманою, що само по собі має терапевтичний ефект.

Не менш важливо дотримуватися принципу безоцінності – уникати формулювань, які можуть викликати у клієнтки почуття провини або сорому («Ви неправильно зробили», «Вам треба було інакше»). Замість цього доцільно застосовувати підтримувальні висловлювання: «Ви маєте право так почуватися», «Це природна реакція у вашій ситуації», «Мені важливо зрозуміти, як ви це переживаєте».

У межах побудови довірливих взаємин варто реалізовувати принцип «партнерського діалогу». Це означає, що психолог і клієнтка спільно беруть участь у процесі пошуку рішень, інсайтів і внутрішніх змін. Клієнтка не розглядається як пасивний отримувач порад, а як активна співтворчиня процесу – особистість, яка володіє власними ресурсами та потенціалом до зростання. Завдання психолога полягає у створенні умов, де ці ресурси можуть бути актуалізовані.

Ключовими засобами формування атмосфери психологічної безпеки є:

– конгруентність – щирість і відкритість психолога, його послідовність між словами, емоціями і невербальною поведінкою;

– тепла невербальна комунікація – доброзичливий тон, м’який тембр голосу, спокійний темп мовлення, зоровий контакт;

– просторова організація – комфортне місце для спілкування (відсутність бар’єрів, розташування на одному рівні, м’яке освітлення);

– створення стабільного ритму зустрічей – регулярність, передбачуваність і послідовність у роботі.

Завдяки такій атмосфері клієнтка починає поступово відкриватися, розвиває готовність до саморефлексії, вчиться усвідомлювати власні почуття й приймати їх без страху засудження. Саме це є першим кроком до формування внутрішньої гармонії, зниження рівня емоційного напруження та відновлення психологічного благополуччя.

2. Доцільно зосередитися на розвитку емоційної компетентності. Емоційна компетентність є однією з ключових складових психологічного благополуччя, адже саме вона забезпечує здатність людини розуміти власні емоції, регулювати їх та адекватно реагувати на емоційні стани інших. Для молодих жінок ця навичка має особливе значення, оскільки вони часто перебувають у стані емоційного перевантаження через необхідність поєднувати численні соціальні ролі – професійні, сімейні, міжособистісні. Нестача навичок саморегуляції часто призводить до підвищеної тривожності, емоційного виснаження або апатії, що негативно впливає на загальне психологічне самопочуття.

Завдання психолога полягає у тому, щоб навчити клієнтку розпізнавати, приймати і конструктивно виражати власні емоції. Робота починається з розвитку емоційної усвідомленості – здатності називати й описувати свої почуття, відрізняти первинні емоції (страх, гнів, радість, сум) від вторинних (провина, сором, роздратування). У цьому контексті ефективним є використання техніки «емоційного щоденника», у якому жінка щодня фіксує свої емоції, ситуації, які їх викликали, та реакції на них. Це сприяє підвищенню саморефлексії та кращому розумінню власних емоційних тригерів.

Для стабілізації емоційного стану важливо застосовувати дихальні та тілесно-орієнтовані техніки. Наприклад, вправа «Дихання квадратом» (вдих – пауза – видих – пауза по 4 секунди) допомагає знизити рівень тривоги, відновити відчуття контролю над тілом і розумом. Тілесно-орієнтовані вправи сприяють вивільненню напруження, усвідомленню зв’язку між тілесними відчуттями та емоційними станами.

Ефективним напрямом є також когнітивно-поведінкова робота з емоціями, зокрема техніки когнітивного реструктурування, які допомагають замінити ірраціональні або деструктивні думки («я завжди все роблю неправильно», «я не зможу це витримати») на більш реалістичні й підтримувальні («я роблю найкраще, що можу», «я маю право на помилки»).

Це знижує рівень внутрішньої тривоги, підвищує впевненість у собі та формує емоційну стійкість.

Крім того, психолог може використовувати рольові вправи, техніки емоційного відреагування (наприклад, через малювання, рух або драматизацію), які дозволяють клієнтці безпечно проживати пригнічені емоції. Важливо також формувати вміння помічати сигнали перевтоми чи емоційного виснаження та вчасно відновлювати внутрішню рівновагу через релаксаційні практики, медитацію чи короткі паузи для відпочинку.

3. Значну увагу варто приділити підвищенню рівня самоприйняття. Самоприйняття – це фундамент внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя. Молоді жінки часто стикаються із внутрішнім критиком, соціальними стандартами «успішності» та порівнянням себе з іншими, що породжує відчуття неповноцінності або провини. Тому одним із ключових завдань психолога є допомога у формуванні здорового ставлення до себе, своїх емоцій, досвіду та зовнішності.

Робота починається з усвідомлення деструктивних переконань. Психолог допомагає клієнтці ідентифікувати внутрішні установки, що знижують самооцінку («я недостатньо гарна», «мені бракує здібностей», «я не заслуговую на любов»), та трансформувати їх у підтримувальні («я маю унікальні риси», «я вчуся і розвиваюся», «я гідна прийняття»). Тут корисними є когнітивно-поведінкові техніки та вправи позитивної психотерапії, які зміщують фокус уваги з недоліків на ресурси. Наприклад, техніка «Моє Я-дзеркало» полягає у створенні зорового образу себе через арт-терапію: жінка малює своє відображення, а потім описує його, звертаючи увагу на риси, які їй подобаються, і ті, які хоче розвивати. Вправа «Лист вдячності собі» допомагає усвідомити власні досягнення, подякувати собі за пережиті труднощі й проявлену силу. Техніка «Мої досягнення» стимулює формування відчуття компетентності та впевненості у власних можливостях.

Окремої уваги заслуговує робота з тілесним образом – «моє тіло як ресурс». Вона спрямована на прийняття власного тіла, розуміння його

сигналів і потреб. Через вправи тілесної усвідомленості (наприклад, дихальні медитації або «сканування тіла») клієнтка вчиться бачити у своєму тілі не об’єкт оцінки, а джерело життєвої енергії й сили.

Поступово у процесі роботи формується нове ставлення до себе, засноване на прийнятті, доброзичливості та повазі до власного досвіду. Жінка починає бачити у собі не лише недоліки, а й сильні сторони, вчиться підтримувати себе у складних ситуаціях і дозволяти собі бути недосконалою, але живою, унікальною і цінною.

4. Рекомендовано працювати над розвитком автономності та самоефективності. Молодим жінкам важливо навчитися приймати власні рішення, брати відповідальність за вибір, відчувати контроль над подіями свого життя. У цьому контексті ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, вправи з визначення життєвих цілей («Дерево цілей», «Мій шлях через 5 років»), методи візуалізації та постановки SMART-цілей.

5. Важливо розвивати навички конструктивної комунікації та соціальної підтримки. Психолог може застосовувати тренінгові вправи на розвиток емпатії, активного слухання, асертивної поведінки, а також елементи групової терапії для зміцнення почуття приналежності до спільноти. Формування соціальних зв’язків допомагає знизити рівень тривожності, підвищити відчуття безпеки та емоційного комфорту.

6. Психологу варто звертати увагу на тілесно-емоційний компонент благополуччя. Через тілесні техніки (релаксація, дихальні практики, рухова терапія) можна зменшити рівень стресу, зняти психоемоційне напруження та відновити відчуття внутрішньої цілісності. Такі методи сприяють підвищенню усвідомленості тіла та допомагають жінці краще розпізнавати сигнали власного організму.

7. Доцільно інтегрувати елементи позитивної психології – практики вдячності, пошуку сенсу, фокусування на сильних сторонах. Психолог може запропонувати клієнтці вправи на усвідомлення ресурсів («Коло підтримки», «Мої три джерела радості»), а також методики розвитку оптимістичного світогляду.

8. У роботі з молодими жінками ефективним є застосування арт-терапії. Малювання, створення колажів, робота з метафоричними картами та казкотерапією дозволяють безпечним способом опрацьовувати емоційні переживання, візуалізувати внутрішні конфлікти та активізувати творчий потенціал. Арт-терапевтичні методи особливо корисні у випадках, коли вербалізація емоцій є складною або заблокованою.

9. Необхідно проводити психоедукацію, пояснюючи клієнткам природу стресу, механізми формування психологічного благополуччя, роль когнітивних установок і ціннісних орієнтацій. Освітній компонент допомагає підвищити рівень саморозуміння та мотивує до подальшої роботи над собою.

Психологам важливо пам’ятати, що підтримка психологічного благополуччя – це процес, а не одноразова дія. Вона потребує системності, поступовості та глибокого індивідуального підходу. Завдання фахівця полягає у тому, щоб допомогти жінці знайти баланс між внутрішнім світом і зовнішніми вимогами, навчити її цінувати себе, піклуватися про власний емоційний стан і розвивати здатність до радості й гармонії в щоденному житті.

Отже, представлені рекомендації є основою для практичної діяльності психологів, які працюють із жінками молодого віку, сприяючи їхньому особистісному зростанню, зміцненню життєстійкості та формуванню стабільного психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження з визначення соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок зробити такі висновки.

1. Аналіз сучасних наукових підходів до розуміння феномену психологічного благополуччя засвідчує, що це поняття має багатовимірний, інтегративний і динамічний характер. Воно поєднує в собі емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та духовно-смислові аспекти життєдіяльності особистості, які у сукупності забезпечують відчуття гармонії, задоволеності життям, цілісності та внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя не зводиться лише до відсутності негативних емоцій чи психічних розладів – воно охоплює активний процес самореалізації, розвитку потенціалу та пошуку життєвого сенсу. У науковому дискурсі склалися два провідні підходи до розуміння цього феномену – гедоністичний і евдемоністичний. Гедоністичний підхід акцентує увагу на емоційному аспекті – досягненні щастя, задоволення та позитивного емоційного фону життя. Натомість евдемоністичний – на особистісному зростанні, реалізації внутрішніх можливостей, духовному розвитку й ціннісно-смисловій насиченості існування.

2. Аналіз наукових підходів до вивчення соціально-психологічних чинників формування психологічного благополуччя дозволяє дійти висновку, що цей феномен має комплексну природу та визначається взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників. Психологічне благополуччя не є сталою характеристикою особистості – воно формується динамічно, у процесі життєвої взаємодії людини з соціальним середовищем, і залежить від гармонійного поєднання особистісних ресурсів та умов соціального контексту. Ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя відіграють внутрішні чинники – самоприйняття, самоефективність,

позитивна самооцінка, емоційна стабільність, автономність, здатність до саморегуляції та рефлексії. Саме вони визначають, як людина інтерпретує життєві події, долає труднощі, будує міжособистісні стосунки й реалізовує власний потенціал. Водночас зовнішні чинники – соціально-економічна стабільність, професійна самореалізація, рівень освіти, наявність соціальної підтримки, культурно-ціннісні орієнтири суспільства створюють базове середовище для розвитку цих внутрішніх ресурсів і забезпечення відчуття безпеки та соціальної включеності.

3. Проведений теоретичний аналіз свідчить, що психологічне благополуччя молодих жінок є складним, багатогранним феноменом, який формується на перетині вікових, гендерних, соціокультурних і особистісних чинників. Молодість – це період активного становлення ідентичності, визначення життєвих цілей, професійного самовизначення та побудови близьких міжособистісних взаємин, тому саме цей віковий етап має вирішальне значення для формування стабільного рівня внутрішньої гармонії та задоволеності життям. У цей період жінки демонструють підвищену емоційну чутливість, потребу у соціальному схваленні, підтримці та відчутті стабільності, що робить їх більш вразливими до стресових впливів, проте водночас відкриває великі можливості для особистісного зростання, розвитку емоційного інтелекту та самоприйняття. Психологічне благополуччя молодих жінок тісно пов’язане з розвитком позитивного самоставлення, високою самооцінкою, упевненістю у власних силах, наявністю життєвих цілей і гармонійним поєднанням професійної та сімейної реалізації. Суттєву роль відіграє також інтеграція різних соціальних ролей – професійної, сімейної, особистісної. Гармонійне поєднання цих ролей забезпечує жінці відчуття цілісності, внутрішньої узгодженості та сенсу життя.

4. У результаті емпіричного дослідження соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя молодих жінок виявлено, що переважна більшість респонденток демонструють середній рівень розвитку основних компонентів благополуччя, що свідчить про відносну емоційну

стабільність та помірну гармонійність життєвого функціонування. Зокрема, середній рівень психологічного благополуччя коливається в межах 52,5-62,5% за всіма шкалами, що вказує на достатню адаптованість і готовність до саморозвитку. Найвищі показники спостерігаються за шкалами «Самоприйняття» (12,5%) і «Позитивні взаємини з оточуючими» (12,5%), тоді як найнижчі – за шкалою «Автономія» (5,0%), що свідчить про залежність від соціальних оцінок і потребу у розвитку впевненості в собі. За результатами Оксфордського опитувальника щастя, 62,0% молодих жінок мають середній рівень щастя, 25,0% – знижений, 5,0% – низький, тоді як лише 7,5% (разом із підвищеним і високим рівнями) відчувають виражене емоційне піднесення. Показники задоволеності життям підтверджують подібну динаміку: 62,5% жінок мають середній рівень, 30,0% – низький і лише 7,5% – високий. За результатами опитувальника, який відображає рівень загального психологічного здоров'я, 57,5% жінок продемонстрували середній рівень, 25,0% – низький, а 17,5% – високий. Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між усіма компонентами психологічного благополуччя та соціально-психологічними детермінантами – рівнем щастя, задоволеністю життям і загальним психологічним здоров'ям. Найсильніші кореляційні зв'язки виявлено між позитивними взаєминами з оточенням та щастям ($r = 0,856$, $p < 0,05$), задоволеністю життям ($r = 0,865$, $p < 0,05$), загальним здоров'ям ($r = 0,910$ при $p < 0,05$). Високі значення також отримано за шкалою «Цілі у житті» із щастям ($r = 0,729$, $p < 0,05$), задоволеністю життям ($r = 0,736$, $p < 0,05$), загальним здоров'ям ($r = 0,786$, $p < 0,05$). Це підтверджує, що наявність усвідомлених життєвих орієнтирів і чітких цілей безпосередньо впливає на відчуття сенсу, особистісну ефективність і загальний рівень психоемоційного благополуччя. Високі кореляції між самоприйняттям та загальним здоров'ям ($r = 0,787$ при $p < 0,05$), щастям ($r = 0,722$, $p < 0,05$) і задоволеністю життям ($r = 0,634$, $p < 0,05$) свідчать, що позитивне ставлення до себе є важливою умовою внутрішньої гармонії. Жінки з вищим

самоприйняттям демонструють більшу впевненість у собі, стійкість до стресів і здатність до емоційної саморегуляції.

5. Визначено шляхи підвищення психологічного благополуччя молодих жінок, що реалізуються через комплексну програму з восьми тренінгових занять. Програма спрямована на розвиток самоприйняття, емоційної стабільності, навичок саморегуляції та побудови гармонійних взаємин. Вона поєднує когнітивно-поведінкові, позитивно-психотерапевтичні, тілесно-орієнтовані та арт-терапевтичні методи, що забезпечують цілісний вплив на особистість. Ефективність програми забезпечується дотриманням принципів добровільності, конфіденційності, безумовного прийняття, етичної взаємоповаги та позитивної спрямованості. Запропоновані рекомендації для психологів передбачають роботу над розвитком емоційної компетентності, самоприйняття, самоефективності та конструктивної комунікації.

Проведене дослідження дозволило успішно реалізувати поставлену мету, поетапно виконати всі визначені завдання та отримати результати, що підтвердили висунуту гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабакова О. Соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя молодих жінок. *Молода наука-2025* : збірник наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених у 5 т., (м. Запоріжжя, 14–18 квітня 2025 р.). Запоріжжя : ЗНУ, 2025. Т. 1. С. 341-343.

2. Вернік О. Л., Павленко О. В. Особливості уявлень про благополуччя в студентської молоді. *Актуальні проблеми психології.* 2020. № 49. С. 23-34.

3. Галецька І. І, Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. 338 с.

4. Гринів О. М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків та жінок у ранньому дорослому віці. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 184-195.

5. Гуляєва О. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2018. 207 с.

6. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 93-107.

7. Дерев'янко С. П., Ющенко І. М., Примак Ю. В. Особливості психологічного благополуччя осіб з вираженою рольовою віктимністю залежно від статі та віку. *Balkan Scientific Review*. 2019. № 2 (4). С. 79-82.

8. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 187-192.

9. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. М. Й. Варій, О. А. Ліщинська, Л. І. Березовська, А. В. Олійник, Г. М. Закалик. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.

10. Каргіна Н. В. Духовний розвиток особистості як умова її психологічного благополуччя: *Проблеми сучасної психології особистості* : матеріали наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 14 травня 2015 р.). Одеса : Лерадрук, 2015. Вип. 6. С. 295-300.

11. Каргіна Н. В. Зовнішні чинники психологічного благополуччя особистості. *Сьомі сіверянські соціально-психологічні читання* : матеріали всеукраїнської наук. конф. (м. Чернігів, 14 грудня 2016 р.). Чернігів, Десна Поліграф, 2016. С. 64-67.

12. Каргіна Н. В. Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості. *Проблема сучасної психології особистості* : матеріали наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 20 травня 2016 р.). Одеса : ВМВ, 2016. С. 66-71.

13. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

14. Каргіна Н. В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. *Практична педагогіка та психологія: методи і технології* : матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 1–2 липня 2016 р.). Запоріжжя, 2016. С. 136-139.

15. Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя* : матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 7 квітня 2016 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2016. С. 176-180.

16. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота.* 2011. № 1. С. 1-10.

17. Кашлюк Ю. І. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С. 170-186.

18. Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. *Особистість та її історія* : колективна монографія. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 240-269.

19. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2020. Вип. 1. С. 33-40.

20. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 31-36.

21. Мелащенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2021. № 1. С. 54-64.

22. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 2. С. 20-24.

23. Мороховська О. В. Специфіка психологічного благополуччя у жінок у період дорослості. *Психологічні читання* : зб. матеріалів IX наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.). Харків : ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 145-147.

24. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3(71). С. 159-168.

25. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2011. 468 с.

26. Павлін Д. О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості : дис. … к. психол. н. : 19.00.07. Київ, 2016. 238 с.

27. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 780-104.

28. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №. 6. С. 148-152.

29. Сердюк Л. З. , Данилюк І. В. , Турбан В. В. , Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Львів, 2021. 236 с.

30. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету.* 2014. Вип. 687. С. 151-159.

31. Сердюк Л. З., Завирюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 11. С. 185-193.

32. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 7-12.

33. Фельдман Ю. І. Психологія особистості у період молодості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2017. Вип. 56. С. 222-232.

34. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Вип. 6 (64). С. 136-143.

35. Birren J. E. The Psychology of Aging. Oxford, England: Prentice Hall, 1964. 534 p.

36. Boskovic G. Jengic V. Mental Health as Eudaimonic Well-Being? *Psychiatria Danubina*. 2008. № 4. P. 452-455.

37. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. New York : Aldine Publishing, 1969. 318 p.

38. Deci E., Ryan R. The General Causality orientation scale. *Journal of Research in Personality*. 1985. № 19. P. 109-134.

39. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4). P. 653–663.

40. Diener E., Shigehiro O., Lucas R. E. Personaliry, Culrure and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol*. 2019. Vol. 54. P. 403-425.

41. Marsh N. V., Nolan E. M., Rodríguez C. Psychological well-being in young women working in the promotional marketing industry: The role of body image factors. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. 2021. № 12 (2). P. 100-112.

42. Moreno J. L. Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama. Beacon : Beacon House, 1953. 437 p.

43. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. № 65. P. 529-565.

44. Ryan R., Deci E. Self-detenrrination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68-78.

45. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39.

46. Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82. № 4. P. 582-593.

47. Sheldon K. M., Ryan R. M., Deci E. L., Kasser T. The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. № 30 (4). P. 475-486.

48. Waterman A. S., Schwartz S. J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 41-79.

49. Weiner Irving B. Handbook of Psychology. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc., 2003. 691 p.

50. World Health Organization. World Health Statistics 2025: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva : World Health Organization, 2025. 120 p.

51. Yöyen E, Çalık S, Güneri Barış T. Predictors of Young Adult Women's Psychological Well-Being in Romantic Relationships. *Behav Sci (Basel)*. 2025. № 15 (1). P. 82.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація С. Карсканової)

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень, що стосуються вашого ставлення до себе, до свого життя та оточення. Ознайомтеся уважно з кожним твердженням і введіть цифру, яка найточніше відповідає ступеню вашої згоди або незгоди з ним на даний момент. Зверніть увагу: правильних чи неправильних відповідей не існує. Важливо, щоб ваші відповіді були щирими і відображали ваші реальні думки та почуття.

Ступінь згоди	Значення
Повністю не згоден	1
Здебільшого не згоден	2
Частково не згоден	3
Частково згоден	4
Переважно згоден	5
Повністю згоден	6

1. Багато людей вважають мене люблячою та турботливою людиною. 1 2 3 4 5 6

2. Іноді я змінюю свою поведінку або погляди, щоб відповідати очікуванням оточення. 1 2 3 4 5 6

3. Я вважаю, що несу відповідальність за те, як складається моє життя. 1 2 3 4 5 6

4. Мене не приваблює діяльність, яка розширює мій світогляд. 1 2 3 4 5 6

5. Мені приємно думати про те, що я зробила в минулому, і планувати те, що хочу здійснити в майбутньому. 1 2 3 4 5 6

6. Озираючись на своє життя, я відчуваю задоволення від того, як усе склалося. 1 2 3 4 5 6

7. Я вважаю підтримання близьких стосунків складною та невиправданою справою. 1 2 3 4 5 6

8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих. 1 2 3 4 5 6

9. Потреби повсюдного життя часто нервують мене. 1 2 3 4 5 6

10. Взагалі, я вважаю, що продовжую вивчати більше про собі з часом. 1 2 3 4 5 6

11. Я живу одним днем і не задумуюся серйозно щодо майбутнього. 1 2 3 4 5 6

12. Загалом я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе. 1 2 3 4 5 6

13. Я часто відчуваю самотність, бо маю небагато близьких друзів, з якими можу поділитися переживаннями. 1 2 3 4 5 6

14. Зазвичай на мої рішення не впливають думки чи дії інших людей. 1 2 3 4 5 6

15. Мені важко повністю відповідати очікуванням інших і вимогам суспільства. 1 2 3 4 5 6

16. Я належу до людей, відкритих до всього нового. 1 2 3 4 5 6

17. Я намагаюся зосереджуватись на сьогоденні, бо думки про майбутнє часто приносять мені тривогу. 1 2 3 4 5 6

18. Мені здається, що багато знайомих отримали від життя більше, ніж я. 1 2 3 4 5 6

19. Я отримую задоволення від спілкування з членами сім'ї та друзями. 1 2 3 4 5 6

20. Я хвилююся через те, що інші можуть думати про мене. 1 2 3 4 5 6

21. Я добре справляюся з більшістю своїх щоденних обов’язків. 1 2 3 4 5 6

22. Я не прагну змінювати своє життя – мене влаштовує все, як є. 1 2 3 4 5 6

23. Я маю відчуття спрямованості й визначені цілі у житті. 1 2 3 4 5 6

24. Якби я мав(ла) можливість, то змінив(ла) б у собі багато чого. 1 2 3 4 5 6

25. Для мене важливо бути уважним слухачем, коли друзі діляться своїми проблемами. 1 2 3 4 5 6

26. Бути задоволеною собою для мене важливіше, ніж отримувати схвалення інших. 1 2 3 4 5 6

27. Іноді я почуваюся перевантаженою своїми обов’язками. 1 2 3 4 5 6

28. Вважаю за потрібне переживати новий досвід, який змушує переосмислювати себе і світ. 1 2 3 4 5 6

29. Мої повсякденні справи здаються мені неважливими та одноманітними. 1 2 3 4 5 6

30. Мені подобається більшість моїх якостей. 1 2 3 4 5 6

31. У моєму оточенні мало людей, готових вислухати мене, коли мені це потрібно. 1 2 3 4 5 6

32. Я схильна не піддаватися впливу людей із твердими переконаннями. 1 2 3 4 5 6

34. Якби я був(ла) незадоволений(а) своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) усе можливе, щоб її змінити. 1 2 3 4 5 6

35. Якщо замислитися, за останні кілька років я не досяг(ла) значного особистісного розвитку. 1 2 3 4 5 6

36. У мене немає чіткого уявлення про те, до чого я прагну в житті. 1 2 3 4 5 6

37. У минулому я робив(ла) помилки, але загалом вважаю, що моє життя склалося успішно. 1 2 3 4 5 6

38. Я відчуваю, що отримую багато підтримки від своїх друзів. 1 2 3 4 5 6

39. Мене важко змусити робити те, чого я не хочу. 1 2 3 4 5 6

40. Зазвичай я добре впорядковую свої фінансові справи і домашні обов'язки. 1 2 3 4 5 6

41. Я вважаю, що люди будь-якого віку здатні продовжувати особистісне зростання і саморозвиток. 1 2 3 4 5 6

42. Раніше я ставив(ла) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною справою. 1 2 3 4 5 6

43. У багатьох аспектах я відчуваю розчарування через свої життєві досягнення. 1 2 3 4 5 6

44. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж я. 1 2 3 4 5 6

45. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишатися вірним власним принципам. 1 2 3 4 5 6

46. Я часто відчуваю напруження, бо не встигаю впоратися з усіма своїми справами. 1 2 3 4 5 6

47. З роками я почав(ла) краще розуміти життя, що зробило мене сильнішою та впевненішою людиною. 1 2 3 4 5 6

48. Мені приносить задоволення планувати майбутнє та працювати над реалізацією своїх задумів. 1 2 3 4 5 6

49. Я відчуваю гордість за себе і своє життя. 1 2 3 4 5 6

50. Люди вважають мене тим, хто завжди знайде час для інших. 1 2 3 4 5 6

51. Я впевнений(а) у своїй думці, навіть якщо вона не збігається з більшістю. 1 2 3 4 5 6

52. Я вмію розподіляти свій час так, щоб справлятися з усіма необхідними справами. 1 2 3 4 5 6

53. З часом я став(ла) більш зрілою та розвиненою особистістю. 1 2 3 4 5 6

54. Я людина, яка активно реалізує власні плани. 1 2 3 4 5 6

55. Я часто заздрю тому, як живуть інші люди. 1 2 3 4 5 6

56. У моєму житті не було достатньо теплих і довірливих стосунків з іншими людьми. 1 2 3 4 5 6

57. Мені складно відкрито висловлювати власну думку під час спільного обговорення. 1 2 3 4 5 6

58. Мій день зазвичай розпланований, і я отримую задоволення від того, що встигаю зробити все заплановане. 1 2 3 4 5 6

59. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, які змушують змінювати звичний спосіб дій. 1 2 3 4 5 6

60. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не належу до таких. 1 2 3 4 5 6

61. Моє ставлення до себе не таке позитивне, як у більшості людей. 1 2 3 4 5 6

62. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли йдеться про дружбу. 1 2 3 4 5 6

63. Я часто змінюю своє рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні зі мною. 1 2 3 4 5 6

64. Я відчуваю напруження, коли намагаюся планувати свої справи, бо часто не виконую заплановане до кінця. 1 2 3 4 5 6

65. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін і особистісного зростання. 1 2 3 4 5 6

66. Іноді мені здається, що я вже зробив(ла) у житті все необхідне. 1 2 3 4 5 6

67. Бувають дні, коли я прокидаюся пригніченим(ою) через думки про своє минуле. 1 2 3 4 5 6

68. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, і вони можуть довіряти мені. 1 2 3 4 5 6

69. Я не належу до людей, які піддаються соціальному тиску або змінюють свою думку під впливом інших. 1 2 3 4 5 6

70. Мені вдалося знайти діяльність і соціальні стосунки, які відповідають моїм потребам і цінностям. 1 2 3 4 5 6

71. Мені подобається спостерігати, як із роками змінюються й дорослішають мої погляди. 1 2 3 4 5 6

72. Мої життєві цілі приносять мені радше задоволення, ніж розчарування. 1 2 3 4 5 6

73. Хоч у моєму житті були і злети, і падіння, загалом я не хотів(ла) б нічого змінювати 1 2 3 4 5 6

74. Мені важко повністю відкриватися під час спілкування з іншими людьми. 1 2 3 4 5 6

75. Мене турбує, як оточуючі оцінюють вибори, які я роблю в житті. 1 2 3 4 5 6

76. Мені складно організувати своє життя так, щоб воно мене повністю задовольняло. 1 2 3 4 5 6

77. Я вже давно перестав(ла) намагатися щось змінити або покращити у своєму житті. 1 2 3 4 5 6

78. Мені приємно думати про те, чого я вже досяг(ла) у житті. 1 2 3 4 5 6

79. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, я відчуваю задоволення від того, ким я є. 1 2 3 4 5 6

80. Я та мої друзі співчутливо ставимося до проблем одне одного. 1 2 3 4 5 6

81. Я оцінюю себе відповідно до власних цінностей, а не згідно з очікуваннями інших. 1 2 3 4 5 6

82. Вислів «старого пса новим трюкам не навчиш» цілком підходить до мене. 1 2 3 4 5 6

83. Зрештою, я можу сказати, що моє життя не має великої цінності. 1 2 3 4 5 6

84. У кожного є свої недоліки, але мені здається, що в мене їх більше, ніж достатньо. 1 2 3 4 5 6

Додаток Б

Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory, OHI)

Інструкція: нижче Ви бачите групи тверджень, що стосуються особистого щастя. Прочитайте, будь ласка, всі 4 затвердження в кожній групі і потім визначте, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, в тому числі і сьогодні. Обведіть в кружок букву (а, б, в або г) навпроти обраного вами твердження.

1. (А) я не відчуваю себе щасливим; (Б) я відчуваю себе досить щасливим; (В) я дуже щасливий; (Г) я неймовірно щасливий.

2. (А) я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму; (Б) я дивлюся в майбутнє з оптимізмом; (В) мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого; (Г) я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями і перспективами.

3. (А) ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє; (Б) деякі речі в житті мене задовольняють; (В) мене задовольняє багато в моєму житті; (Г) я повністю задоволений всім у своєму житті.

4. (А) я не відчуваю, що в житті щось реально знаходиться в моїй владі; (Б) я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні - частково; (В) я відчуваю, що в основному контролюю своє життя; (Г) я відчуваю, що цілком контролюю всі сторони свого життя.

5. (А) я не відчуваю, що життя винагороджує мене по заслугах; (Б) я відчуваю, що в житті мені дається по заслугах; (В) я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене; (Г) я відчуваю, що життя переповнене подарунками.

6. (А) я не відчуваю ніякої задоволеності життям; (Б) я задоволений тим, як я живу; (В) я дуже задоволений тим, як я живу; (Г) я в захваті від свого життя.

7. (А) я ніколи не можу вплинути на події в потрібному мені напрямку; (Б) іноді я здатний вплинути на події в потрібному мені напрямку; (В) я часто

впливаю на події в потрібному мені напрямку; (Г) я завжди впливаю на події в потрібному мені напрямку.

8. (А) в життя я просто виживаю; (Б) життя - хороша річ; (В) життя - чудова річ; (Г) я обожнюю життя.

9. (А) у мене втрачений будь-який інтерес до інших людей; (Б) інші люди цікаві мені частково; (В) інші люди мене дуже цікавлять; (Г) мене надзвичайно цікавлять інші люди.

10. (А) мені важко приймати рішення; (Б) я досить легко приймаю деякі рішення; (В) мені досить просто приймати більшість рішень; (Г) я з легкістю приймаю будь-які рішення.

11. (А) мені важко приступити до якої-небудь справи; (Б) мені досить просто що-небудь почати; (В) я без праці беруся за будь-яку справу; (Г) я здатний взятися за будь-яку справу

12. (А) після сну я рідко відчуваю себе відпочилим; (Б) іноді я прокидаюся відпочив; (В) після сну я зазвичай відчуваю себе відпочилим; (Г) я завжди прокидаюся відпочив.

13. (А) я відчуваю себе абсолютно без сил; (Б) я відчуваю себе досить енергійним; (В) я відчуваю себе дуже енергійним; (Г) я відчуваю, що енергія в мені б'є через край.

14. (А) я не бачу в оточуючих мене речах особливої краси; (Б) я знаходжу красу в деяких речах; (В) я знаходжу красу в більшості речей; (Г) весь світ представляється мені прекрасним.

15. (А) я не відчуваю себе кмітливим; (Б) я відчуваю, що частково тямущий; (В) я в значній мірі відчуваю в собі жвавість розуму; (Г) я відчуваю, що мені властива досконала жвавість розуму.

16. (А) я не відчуваю себе особливо здоровим; (Б) я відчуваю себе досить здоровим; (В) я відчуваю себе абсолютно здоровим; (Г) я відчуваю себе здоровим на 100%.

17. (А) я не відчуваю особливо теплих почуттів по відношенню до інших; (Б) я відчуваю певні теплі почуття по відношенню до інших; (В) я

відчуваю дуже теплі почуття по відношенню до інших; (Г) я люблю всіх людей.

18. (А) у мене практично немає щасливих спогадів; (Б) у мене є окремі щасливі спогади; (В) більшість відбулися зі мною подій представляються мені щасливими; (Г) все те, що сталося здається мені надзвичайно щасливим.

19. (А) я ніколи не буваю в радісному або піднесеному настрої; (Б) іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої; (В) я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої; (Г) я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої.

20. (А) між тим, що я хотів би зробити, і тим, що зробив, - велика різниця; (Б) дещо з бажаного я зробив; (В) я зробив багато з того, що хотів; (Г) я зробив все, чого коли-небудь бажав.

21. (А) я не здатний добре організувати свій час; (Б) я організую свій час досить добре; (В) я дуже добре організую свій час; (Г) мені вдається встигнути все, що я хочу зробити.

22. (А) мені не буває весело в компанії інших людей; (Б) іноді мені буває весело з іншими людьми; (В) мені часто буває весело з іншими людьми; (Г) мені завжди весело в оточенні людей.

23. (А) я ніколи не підбадьорюю оточуючих; (Б) іноді я підбадьорюю оточуючих; (В) я часто підбадьорюю оточуючих; (Г) я завжди підбадьорюю оточуючих.

24. (А) у мене немає відчуття осмисленості і цілі в житті; (Б) у мене є відчуття сенсу і мети в житті; (В) у мене ясне відчуття сенсу і мети в житті; (Г) моє життя сповнене сенсу і має на меті.

25. (А) я не відчуваю особливої прихильності до інших і причетності; (Б) іноді я відчуваю прихильність до людей і причетність; (В) я часто відчуваю прихильність і причетність; (Г) я завжди відчуваю прихильність і причетність.

26. (А) не думаю, що світ - це варте місце; (Б) думаю, що світ - досить гарне місце; (В) думаю, що світ - це чудове місце; (Г) по-моєму, світ - це чудове місце.

27. (А) я рідко сміюся; (Б) я сміюся досить часто; (В) я багато сміюся; (Г) я дуже часто сміюся.

28. (А) я думаю, що виглядаю непривабливо; (Б) я думаю, що виглядаю досить привабливо; (В) я думаю, що виглядаю привабливо; (Г) я думаю, що виглядаю дуже привабливо.

29. (А) я не знаходжу навколо нічого забавного і цікавого; (Б) деякі речі я знаходжу кумедними; (В) більшість речей здаються мені смішними; (Г) мені все здається кумедним і цікавим.

Додаток В

Індекс життєвого задоволення (Л. Берніс, С. Нойгартен) в адаптації Н. Паніної

Інструкція: перед вами подано низку суджень, що стосуються вашого ставлення до життя. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте свій вибір у відповідній графі, поставивши позначку «✓» або «+» навпроти одного з трьох варіантів відповіді.

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не знаю
1	З віком багато мені здається краще, ніж я очікував раніше.			
2	Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.			
3	Зараз найпохмуріший період в моєму житті.			
4	Моє життя могло б бути щасливішими, ніж є.			
5	Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодшим.			
6	Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві.			
7	Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті.			
8	Я вважаю, що в майбутньому мене чекають цікаві і приємні справи.			
9	До своїх справах і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше.			
10	З віком я все більше відчуваю якусь втому.			
11	Відчуття віку не турбує мене.			
12	Коли я оглядаюся на своє життя, я відчуваю почуття задоволення.			
13	Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку можливість.			
14	У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробив масу дурниць у своєму житті.			
15	Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.			

16	У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.			
17	Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустив у своєму житті.			
18	Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.			
19	Я отримав досить багато з того, що очікував від життя.			
20	Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гірше, а не краще.			

Ключ до тесту

№	Згоден	Не згоден	Не знаю
1	0	1	1
2	0	2	1
3	0	2	1
4	0	2	1
5	2	0	1
6	0	2	1
7	2	0	1
8	2	0	1
9	2	0	1
10	0	2	1
11	2	0	1
12	2	0	1
13	2	0	1
14	0	2	1
15	2	0	1
16	2	0	1
17	0	2	1
18	0	2	1
19	2	0	1
20	0	2	1

Додаток Г

Опитувальник загального здоров'я (GHQ-28)

Інструкція: будь ласка, прочитайте кожне підтвердження та оберіть те, що заявлено Вас. Немає правильних чи неправильних відповідей. Не витрачайте занадто багато часу на будь-яке питання. Відповіді мають бути на всі питання.

1. Чудово відчуваєтеся та здорові?

- 0 – «безумовно, ні»;
- 1 – «мабуть, ні»;
- 2 – «мабуть, так»;
- 3 – «безумовно, так».

2. Відчуваєте потребу в хорошому тоніку?

- 0 – «безумовно, ні»;
- 1 – «мабуть, ні»;
- 2 – «мабуть, так»;
- 3 – «безумовно, так».

3. Відчуваєте себе виснаженим і не в собі?

- 0 – «безумовно, ні»;
- 1 – «мабуть, ні»;
- 2 – «мабуть, так»;
- 3 – «безумовно, так».

4. Відчували, що захворіли?

- 0 – «безумовно, ні»;
- 1 – «мабуть, ні»;
- 2 – «мабуть, так»;
- 3 – «безумовно, так».

5. У Вас болить голова?

- 0 – «безумовно, ні»;
- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

6. Ви відчуваєте скутість або тиск у голові?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

7. Були періоди спеки чи холоду?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

8. Ви багато спали через хвилювання?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

9. Вам було важко заснути, коли ви пішли?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

10. Постійно відчуваєте напругу?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

11. Став роздратованим і поганим настроєм?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

12. Боїтеся або панікуєте без поважної причини?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

13. Помітили, що все на вас лягає?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

14. Постійно відчуваєте нервозність і напругу?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

15. Чи вдається бути зайнятим?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

16. Ви довше керуєте своїми справами?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

17. Чи відчували ви в цілому все добре?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

18. Чи задоволені тим, як ви виконали своє завдання?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

19. Відчували, що відіграєте корисну роль у справах?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

20. Відчував себе здатним приймати рішення щодо речей?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

21. Ви могли насолоджуватися своєю звичайною повсякденною діяльністю?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

22. Думали про себе як про нікчемну людину?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

23. Відчували, що життя абсолютно безнадійне?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

24. Відчували, що життя не варте того, щоб його прожити?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

25. Думали про те, що ви могли б покінчити з собою?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

26. Іноді ви не можете нічого зробити, тому що ваші нерви були дуже погані?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

27. Ви бажаєте, щоб ви були мертві та подалі від усього цього?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

28. Ви виявили, що ідея покінчити життя самогубством постійно приходила вам в голову?

- 0 – «безумовно, ні»;

- 1 – «мабуть, ні»;

- 2 – «мабуть, так»;

- 3 – «безумовно, так».

Додаток Д

Результати емпіричного дослідження соціально-психологічних детермінант молодих жінок

№	Психологічне благополуччя						Щастя	ІЖЗ	Загальне здоров'я
	Поз. вз.	Автон.	Упр. серед.	Ос. зрост	Цілі	Самоспр.			
1	35	25	50	39	40	39	45	26	33
2	18	20	42	45	44	41	15	12	16
3	40	28	44	44	42	40	50	25	42
4	21	25	20	22	19	37	25	10	20
5	65	40	71	66	70	69	48	28	68
6	44	44	51	53	46	50	47	27	38
7	19	18	21	25	20	21	22	15	15
8	42	46	56	42	47	52	51	25	35
9	22	28	20	18	22	26	30	9	18
10	27	29	20	21	24	27	29	11	39
11	40	48	48	38	41	41	45	26	40
12	68	69	68	75	72	77	70	35	70
13	51	50	42	53	52	43	43	28	44
14	45	25	22	20	25	24	49	28	45
15	15	21	25	20	20	22	22	10	19
16	49	43	44	40	47	48	54	25	38
17	17	26	43	37	44	37	11	11	21
18	46	47	39	41	46	39	50	27	39
19	12	19	24	23	20	27	23	14	18
20	73	55	69	56	74	74	92	38	74
21	48	56	41	52	50	41	43	27	41
22	22	28	26	21	26	20	22	15	20
23	52	52	47	45	51	42	42	29	66
24	40	44	38	46	48	40	47	28	44
25	55	49	52	49	43	42	45	26	68
26	62	70	66	58	55	78	50	26	71
27	51	53	51	50	52	50	51	25	43
28	44	57	45	53	49	49	49	28	40
29	25	29	20	25	24	23	24	16	21
30	43	52	46	49	50	46	47	25	42
31	66	46	70	71	69	72	69	36	75
32	47	54	43	50	48	45	44	26	47
33	28	19	24	26	25	24	31	26	39
34	41	58	43	53	51	44	44	28	35
35	27	20	26	23	20	26	46	29	19
36	25	26	21	27	26	35	24	12	36
37	49	50	40	42	47	37	51	28	42
38	29	21	38	43	40	41	58	16	40
39	45	52	47	50	45	43	49	27	48
40	50	48	46	51	44	48	54	25	37