

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління  
та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Вольська Олена Володимирівна  
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

УДК 159.942:396

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Психологічні особливості переживання щастя жінками у лімінальний  
період  
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр  
Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання  
на відповідне джерело

---

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:

Можаровська Тетяна Вікторівна  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології

Житомир – 2022

Висновок кафедри \_\_\_\_\_  
за результатами попереднього захисту:

\_\_\_\_\_  
Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

### Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Вольська О.В. Психологічні особливості переживання щастя жінками у лімінальний період. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2022.

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню психологічних особливостей переживання щастя жінками у лімінальний період.

Психологічне благополуччя – це визначається як складне психічне утворення, яке, у свою чергу, детермінується системою власних суб'єктивних цінностей та системою власних переконань, а також проявляється як відчуття особистого задоволення життям, задоволенням собою, досягнення значущих актуальних мотивів і потреб особистості у визначені значущої мети та позитивній оцінці свого існування.

Лімінальність визначається як процес, межа та/або перехід на новий, інший рівень життя особистості, з врахуванням особистісного досвіду, впливу життєвих подій, способів реагування окремої особистості на змінені умови власного життя, способів проживання нових життєвих ситуацій.

Теоретично обґрунтовано та емпірично апробовано модель психологічного благополуччя жінки у лімінальний період. Основу моделі психологічного благополуччя жінки у лімінальний період складають чинники (суб'єктивні та об'єктивні) та виміри (сфери) благополуччя, зокрема, духовна, особистісна, соціальна, матеріальна та фізична. Особистісний вимір психологічного благополуччя включає суб'єктивний (особистісний) показник внутрішнього відчуття щастя та комфорту.

Соціальний вимір – охоплює всі соціальні активності особистості, є показником міри реалізації або нереалізації потреб, що можуть задовольнитися соціумом та реалізованих ролей, а також сфери життя, які передбачають міжособистісну взаємодію і визначаються мірою

задоволеності особистістю якістю вибудованих соціального статусу сфери міжособистісних відносин, реалізації соціальних ролей.

Матеріальний вимір (сфера) психологічного благополуччя визначено суб'єктивною оцінкою стану реального (актуального) матеріального благополуччя та достатку особистості, а також здатністю об'єктивно зіставляти матеріальну сферу свого життя з бажаним рівнем благополуччя та достатку. Крім того, матеріальне благополуччя визначається здатністю усвідомити та можливістю задовольнити психологічні потреби особистості та, що важливо, сприяє її духовному розвитку.

Фізичний вимір психологічного благополуччя визначається рівнем відчуття суб'єктивного здоров'я особистості та передбачає наявність потенційних (резервних) можливостей організму, адекватність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі, толерантність до невизначених та стресових подій.

Духовний вимір (сфера) психологічного благополуччя визначено суб'єктивним відчуттям ідентифікації себе з конкретною культурою та спільнотою, а також передбачає критичне ставлення до себе, своєї діяльності та враховує спосіб та якість життя особистості відповідно до своїх цінностей та життєвих переконань.

Реалізація та рівноцінність активізації вказаних сфер благополуччя можлива, за умови наявних ресурсів особистості.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання щастя жінками у лімінальний період склали комплекс методик, а саме: опитувальник «Анкета щастя» (Литвинчук А. І., Можаровська Т. В.), методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко) – для вивчення основних компонентів психологічного благополуччя (позитивне ставлення, автономія, управління оточуючим середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття); методика «Шкала задоволеності життям»

(МЕТОДИКА SWLS) – для визначення загального показника задоволеності життям.

Встановлено, що переважна більшість жінок є задоволеними або частково задоволеними своїм життям, що означає повне або часткове відчуття щастя та благополуччя. Попри усі невизначеності та ризики сучасного життя, життя в умовах війни, українські жінки відчувають задоволеність та щастя. Ці відчуття проявляються у першу чергу у відносинах з родиною, у почутті любові, турботи та радості за своїх близьких, тих, хто поруч.

Розроблено програму підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінками у лімінальний період. Програма підвищення рівня суб'єктивного благополуччя спрямована на підвищення рівня задоволеності власним життям, благополуччя та відчуття щастя, а також на розвиток резилієнтності та зниження відчуття стресу і запобігання прокрастинації у сучасних реаліях життя.

Дослідження має наукову новизну: вперше здійснено теоретико-методичний аналіз дослідження щастя жінок у лімінальний період; уточнено розуміння основних категорій досліджуваного феномену: щастя, благополуччя; набули подальшого розвитку теоретичні положення про психологічне благополуччя особистості.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані, у результаті теоретичних розвідок дані, щодо переживання щастя жінками у лімінальний період можуть бути використанні для продовження вивчення феномену щастя та благополуччя. Зокрема, для розуміння феномену щастя та імовірних шляхів підвищення його рівня, що безпосередньо впливають на загальний показник задоволеності життям. Особливо зараз, наукові дані про розвиток та підтримку благополуччя жінки мають значення. В умовах війни, тотальної психологічної кризи, пермакризи – важливим є виявити,

зберегти та примножити суб'єктивне благополуччя, навчитися коупінгу зі стресом та навичкам резилієнтності для відновлення життя.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям, лімінальний період.

## ANNOTATION

Volska O.V. Psychological features of experiencing happiness by women in the liminal period. – Qualification work as a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2022.

The qualification work is devoted to the study of the psychological characteristics of the experience of happiness by women in the liminal period.

Psychological well-being is a complex mental education, which is determined by the system of its own values and beliefs, manifested in the feeling of satisfaction with life and oneself, the achievement of actual motives and needs of the individual in the perspective of a socially significant goal and a positive assessment of its existence.

Liminality is defined as a process, limit and / or transition to a new, different standard of life of the individual, taking into account personal experience, the influence of life events, ways of responding an individual to the changed conditions of his own life, ways of living new life situations.

Theoretically substantiated and empirically tested model of psychological well-being of women in the liminal period. The basis of the model of psychological well-being of women in the liminal period is made up of factors (subjective and objective) and dimensions (spheres) of well-being, in particular, spiritual, personal, social, material and physical. The personal dimension of psychological well-being takes into account the subjective indicator of the inner feeling of happiness and comfort.

Social – covers all social activities of the individual, an indicator of satisfaction / dissatisfaction of social needs and realized roles, as well as areas of life that involve interpersonal interaction and is determined by the degree of satisfaction of the individual with the quality of his interpersonal relationships, social roles and social status.

The material dimension of psychological well-being is determined by the subjective assessment of the real wealth of the individual and the objective comparison of the latter with the desired wealth. In addition, material well-being is determined by the presence of the ability to satisfy the vital needs of the individual and contributes to its spiritual development.

The physical dimension of psychological well-being is determined by the level of human health and implies the presence of potential (reserve) capabilities of the body, adequacy of adaptation to environmental changes, tolerance to unpredictable and stressful events.

The spiritual dimension of psychological well-being is determined by the individual's belonging to the culture and community with which the individual identifies himself; implies a critical attitude towards oneself and one's activities.

The realization and equivalence of the activation of these areas of well-being is possible, subject to the available resources of the individual.

Empirical study of the psychological characteristics of experiencing happiness by women in the liminal period made a set of methods, namely: the questionnaire "Questionnaire of happiness" (Litvinchuk A.I., Mozharovskaya T.V.), the technique "Scale of psychological well-being" (K. Riff; in the adaptation of T. D. Shevelienkova and P. P. Fesenko) – to study the main components of psychological well-being (positive attitude, autonomy, environmental management, personal growth, goals in life, self-acceptance); methodology "Life satisfaction scale" (SWLS METHOD) – to determine the overall indicator of life satisfaction.

It has been established that the vast majority of women are satisfied or partially satisfied with their lives, which means a complete or partial feeling of happiness and well-being. Despite all the uncertainties and risks of modern life, life in conditions of war, Ukrainian women feel satisfaction and happiness. These feelings are manifested primarily in relations with the family, in the feeling of love, care and joy for their loved ones, those who are nearby.



A program has been developed to increase the level of subjective well-being of women in the liminal period. The program to increase the level of subjective well-being is aimed at increasing the level of satisfaction with one's own life, well-being and feeling of happiness, as well as developing resilience and reducing the feeling of stress and preventing procrastination in modern realities of life.

The study has a scientific novelty: for the first time, a theoretical and methodological analysis of the study of women's happiness in the liminal period was carried out; clarified the understanding of the main categories of the phenomenon under study: happiness, well-being; theoretical provisions on the psychological well-being of the individual have been further developed.

The practical significance of the study is that the data obtained as a result of theoretical studies on the experience of happiness by women in the liminal period can be used to continue to study the phenomenon of happiness and well-being. In particular, to understand the phenomenon of happiness and the likely ways to increase its level, which directly affect the overall indicator of life satisfaction. Especially now, scientific data on the development and maintenance of women's well-being matters. In the context of war, total psychological crisis, permacrisis – it is important to identify, preserve and increase subjective well-being, learn stress coping and resilience skills to restore life.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, happiness, life satisfaction, liminal period.

## ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЩАСТЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ	18
1.1.    Феномен психологічного благополуччя та щастя на сучасному етапі розвитку психологічної науки	18
1.2.    Феномен лімінальності у психологічній науці	34
1.3.    Теоретична модель жіночого благополуччя у лімінальний період	39
Висновки до розділу 1	42
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ ЖІНКАМИ У ЛІМІНАЛЬНИЙ ПЕРІОД	44
2.1. Аналіз методів дослідження психологічного благополуччя	44
2.2. Організація і методи емпіричного дослідження	47
Висновки до розділу 2	50
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ ЖІНКАМИ У ЛІМІНАЛЬНИЙ ПЕРІОД	51
3.1. Вивчення психологічних особливостей переживання щастя жінками у лімінальний період	51
3.2. Особливості переживання щастя жінками у лімінальний період	55
3.3. Програма підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок у лімінальний період	60
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	73

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В останні десятиліття стрімко збільшилась кількість досліджень щастя та благополуччя, наслідком чого є виникнення нових емпіричних знань про основні механізми, способи, особливості, процеси та умови, які сприяють досягненню особистісного щастя та психологічного благополуччя. В реаліях світової пандемії, спричиненої коронавірусом SARS - COV-2, війни в Україні, спричиненої нападом країни агресора, більшість людей опинилися у незвичних, нових для них умовах, що суттєво вплинуло на кардинальну зміну звичного способу та стилю життя кожної людини. Людству довелося шукати нові способи забезпечення, реалізації та досягнення власного благополуччя та благополуччя Інших.

Щастя – одне з найбільш бажаних станів сьогодення, а також, одне із найбільш поширених наукових феноменів вивчення. Проблема щастя, благополуччя, задоволеності життям – одна із найбільш актуальних потреб людства, особливо сьогодні, у період постійних змін, відсутності стабільності, невизначених умов життя людини.

Основні наукові розвідки та підходи до визначення щастя та благополуччя зроблені низкою авторів, зокрема, М. Ягода, Т. Бандура, Е. Дієнер, П.Т. Коста, Р. Р. МакКрай, Е.Вар, М.В.Фордіс, С. Ріфф, А.С.Ватерман, Е.Десі, Е. Бенко, А. В. Вороніна, Т. В. Данильченко, Л. В. Куликов, П. П. Фесенко, О. С. Ширяєва, Т. Д. Шевеленкова та ін.

Феномен щастя був і залишається предметом вивчення низки авторів-дослідників. Зокрема, фундатором дослідження щастя вважається Е. Дієнер, який одним із перших вивчав суб'єктивне благополуччя як компонент психологічного благополуччя – щастя. Щастя, як суб'єктивне благополуччя вивчали Кахнеман Д., Дієнер Е., Шварц Т., Кейс С., Шмоткін Д., Риф С. Д. Щастя з позицій з філософських традицій – гедонізму та евдемонізму вивчали Брандборн Н., Ватерман А. С., Риф С., Десі Е. Л., Раян К М.

Феномен щастя у наукових розвідках низки дослідників вивчається, як баланс між позитивними та негативними емоціями, які накопичуються впродовж життя (Брадборн Н.); суб'єктивне благополуччя, що включає три основні компоненти – задоволення, комплекс приємних та неприємних емоцій (Дієнер Е.). Індикатори вимірювання благополуччя описано Самманом Е.

Щастя як концепт вивчається дослідниками у різних аспектах: зв'язок між благополуччям та здоров'ям людини (Дієнер Е., Пресман С. Д., Любомірськи С., Чан М. Я., Чіда Я., Чохон С.); зв'язок суб'єктивного благополуччя та матеріального забезпечення (Люхман М., Счімак Ю, Ейд М., Дієнер Е., Лукас Р. Е.); зв'язок суб'єктивного благополуччя та адаптації до життєвих подій (Вернінг А. Я., Ейд М., Касіюпо Я. Т., Керм М. Л., Люхманн М., Лукас Р. С., Любомірські С., Пієкалькевич М., Сарассіно Ф., Хофман В., Хавклей Л. С., Хедей Б., Ховел Р. Т.).

Сучасні психологічні дослідження зосереджуються на концептуалізації щастя шляхом вивчення міжособистісного аспекту, підкреслюючи, тим самим, необхідність гармонії та зв'язку з іншими людьми (Баранські Е., Гардінер Г., Журавльова Л., Лі Д., Фандер Д.).

Різні аспекти психологічного благополуччя вивчені та визначені низкою вчених, зокрема, у таких аспектах:

- щастя (Аргайл М., Брадбарн Н, Вілсон В., Дієнер Е., Джидарьян І. А., Канеман Д., Кінг Л., Любомірські С., Шварц Н.);
- психічне здоров'я (Ягода М.);
- задоволеність життям (Андрес Ф. М., Брадборн Н., Візей С.Б., Дієнер Е., Джидарьян І. А., Емонс Р. А., Ларсен Я. С., Левін С.);
- відчуття задоволеності у конкретних сферах життя (Дієнер Е., Шимак А.);
- якість життя (Кампбел А., Кроун Д. П., Марлов Д.А.);

- благополуччя (Десі Е. Л., Клор Дж. М., Раян Р. М., Рейс Х. Т., Шварц Н.);

- психологічне благополуччя (Брадборн Н., Ватерман А. С., Водяха С. А., Дубовик Ю. Б., Камеман Д., Селігман М., Карсканова С., Лознякова Е., Олександров Ю. М., Ріфф К., Сирцова А., Ширяєва О. С., Хафізова Г. С., Чан Мей Фен, Шарапова Р. З., Ширяєва О. С., Філоненко Г. С., Павлоцька Я. І., Яворська Л. М.);

- суб'єктивне благополуччя (Дієнер Е., Коста Р. Т., МакКрай Р. Р., Ларсен Я. С., Левін С., Емонс Р. А., Магнус К., Сандвік Е., Павот В. Г., Ойші С., Шаміонов Р. М., Шімак А., Куликов Л., Дмитрієва М., Доліна О., Розанова М., Тимошенко Т., Нахабич Н. С., Баккер А. Б., Усова Н. В., Батурін М. О., Башкатов С. О., Гафарова Н. В., Бескова Т. В., Шаміонов Р. М., Бочарова Е. Е., Григор'єва М. В., Леонт'єв Д. О., Летягіна С. К., Пучкова Г. Л., Соколова М. В., Яремчук С. В., Карапетян Л. В., Підбуцька Н. В., Зуєва А. Г., Данильченко Т. В., Бенко Е.).

Означена проблема в умовах сьогодення залишається актуальною з позиції відчуття щастя жінками, зокрема, у лімінальний період. Проблема лімінального досвіду розкривається через філософське та антропологічне обґрунтування понять «межі» та «переходу» (В. Тьорнер, Г. Бейтсон, А. Заколзаї). Феноменологія трансформації, як руху через лімінальність вивчається такими авторами, як К. Мялкі, Л. Грін, Дж. Бергер, А. Р. Дамасіо.

Отже, аналіз та недостатня наукова розробленість проблеми зумовили вибір теми «Психологічні особливості переживання щастя жінками у лімінальний період».

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості переживання щастя жінками у лімінальний період.

Відповідно до мети дослідження поставлені такі **завдання**:

1. На теоретичному рівні здійснити категоріально-понятійний аналіз феномену щастя та узагальнити результати досліджень щодо його переживання жінками.
2. Побудувати теоретичну модель досліджуваного явища.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості переживання щастя жінками у лімінальний період.
4. Розробити програму підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок у лімінальний період.

**Об'єкт дослідження** – переживання щастя жінками.

**Предмет дослідження** – особливості переживання щастя жінками у лімінальний період.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що переживання щастя жінками залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників психологічного благополуччя, зокрема, від їх можливості реалізуватися в основних сферах досліджуваного феномену.

**Методологічною та теоретичною основою дослідження** стали концепції філософських традицій – гедонізму (Bradburn N., Waterman A. S.) та евдемонізму (Ryff C., E. L. Deci, R. M. Ryan); концепції суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям (Bradburn N.); підходи до вивчення чинників та ресурсів психологічного благополуччя особистості (Каргіна Н. В.).

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) – для уточнення сутності базових понять досліджуваної проблеми; *емпіричні* (спостереження, бесіда, анкетування, опитування, тестування) – для отримання кількісних показників вираженості досліджуваного явища; *розвивальні* (програма підвищення рівня суб'єктивного благополуччя) – для

підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя у жінок; методи математичної статистики.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко) – для вивчення основних компонентів психологічного благополуччя (позитивне ставлення, автономія, управління оточуючим середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття); опитувальник «Анкета щастя» (Литвинчук А. І., Можаровська Т. В.); опитувальник «Оксфордський опитувальник щастя» – для вивчення рівня щастя; методика «Шкала задоволеності життям» (МЕТОДИКА SWLS) – для визначення рівня задоволеності життям.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:** *вперше здійснено* теоретико-методичний аналіз дослідження щастя жінок у лімінальний період (зокрема, під час повномасштабної війни в Україні); *уточнено* розуміння основних категорій досліджуваного феномену: щастя, благополуччя, лімінальний період; *встановлено*, що лімінальність – це процес, межа та/або перехід на новий, інший рівень життя особистості, з врахуванням особистісного досвіду, впливу життєвих подій, способів реагування окремої особистості на змінені умови власного життя, способів проживання нових життєвих ситуацій; психологічне благополуччя визначається як складне психічне утворення, яке, у свою чергу, детермінується системою власних суб'єктивних цінностей та системою власних переконань, а також проявляється, як відчуття особистостого задоволення життям, задоволенням собою, досягненням значущих актуальних мотивів і потреб особистості у визначені значущої мети та позитивній оцінці свого існування; *доведено*, що переважна більшість жінок є задоволеними або частково задоволеними своїм життям, що означає повне або часткове відчуття щастя та благополуччя. Попри усі невизначеності та ризики сучасного життя, життя в умовах війни, українські жінки відчувають

задоволеність та щастя. Ці відчуття проявляються у першу чергу у відносинах з родиною, у почутті любові, турботи та радості за своїх близьких, тих, хто поруч; *поглиблено та розширено* зміст поняття «щастя», «психологічне благополуччя», «лімінальний період»; *набули подальшого розвитку* теоретичні положення про психологічне благополуччя особистості.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що отримані, у результаті теоретичних розвідок дані, щодо переживання щастя жінками у лімінальний період можуть бути використанні для продовження вивчення феномену щастя та благополуччя. Зокрема, для розуміння феномену щастя та імовірних шляхів підвищення його рівня, що безпосередньо впливають на загальний показник задоволеності життям.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на наступних конференціях:

- VIII Міжнародна науково-практична конференція «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (28-30 квітня 2022 року, м. Суми, Україна);
- Міжнародна мультидисциплінарна наукова інтернет-конференція «Світ наукових досліджень. Випуск 13» (25-26 жовтня 2022 року).

**Публікації.** Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено в 2 публікаціях:

Вольська О. В. *Психологічні особливості переживання щастя жінками у лімінальний період.* Режим доступу: <http://www.economy-confer.com.ua/full-article/3996/>

Вольська О.В. *Дослідження психологічного благополуччя жінок у лімінальний період.* Збірник матеріалів I Науково-практичній конференції



молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» (16-17 листопада 2022 рік, м. Житомир, Україна) *(прийнято до друку)*.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 79 найменувань (з них 36 іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 74 сторінки. Робота містить 2 таблиці та 10 рисунків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЩАСТЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 1.1. Феномен психологічного благополуччя та щастя на сучасному етапі розвитку психологічної науки

Проблема вивчення психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних проблем філософії, теології, етики, культурології, соціології, економіки, психології та медицини. У кожній науці існує власне тлумачення та змістовне наповнення даного поняття.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» визначено категорію благополуччя, як «життя в достатку й рівновазі; добробут, щастя» [7, с. 86]. Поняття «благополуччя» має багатий синонімічний ряд і визначається, як забезпеченість, багатство, добробут, благоденство, спроможність, достатність, заможність, достаток, успіх, процвітання, щастя та інше. Відмінності понять «щастя» та «благополуччя» полягають у тому, що в «щастя» припускається потенційне або можливе існування блага, а «благополуччя» – актуальну його наявність [4, с. 13].

Вивчення феномену благополуччя та щастя має філософське походження. Так, Сократ описує потребу досягнення внутрішньої свободи особистості, яку можливо досягнути завдяки її (особистості) самосвідомості та відносної незалежності від умов та вимог зовнішнього оточення. Вчений підкреслює «загальне благо» та стверджує, що його можна досягнути за сприяння управління державою [25]. Платон [25], розширюючи ідею «блага», наголошував, що воно («благо») є не стільки фундаментом досягнення благополуччя, а сприяє його пізнанню. Автор говорить: «Природа блага відрізняється від усього, – перебуваючи в усьому,

але ні в чому не маючи потреби» [25]. Автор стверджує, що людина не обирає життя або смерть, але вона здатна обирати, як їй жити: по справедливості і в ім'я блага або в порочі та злі. Саме цей мотив визначає в подальшому всю еволюцію місця і ролі ідеї блага в філософських концепціях античної епохи [25]. Вчення Аристотеля також містять ідеї про розвиток «блага», які розкривають три його (блага) аспекти: тілесний – здоров'я, сила і т.п., зовнішній – честь, слава, багатство і т.п., й душевний – гострота розуму, моральні добродієння [34].

Стоїчне розуміння щастя висвітлено у працях таких вчених, як Сенека, Марк Аврелій. Зокрема, Сенека наголошував на тому, що людина дотримання балансу з природою для людини є запорукою душевної рівноваги, тобто розумно підкорятися необхідності, йти туди, куди велить їй обов'язок. Свобода вибору полягає в прагненні до чесноти, в якій полягає найвище щастя [24]. Марк Аврелій вбачав здатність людини бути щасливою у моральному вдосконаленні особистості, її долати життєві випробовування [1, с. 9].

Гедоністичні підходи вчення А. Шопенгауера та Ф. Ніцше акцентують увагу на природному прагненні людини до самоствердження, саморозвитку, задоволенні власних потреб [27].

Оскільки найчастіше поняття «щастя» та «благополуччя» розглядають як синоніми, важливо визначити особливості щастя. Відповідно до сучасних наукових уявлень, щастя – це «поняття духовної свідомості, що позначає такий стан особистості, який відповідає найвищій духовній задоволеності умовами буття, повноті та свідомості життя, здійсненню людського призначення» [38, с. 668]. Категорія, щастя «позначає особливий психологічний стан, складний комплекс переживань людини, пов'язаний з позитивною оцінкою нею власного життя в цілому» [11, с. 321].

Важливо зазначити, що кінцева мета «благополучної» та «щасливої» людина описана у праці Е. Фрома «Людина для себе». Автор зазначає: «Головна життєва задача особистості – дати життя самій собі, стати тим, ким вона потенційно є. Самий значущий плід її діяльності – це власна особистість» [39, с. 9].

Зазначимо, що на історичній та науковій ниві проблема щастя віднайшла своє відображення у двох центральних теоріях – гедонізму й евдемонізму. Ідеї теорії гедонізму й евдемонізму сприяли формуванню двох провідних векторів у становленні та розвитку психології щастя. Ідеї гедонізму відображені у розвитку біхевіоризму, психоаналізу та окремиого напрямку психології – гедоністичний. Інші – віднайшли відображення у багатьох сучасних теоріях особистості – гуманістичній, екзистенційній та позитивній психології, зокрема, в уявленнях про повноцінно функціонуючу особистість К. Роджерса [29], особистісну ідентичність Е. Еріксона [42], самоактуалізацію А. Маслоу [22] психологічну теорію суб'єктивного благополуччя Е. Діенера [53, с.391-406], концепцію автентичного щастя М. Селігмана тощо [30].

Критичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя особистості, дозволяє припустити, що, попри надзвичайну синонімічність окреслених категорій, існує розузгодженість співвідношення понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя». Так, з одного боку, суб'єктивне благополуччя розглядають, як складову психологічного [31, 33, 51, 73], з іншого, навпаки, вивчають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного [3, 16, 17]. В окремих роботах дані поняття вживаються як синонімічні [5, 28, 48]. Аналізуючи закордонні джерела можемо констатувати, що дослідники обмежують вивчення феномену суб'єктивного благополуччя як особистого переживання, особливо, коли не враховується відокремленість цілей та

стратегій досягнення останнього, а, навпаки, тісно пов'язані з навколишнім середовищем [45, 58, 69].

Критичний аналіз феномену психологічного благополуччя свідчить, що на сьогодні відсутня єдність у його дефініції, дискусійним також залишається питання визначення його складових. Варто зазначити, що на думку сучасних вчених, психологічне благополуччя, як таке, є більш широкою категорією та включає критерії психологічного, соціального та фізичного функціонування особистості [53].

Зарубіжними авторами психологічне благополуччя розглядають як динамічна властивість особистості, що включає суб'єктивні психологічні складові, а також пов'язана з адаптивною (здоровою) поведінкою [48, 52]. Концепт психологічного благополуччя окреслює більш цілісну та диференційовану характеристику благополуччя, аніж концепт суб'єктивного благополуччя. Зокрема, психологічне благополуччя, в розумінні теорії евдемонізму, вбачає кінцеву мету життя особистості саме у її прагненні усвідомити та зрозуміти свій внутрішній потенціал. Суб'єктивне благополуччя акцентовано, у першу чергу на суб'єктивності, особистісному відчутті благополуччя, тоді як психологічне благополуччя відображає здатність людини реалізовувати активну (діяльнісну) складову особистості, долати життєві випробування. Аналіз окремих наукових підходів дає можливість припустити, що основний аспект досягнення психологічного благополуччя особистості покладено завдяки успішній акомодатії – умінні адаптуватися до реальних життєвих умов та обставин, а також до вимог, які висуває соціум. Основними складовими такої успішної адаптації є позитивне мислення та соціальна поведінка, що забезпечують загальний рівень відчуття та переживання власного психологічного благополуччя [48, 52]. Таким чином, психологічне благополуччя є ключовим та первинним переживанням, яке визначає якість життя людини [48].

У наукових працях низки авторів можна відмітити ототожнення психологічного та суб'єктивного благополуччя. При цьому, варто зазначити, що суб'єктивне благополуччя має свої унікальні аспекти переживання, відмінні від загально визнаного психологічного благополуччя [71]. Так, К. Кейес та К. Ріфф описують психологічне та суб'єктивне благополуччя як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини [60, с. 118].

Аналіз різних наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя, дозволяє припустити, що досягнення психологічного благополуччя можливо за умови розвитку індивідуальності людини, повноти самореалізації, можливості бути суб'єктом власного життя. Відтак, актуальним залишається питання складових елементів психологічного благополуччя.

Низка дослідників вивчали основні компоненти феномену. Так, К. Ріфф розробила шестифакторну концепцію психологічного благополуччя. У межах концепції, дослідниці виділили основні структурні компоненти психологічного благополуччя, а саме: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, компетентність в управлінні навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст [74]. У розробках Н. В. Боровською [4] описано такі компоненти благополуччя як, духовно-моральні, політико-правові та фінансово-економічні.

У працях О. С. Ширяєвої [41] розкрито зв'язок психологічного благополуччя з середовищем життєдіяльності. У результаті її наукових розвідок, авторка виділяє такі компоненти, як афективний (співвідношення позитивних і негативних переживань, таких як суб'єктивні відчуття щастя, відсутність вираженої тривожності та депресивних симптомів, загальна задоволеність життям, оптимізм, емоційне благополуччя), метапотребовий (наявність життєвих цілей, що надають життю сенс), світоглядний (характеризується ступінем незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від

впливів ззовні, задоволеність самореалізацією, творчої спрямованості особистості), інтрарефлексивний (включає в себе міру спонтанності, самоцінності, самоповаги, самоінтересу, аутосимпатії, самокерівництва, самозвинувачення і самоприйняття) та інтеррефлексивний (характеризується компетентністю у відносинах з навколишнім середовищем, гармонійними відносинами з навколишнім світом, усвідомлення особистістю себе в системі стосунків з іншими людьми, суспільством, природою) [41, с. 48].

Згідно моделі психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова [26], компонентами психологічного благополуччя є: ресурсний (особистісна зрілість); процесуальний (самоактуалізація); результативний (психологічне благополуччя особистості); структурний (гармонія особистості); оціночний (суб'єктивне благополуччя) [26].

Термін «психологічне благополуччя» у психологічний обіг ввів Н. Бредбурн [36], характеризує його як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям. Основна увага даної моделі зосереджена на рівновазі, яка досягається взаємодією двох основних видів афекту – позитивного і негативного. Так, події, що відбуваються в житті особистості, відмічаються у нашій пам'яті та запам'ятовуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Здатність особистості розрізняти позитивний або негативний афект є ознакою психологічного благополуччя. Значення, яке особистість надає певним життєвим подіям відображують почуття задоволеності або незадоволеності життям. Так, більш задоволені життям ті, хто зосереджені на позитивному аспекті свого життя. На томість, у разі, коли негативні переживання перевищують рівень позитивних спостерігається зниження загального рівня задоволеності власним життям людиною. Варто зазначити, що згідно окресленого підходу, позитивний та негативний аспекти мало пов'язані: враховуючи дані позитивного афекту, не можна зробити висновків про те, який рівень негативного афекту, і

навпаки [48]. Таким чином, початковий механізм формування благополуччя, запропонований вченим, представляється досить простим: впродовж життя людина відчуває відповідні емоції різної сили модальності (позитивні або негативні), взаємодія яких формує відповідний вектор на задоволеність життям, що, у свою чергу, впливає на здатність людини оцінювати та сприймати ті життєві обставини, які відбуваються.

Розвиток теорії формування благополуччя Н. Бредбурн, отримали своє продовження у дослідженнях Е. Дієнер [56]. Попри узгодженість досліджень, Е. Дієнер вказує на значенні внутрішнього досліду особистості у розвитку благополуччя. Автор зазначає, що зовнішні обставини мають значення тоді, коли вони піддаються суб'єктивній критиці, яка, у свою чергу безпосередньо пов'язана з психологічним благополуччям [56].

Вагомий науковий внесок у дослідження щастя та благополуччя зроблено українськими дослідниками-науковцями. Зокрема, Т. М. Титаренко [37], визначаючи основний показник психологічного благополуччя, описує його, як «насамперед цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції. Допоміжні периферійні характеристики, наближені до ядра, на індивідуально-психологічному рівні – креативність, гармонійність, адаптивність; на ціннісно-смысловому – схильність до сенсоутворення, осмислення досвіду та здатність одержувати насолоду від життя; на соціально-психологічному – схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіра до світу» [37].

С. Д. Максименко [21], розглядаючи психологічне благополуччя особистості зазначає, що останнє найбільш актуально визначається нині у процесі надання психологічної та допомоги людям. Автор говорить, що: «Першими проявами психологічного нездоров'я є симптоми неадекватності, невизначеності в плані ефективності власних переживань, поведінки. Благополуччя в психологічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю суттю рис характеру,



дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій» [21, с. 267].

Окрім синонімічного тлумачення психологічного благополуччя, у науковій психології також використовують полярність характеристик досліджуваного феномену. Зокрема, такі категорії, як «благополуччя-неблагополуччя», «емоційний комфорт-емоційний дискомфорт», «задоволеність-незадоволеність життям», «щастя-нещастя» (М. Й. Варій) [6, с. 170]. Однозначним є той факт, що поняття благополуччя, задоволеність життям безпосередньо пов'язані з поняттям щастя. Останнє поєднує в собі певну сукупність зразків (еталонів) людського життя. Дані еталони, як взірці, виступають критеріями порівняння життя різних людей. А щастя є цінністю, яка має характерну виражену значущість, і визначається, як цінність, що переважає над іншими цінностями [6].

Д. В. Колесов зазначає, що: «Щастя – це особливий гедоністично наповнений стан психіки, який індивідом чітко усвідомлюється, причому зазвичай уловлюється момент його «приходу», як би радісного «осяяння», початку заглибленості в цей стан» [15, с. 21-27]. Очевидно, механізм щастя можна описати наступним чином: на стан задоволеності (якої-небудь важливої потреби) додатково накладається певна позитивна емоція, наслідком чого є втрата задоволеності життям. Автор додає, що: «...модальність щастя додає задоволеність, а енергію – додаткова до неї емоція позитивного знаку» [15, с. 21-27]. Отже, щастя може розглядатися як єдиний та усвідомлений стан відчуття і емоції миттєво, а також як інтенсивний і розподілений на всю душевну діяльність стан задоволення й умиротворення (Д. В. Колесов) [15, с. 21-27].

Варто зазначити, що уявлення особистості про власне благополуччя або благополуччя інших значущих людей, особливості розуміння відчуття щастя та благополуччя, безумовно визначається об'єктивними критеріями феномену, такими як, загальний рівень відчуття успішності, задоволеність

потреби у безпеці, психофізичне здоров'я, матеріальний добробут, можливість особистісного розвитку тощо. Таким чином, можемо стверджувати, що феномен благополуччя загалом та стан благополуччя окремої особистості, у першу чергу, має психологічну складову.

Однозначно, можемо говорити, що загальний рівень психологічного благополуччя, відповідає можливості та здатності задовольнити основні потреби особистості. Потреби різного характеру, зокрема, вітальні, соціальні, потреби пізнання, потреби у любові та схваленні – усі вони покликані на забезпечення належного рівня відчуття задоволеності життям, якості життя та, відповідно, рівня благополуччя.

У концепції А. Маслоу [165] зазначено, що міра самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі сфери потреб. Основу структури складають біологічні потреби, вище – психофізіологічні, соціальні (вищі потреби), а найвищий щабель ієрархії потреб посідають потреби самоактуалізації (самовираження). Отже, ключовим в усвідомленні суб'єктивного благополуччя (виходячи з концепції А. Маслоу) є ідея про поступове задоволення потреб, починаючи з найнижчого рівня. Таким чином, задовільняючи потреби нижчого рівня, особистість здатна задовольнити потреби наступного вищого рівня. Таким чином, наближаючись до реалізації найвищої та найбажанішої потреби – самоактуалізації. Остання, у свою чергу, забезпечує відчуття благополуччя та щастя особистості [165, с. 267].

Доповнюючи наукові ідеї А. Маслоу у досягненні шляхом задоволення основних потреб, на думку Е. Еріксона [42] доречно говорити про так зване емоційне благополуччя. Останнє, за словами автора, «забезпечується розвиненим почуттям індивідуальності як усвідомлення себе як особистості; умінням спілкуватися, тобто вміти ясно висловлювати свої думки і почуття, розуміючи думки і почуття співрозмовника; умінням

створювати та зберігати близькі відносини; проявляти активність у діяльності, спілкуванні, творчості» [42].

Сучасні дослідження психологічного благополуччя спрямовані на вивчення зовнішніх та внутрішніх факторів благополуччя. При цьому, значна частина досліджень саме зовнішніх факторів спрямована на розкриття таких явищ, як:

-дослідження зв'язку між благополуччям та здоров'ям людини [50, 54, 59, 68];

-вивчення зв'язку суб'єктивного благополуччя та матеріального забезпечення [55, 64];

-вивчення зв'язку суб'єктивного благополуччя та адаптації до життєвих подій [59, 62, 75].

Сучасні психологічні дослідження зосереджені на вивчення щастя шляхом аналізу міжособистісних взаємин, що підкреслює тим самим необхідність гармонії та якісного зв'язку з іншими людьми [46].

Критичний аналіз літературних джерел з проблематики психологічного благополуччя, виявляє зосередженість дослідників на компонентах феномену. Це можна пояснити тим, що саме компонентна структура феномену щастя та благополуччя дозволяє змістовно описати досліджуваний нами феномен. Таким чином, нами виявлені наступні компоненти психологічного благополуччя [14]:

а) фізичний (Аргайл М., Варге Дж., Головіна Г. М., Зараковський Г. М., Куліков Л. В., Ріфф К., Савченко Т. М., Фесенко П. П.);

б) духовний (Брозерс Д., Далберт С., Леонтьєв Д. О., Лернер М.);

в) особистісний (Батурін М. А., Башкатов С. О., Гафарова Н. В.);

г) соціальний (Адлер А., Дружилов С. О., Репхайл Д., Сінгер Е.);

д) суб'єктивний (Кохн С.);

е) матеріальний (Гроенленд Д., Кембелл Т.);

є) економічний (Баранова А. В., Дієнер Е., Прааг І., Стрампелл В., Хащенко В. О., Угланова О. А.);

ж) екзистенційний (Гайдегер М., Грішина Н. В., Занадворов М., К'єркегор С., Лейнг Р. Д., Ленгле А., Оглер К., Мей Р., Ріфф К., Фесенко П. П., Франкл В., Шевеленкова Т. Д., Ялом І.);

з) етнокультурологічний (Барет М., Беннет М., Боришевський М. Й., Еріксон Е., Карнишев А. Д., Кон І. С., Солдатова Г. У., Шпет Г. Г.);

і) світоглядний (Беннет Дж., Брозерс Д., Делберт С., Леонт'єв Д. О., Ширяєва О. С., Фромм Е.);

к) ціннісний (Демченко Є. А., Журавльова Н. А., Леонт'єв Д. О., Лернер М., Ріфф К., Франкл В., Фромм Е., Шевеленкова Т. Д.);

л) емоційний (Аргайл М., Бахарева Н. К., Бредбурн Н., Вороніна А. В., Воттерман А., Дієнер Е., Селігман М., Созонтов А. Є., Фесенко П. П.);

ї) поведінковий (Головіна Г. М., Савченко Т. М., Пучкова Г. В., Шаміонов Р. М.);

м) когнітивний (Джидар'ян І. А., Куліков Л. В., Лобова В. А., Паніна О. Н., Пучкова Г. В., Ріфф К., Ширяєва О. С.);

н) вольовий (Ільїн І. П., Леонт'єв О. М. та ін.).

Також можна виділити додатковий компонент – загальний показник психологічного благополуччя, який вчені описують як рівень благополуччя (Ш. Дюпей, К. Ріфф, Д. Каннеман, П. П. Фесенко).

З огляду на зазначене вище, можна припустити, що саме актуалізація усіх вказаних компонентів психологічного благополуччя визначає особистість як психологічно благополучну.

Таким чином, компоненти благополучного та позитивного життєвого функціонування реалізуються у безперервному розвитку та конструктивному перетворенні особистості, самореалізації, здорових та відкритих міжособистісних стосунках, відкритістю до переживань,

розуміння необхідності внутрішньої свободи та обов'язку відповідальності за свій життєвий вибір, наявністю сенсу життя. А віра в майбутнє, в себе, в ідею, надії дозволяють подолати несприятливі обставини сьогодення. Адекватне прийняття та позитивне ставлення до власного досвіду здійснює прямий безпосередній вплив на відповідний – позитивний – рівень психологічного благополуччя загалом [12].

У розумінні життєвого середовища психологічне благополуччя визначається такими інтегральними критеріями, як цілесмілова орієнтація й актуалізація потреб, життєва позиція, екзистенційна наповненість, рефлексивна оцінка життєвого середовища, соціальна впорядкованість та гармонізація міжособистісних відносин та міжособистісних взаємодій. Таким чином, з огляду на останнє, психологічне благополуччя особистості доречно розглядати у поєднанні зовнішніх та внутрішніх компонентів (Ю. М. Швалб) [35, с. 13-14]. Підхід автора передбачає наповнення внутрішнього компоненту смисловими складовими, такими як смисловим світом людини та екзистенційною складовою. У свою чергу, зовнішній компонент наповнений поведінковими та діяльними складовими (С. Д. Максименко) [20, с. 175-176].

Тож, психологічне благополуччя доречно визначати як суб'єктивне переживання (або проживання) відповідних почуттів по відношенню до себе, до свого життя у визначений період часу. Це свідчить про те, що, психологічне благополуччя особистості є відносно стійким, цілісним суб'єктивним переживанням, основою якого є глибокий аналіз особистого життєвого шляху людини [14].

Проведене дослідження чинників та ресурсів психологічного благополуччя особистості [14] виявлено співвіднесеність останніх. Детальний аналіз чинників психологічного благополуччя дозволяє визначити, що в історії психології існували різні підходи щодо виявлення відмінностей чинників, які впливають на психологічне благополуччя

людини. Зокрема, М. Аргайл виділяв психофізіологічні чинники [2]; П. І. Янічев – задоволеність життям [43]. І. В. Дубровіна [10], окреслюючи категорію психологічного здоров'я, визначає внутрішні суб'єктивні чинники особистості, які впливають на відчуття власного здоров'я. такими чинниками є гармонія та баланс.

Спосіб та міра задоволеності життям та відчуття психологічного благополуччя визначаються об'єктивними та суб'єктивними чинниками досліджуваного феномену.

Зауважимо, що об'єктивні чинники містять конкретні аспекти, а саме, соціальний, матеріальний, фізичний. Вивчення чинників психологічного благополуччя висвітлено у наступних аспектах:

- відносини з суспільством (стабільність: соціальна, економічна, політична) (К. Ріфф [72, с. 1069–1081]);
- трудові процеси (професія, дохід, професійна група, професійне спілкування) (К. Ріфф [72, с. 1069–1081]);
- життєві процеси (потреби, безпека, здоров'я) (К. Ріфф [72, с. 1069–1081]);
- соціальний досвід (копінг стратегії подолання стресових ситуацій) (О. Є. Бочарова [5], Л. В. Куліков [17], Р. М. Шаміонов [40]);
- соціальна активність та взаємодія, зокрема, реалізація в роботі, проведення дозвілля, а також ті види взаємин, які продукують почуття на кшталт любові і дружби (М. Аргайл [2])

Розглядаючи суб'єктивні чинники благополуччя, доречно проаналізувати ідеї, викладені в класичній концепції психологічного благополуччя К. Ріфф. М. Аргайл [2] додає, що: «кожна людина має свободу волі та здатна досягти психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні умови» [2]. Дослідження, проведене К. Ріфф [73] дозволяє виокремити наступні, зокрема, відкритість до досвіду, екстраверсія, внутрішній локус контролю, нейротизм, впевненість у собі, висока

самооцінка, схильність до лідерства, відсутність інтрапсихічних конфліктів та ін.) [73]. При цьому психологічне благополуччя визначається здатністю людини до позитивного існування. Основними компонентами такого якісного життя є контроль над оточенням, автономність, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, наявність цілей в житті, самоприйняття [73]. Виявлені особистісні особливості сприяють психологічному благополуччю особистості, а тому, є його суб'єктивними чинниками (О. Є. Бочарова, М. Аргайл, К. Ріфф) [2, 5].

Таким чином, у своїх роботах Каргіна [14] відносить до чинників психологічного благополуччя щастя, інтелект, фаталістичне теперішнє, довірливість, свідомість, саморозуміння, залученість, радикалізм, зрозумілість, відповідальність, самоефективність, рефлексивність, суб'єктивну вітальність та задоволеність життям [14]. Ресурсами психологічного благополуччя є самодостатність, часова перспектива, довіра, почуття зв'язності, віра в справедливий світ, ідентичність, екзистенційна сповненість, осмисленість життям, смисложиттєві орієнтації, цінність життя, життестійкість, оптимізм, незалежність, самоконтроль, сміливість, тощо [14].

Аналіз внутрішніх факторів благополуччя визначається ключовими значущими сферами життя для самої особистості. Зокрема, сферами відчуттів та емоцій, сімейне ( подружнє) життя, почуття та розуміння самотності тощо. Це у свою чергу доводить нерозривність психологічного благополуччя та психологічного здоров'я особистості. ВООЗ визначає поняття психологічного здоров'я, як стан благополуччя, в якому людина здатна реалізовувати власні здібності, протистояти життєвим стресам, бути продуктивною та дбати про своє оточення (ВООЗ). У цьому аспекті відмічаємо схожість понять «психологічне здоров'я» та «психологічне благополуччя».

Доречно проаналізувати ресурси психологічного благополуччя особистості, спираючись на певні відмінності від чинників феномену. Широта та наповненість наукового вивчення ресурсної складової психологічного благополуччя, породжує наявність значної кількості класифікацій, кожна з яких, у повній мірі, розкриває ресурси явища. Зокрема К. Матені, Д. Аукок [66] описують такі форми ресурсів:

- фізіологічні характеристики (благополуччя, здоров'я, відсутність фізичних недоліків тощо);
- когнітивні властивості (здатність до навчання, переконання тощо);
- соціальна підтримка, фінансове благополуччя;
- психологічні риси (впевненість, самооцінка, почуття контролю тощо).

Активна позиція особистості у досягненню власних цілей та подоланні життєвих випробувань реалізується у взаємодії зі світом, які визначаються особистісними властивостями особистості, які доречно визначити, як «ресурси особистості». Зокрема виділяють наступні ресурси:

- життєстійкість (С. Кобаса; С. Куннінгам, С. Мадді);
- самоконтроль (Р. Баумейстер);
- суб'єктивна вітальність (Л. А. Александрова);
- диспозиційний оптимізм (Ч. Карвер та М. Шейер);
- загальна самоефективність (Р. Шварцер);
- оптимістичний атрибутивний стиль (М. Селігман та ін.);
- самодостатність (А. В. Прокоф'єв)

На сьогодні у науковій психології представлено широке коло дослідницьких даних, які описують безпосередній вплив ресурсів особистості на психологічне [61, 78, 57, 79]. Наукова психологічна література описує особистісні ресурси шляхом аналізу наступних конструктів:



- толерантність до невизначеності [67];
- життєстійкість [65];
- локус контролю [70];
- оптимізм [49]
- почуття зв'язності [44];
- самоефективність [47];
- надія [76] тощо.

Різними науковими напрямками описано способи та можливості досягнення психологічного благополуччя, шляхом наповнення особистості внутрішніми ресурсами. Психологія розвитку пояснює поняття ресурсів особистості як певний чинник успішного розвитку та адаптації особистості до умов середовища, що сприяє збереженню психологічного благополуччя особистості [30].

Психологічне благополуччя безумовно визначається рівнем та якістю життя особистості. Поняття задоволеності життям, якості життя, життєвих аспектів (суб'єктивного, психологічного, соціального тощо), суб'єктивна оцінка та психологічна складова якості життя окремої особистості визначається здатністю людини самостійно розкрити та визначити межі свого існування.

Таким чином, феномен психологічного благополуччя не обмежується суб'єктивним показником відчуття щастя. Скоріше, навпаки, феномен психологічного (так як і суб'єктивного) благополуччя охоплює великий спектр очевидних та прихованих складових. Зокрема, доречно говорити про чинники (внутрішні та зовнішні), ресурси та активи, спосіб життя, психологічне здоров'я, якість життя, рівень задоволеності життя тощо. Узагальнюючи розкриті вище складові психологічного благополуччя особистості, можемо припустити, що кожен окремий елемент (компонент) досліджуваного феномену має вирішальну роль у відчутті щастя та благополуччя.

Отже, психологічне благополуччя особистості – це складне психічне утворення, яке, у свою чергу, детермінується системою власних суб'єктивних цінностей та системою власних переконань, а також проявляється як відчуття особистого задоволення життям, задоволенням собою, досягнення значущих актуальних мотивів і потреб особистості у визначені значущої мети та позитивній оцінці свого існування.

## **1.2. Феномен лімінальності у психологічній науці**

Термін «лімінальність» був уведений французьким етнологом і знавцем фольклору Арнольдом ван Геннепом [8]. Він стверджував, що ритуали, які відзначають індивідуальні або колективні перехідні зміни крізь життєві або природні цикли, існують у кожній культурі, а також мають загальну послідовну структуру. Дана структура починається з обряду відділення, продовжується серединною, центральною стадією, що є власне, так званим, «переходом», який передбачає реальну дію або життєве випробування, і завершується обрядом прийняття нових для особистості умов та правил життя. Середня стадія лімінальності передбачає реальне подолання меж двох стадій. Термін «лімінальність» був введений з метою охарактеризувати, наповнити змістом процес подолання життєвих змін особистості.

Термін «лімінальність» походить безпосередньо від латинського «*limen*» (пори́г) і означає ситуацію, коли, для зміни різних життєвих етапів особистості «знімаються» (нівелюються) можливі обмеження. Першочергове тлумачення латинського слова «*limen*» означало «камінь, який розташовувався на порозі перед дверима, і мав бути реально

встановлений для того, щоб відсікти один простір від іншого». Це нагадує грецьке слово «herma», камінь, який розташовувався на прикордонній лінії для позначення кордону. Це слово має особливе значення для розгляду лімінальності, оскільки так іменується грецький бог Гермес, який широко асоціюється з такими амбівалентними і лімінальними видами діяльності як мовленєва, комерційна (він також є і злодієм), транспортна (він є провідником душ, але також вводить їх в оману), або сексуальність [9].

Латинське слово «limit» еквівалентно грецькому «peras», а поняття «лімінальність» в сенсі безмежності ідентично грецькому слову «апейрон», славнозвісному «першому слову» грецької філософії. Це слово стало центральною категорією піфагорейської думки і обговорювалося Платоном і Аристотелем.

Кант визначив limit в негативному сенсі; на другому, найважливішому етапі, в пошуках позитивного значення, він вважав, що «limiting» являє собою ментальне явище, сам limit не володіє реальністю - ми просто не можемо перебувати «at the limit» (на межі); таким чином, на третьому етапі таке позитивне значення було визначено як те, «що обмежує» або щось таке, що - на відміну від limit - «визначає те, що воно обмежує», і таким чином «через акт виключення, зводить кордони і визначає повноту і єдність» [77]. Результатом стало злиття limit з Законом, з ігноруванням того факту, що турботою платонівського ейдосу було відновлення міри, а не визначення повністю обмежуючої границі. Таким чином, хоча німецький ідеалізм претендував на відродження грецької філософії, у цьому питанні насправді він по-своєму витлумачив цю традицію.

Поняття лімінальності доречно аналізувати через категорії «досвіду». Саме тому, лімінальність описують як досвід. Говорячи про досвід, ми, передусім, маємо на увазі щось більш складне, ніж нашу знатність сприйняти «об'єкт» та переконати у власному існуванні. Зокрема,

«наявність» досвіду передбачає, що з особистістю щось трапилося, що потрібно сприймати серйозно, оскільки будь-який досвід, навіть найменш значущий, є передусім подією. Подія, завдяки якій це сталося, є унікальною і скороминущою; вона включає в себе не тільки людські почуття, але також і все людське існування. Наслідки є суб'єктивними та багатосторонніми. Але досвід доречно оцінювати з урахуванням об'єктивного тлумачення, не обмежуючись виключно «суб'єктивним» розумінням. Розуміння досвіду як певного перехідного стану дає можливість розуміти процес лімінальності.

Вплив життєвих подій і, відповідно, лімінативного процесу, дає змогу характеризувати лімінальність, як зміну соціального статусу, цінностей і норм, ідентичності і самосвідомості, осмислення і розуміння, свідомості і мовної практики.

Феномен лімінальності є особливо цікавим стосовно осмислення процесів, які розгортаються в суспільстві, що трансформується, здійснює культурний або цивілізаційний перехід, коли глибокі і радикальні зміни торкаються практично усіх сфер життя: від економічних, політичних і адміністративних реформ до цінностей, норм, способів світобачення і світоставлення в цілому. Сама соціокультурна цілісність суспільства, що трансформується, постає у якості контексту суцільної лімінальності як для особистості, так і для всякої спільноти як підсистеми.

Аналіз феномену лімінальності передбачає розмежування часової та просторової лімінальності. А сам термін можна пояснити через процеси переходу та трансформації. Зокрема, лімінальність може бути особливо корисною для розуміння формативного аспекту періодів переходу. При цьому, важливо враховувати й смислове значення поняття «криза». Стан кризи постає як драматичний, болісний, тимчасовий, який потрібно подолати, знаходячи правильний шлях. Останнім часом все частіше почали стверджувати, що «трансформація» є більш відповідним терміном, який охоплює активні аспекти таких ситуацій. Дотично до цього постають

важливі питання, що стосуються здатності обирати та суб'єктивувати, пов'язані з проблемою досвіду. Перед усім, актуальним у цьому контексті є категорія «трансформація». Цей термін є ключовою частиною термінологічного ряду. «Транс»-формуванню може піддаватися виключно те, що раніше було «сформовано». А тому процес формування припускає існування «речі», яка має бути сформована: певний людський «матеріал». Людські цінності та ідеали, особистісні позиції та ідентичності лише тоді можуть бути «сформовані» природнім шляхом, коли попередні визначеності були, щонайменше, частково або повністю нівельовані за допомогою перебування «на межі».

Досвід формування відбувається тоді, коли можлива зміна ідентичності особистості суб'єкта. А це означає, що, «форма» і лімінальність, спільно виробляють формативний досвід, або формування. Це допомагає, у свою чергу, зрозуміти природу трансформативних подій. Як технічний термін, трансформативну подію у межах психологічного аналізу, можна визначити як таке, що сталося в реальному житті людини, групи або цивілізації загалом, і, при цьому, несподівано поставило під сумнів або навіть скасувало попередні загальноприйняті визначеності. Таким чином, це змушує, людей замислитися про свій досвід, навіть про життя в цілому, про можливу зміну не тільки свого способу життя, а й власної ідентичності. Ступінь і напрям змін залежать від низки факторів: від тривалості фрагментів попередньої ідентичності, від сили і міри змін, існування зовнішніх референтних точок, які залишилися відносно незмінними, а також від присутності або відсутності нових моделей, форм або заходів.

Кожне життєве випробування, таке як, війна, травма або значна економічна криза, хвороба або нові емоційні відносини, однозначно здійснюють вплив на життя особистості, змінюючи життя всіх, хто дотичний до нової події. Попри це, термін «лімінальність» сприяє кращому

розумінню, що кожна значуща подія прямо і безпосередньо якісно трансформує звичний спосіб життя тих, хто залучених до цієї події. При зіткненні кожної окремої людини з, так званою, «межею», людина втрачає можливість застосовувати звичні для неї структури, а тому потребує моделей, яким би вона слідувала або «наслідували».

Без розгляду досвіду, без уваги до формативного і трансформативного потенціалу неврегульованих, тривожних, творчих, але також і глибоко травмуючих ситуацій перехідності (лімінальності), які мають психотравмівний, психологічний аналіз стає не тільки неживим, але також і марним. Виникнення нових структур, умов, ідентичностей, можливостей або ідей може бути наслідком для творення лімінальних умов. При цьому, лімінальність це не тільки кумулятивний овертайм (який означає, що наслідки певних лімінальних ситуацій підсилюють одна одну), а також посилює об'єднання лімінальних аспектів та здійснює особливо сильний за інтенсивністю вплив. Ті ситуації, які доречно розглядати, як лімінальні, в певній мірі, можуть продукувати непередбачувані особливо сильні наслідки. Зокрема, найбільш значущим збігом є співіснування та взаємовплив соціальної та індивідуальної лімінальностей. Якщо особистість проживає важливе особисте життєве випробування або «обряд переходу» в процесі значущих соціально-політичних подій, або певної «соціальної драми», це може наштовхнути на потребу в очікуванні особливо значущих стійких непередбачуваних наслідків. Подібний збіг можливий, якщо, наприклад, особистість набуває ознак зрілості в умовах війни.

Не варто нехтувати глибинною амбівалентністю кожної лімінальної ситуації. Це означає, що поряд з тим, що лімінальні події можуть сприяти креативності або оновленню інститутів і структур, які припинили своє ефективне функціонування, лімінальність може також спровокувати глибоку занепокоєність та страждання для всіх, хто дотичний та вступив у

цей етап змін. Стимулювання творчого потенціалу невіддільне від трагічного переживання. Приклад війни в цьому відношенні є особливо повчальним.

Таким чином, лімінальність визначається як процес, межа та/або перехід на новий, інший рівень життя особистості, з врахуванням особистісного досвіду, впливу життєвих подій, способів реагування окремої особистості на змінені умови власного життя, способів проживання нових життєвих ситуацій.

### **1.3. Теоретична модель жіночого благополуччя у лімінальний період**

Викладений у першому та другому параграфах критичний аналіз феномену благополуччя у лімінальний період, засвідчує доречність виокремлення основних аспектів (вимірів) психологічного благополуччя. Зокрема, Можаровська Т. В. виділяє особистісний, соціальний, матеріальний, фізичний та духовний виміри феномену [23] (рис. 1).

Так, Можаровська Т. В. зазначає, що особистісний вимір психологічного благополуччя визначає суб'єктивний показник внутрішнього відчуття щастя та комфорту особистості [23].

Соціальний вимір охоплює всі імовірні активності особистості, що пов'язані або передбачають соціальну взаємодію, зокрема, задоволення/незадоволення соціальних потреб та реалізованих ролей, а також сфери життя, які передбачають міжособистісну взаємодію і обумовлюється мірою задоволеності особистістю якістю своїх міжособистісних відносин, соціальних ролей та соціального статусу [23].



Рис. 1.1. Виміри психологічного благополуччя

Матеріальний вимір (сфера) психологічного благополуччя визначено суб'єктивною оцінкою стану реального (актуального) матеріального благополуччя та достатку особистості, а також здатністю об'єктивно зіставляти матеріальну сферу свого життя з бажаним рівнем благополуччя та достатку. Крім того, матеріальне благополуччя визначається здатністю усвідомити та можливістю задовольнити психологічні потреби особистості та, що важливо, сприяє її духовному розвитку. [23].

Фізичний вимір психологічного благополуччя визначається рівнем відчуття суб'єктивного здоров'я особистості та передбачає наявність потенційних (резервних) можливостей організму, адекватність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі, толерантність до невизначених та стресових подій [23].

Духовний вимір (сфера) психологічного благополуччя визначено суб'єктивним відчуттям ідентифікації себе з конкретною культурою та спільнотою, а також передбачає критичне ставлення до себе, своєї



діяльності та враховує спосіб та якість життя особистості відповідно до своїх цінностей та життєвих переконань [23].

Таким чином, можемо припустити, що рівень благополуччя особистості визначається рівноцінною активізацією та спроможність реалізувати визначені виміри (сфери) благополуччя, а саме: духовну, особистісну, соціальну, матеріальну, фізичну. Реалізація та рівноцінність активізації вказаних сфер благополуччя можлива, за умови наявних ресурсів особистості (рис. 1.2.).

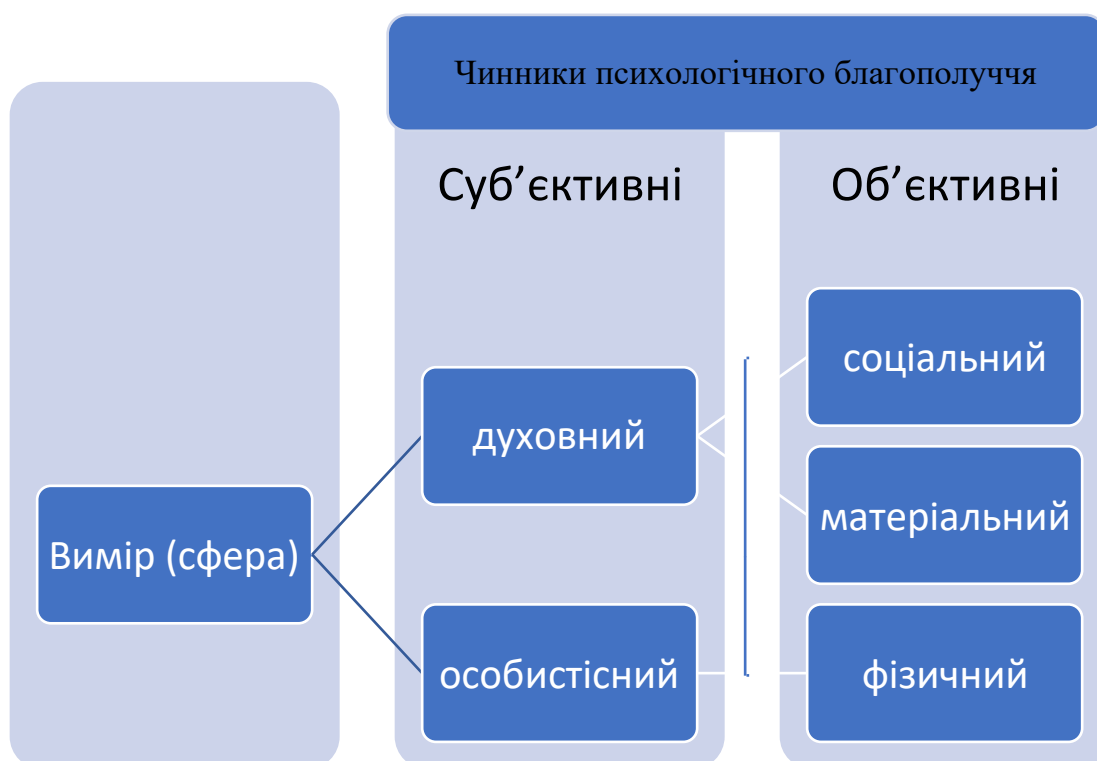


Рис. 1.2. Теоретична модель психологічного благополуччя жінки у лімінальний період

Таким чином, визначальними елементами психологічного благополуччя жінки у лімінальний період є суб'єктивні (духовні, особистісні) та об'єктивні (соціальні, матеріальні, фізичні) чинники благополуччя, які, своєю чергою, є сферами психологічного благополуччя загалом. А також, особистісні ресурси, які є рушійною силою до розвитку

визначених вимірів (сфер) психологічного благополуччя.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз досліджень феномену психологічного благополуччя загалом та психологічного благополуччя жінки у лімінальний період зокрема, що дозволяє зробити наступні висновки:

1. Поняття психологічного благополуччя особистості має глибокі історичні витоки та бере свій початок з давньогрецької філософської традиції. І сьогодні психологічне благополуччя розглядається у двох основних підходах: гедоністичному та евдемоністичному. Так, гедоністична традиція передбачає стан психологічного благополуччя в наслідок задоволеності потреб та реалізації власних бажань, а також, відсутність неприємних відчуттів та страждань. З позиції евдемоністичної традиції психологічне благополуччя досягається шляхом незалежності, сенсу життя, не зважаючи на існуючі реальні або потенційні життєві випробування особистості.

2. Сутність та характеристику психологічного благополуччя можна розглядати з різних аспектів: психологічного здоров'я, якість життя, зовнішні умови – об'єктивний показник та особистісний підхід. У свою чергу, узагальнення відомостей про психологічне благополуччя дозволяє визначити його як складне психічне утворення, яке, у свою чергу, детермінується системою власних суб'єктивних цінностей та системою власних переконань, а також проявляється як відчуття особистого задоволення життям, задоволенням собою, досягнення значущих актуальних мотивів і потреб особистості у визначені ключової життєвої мети та якісній позитивній оцінці свого існування.

3. Критичний аналіз наукової літератури дозволив визначити наступні компоненти психологічного благополуччя: психофізичний, соціальний та/ або економічний, етнокультуральний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емотивний, конативний, когнітивний та вольовий.

4. Ламінальність визначається як процес, межа та/або перехід на новий, інший рівень життя особистості, з врахуванням особистісного досвіду, впливу життєвих подій, способів реагування окремої особистості на змінені умови власного життя, способів проживання нових життєвих ситуацій.

5. Теоретично визначено виміри (сфери) психологічного благополуччя жінки у ламінальний період: духовний, особистісний, матеріальний, соціальний, фізичний.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ ЖІНКАМИ У ЛІМІНАЛЬНИЙ ПЕРІОД

### **2.1. Аналіз методів дослідження психологічного благополуччя**

Особливості дослідження феномену психологічного благополуччя у психології передбачає необхідність попереднього емпіричного діагностування явища.

Як зазначалося вище, під психологічним благополуччям розуміють низку синонімічних за своїм значенням понять, зокрема «психічне здоров'я», «норма», «нормальна і аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» тощо [32, с. 105–114].

Звідси випливає і практичний аспект, який демонструє наявність обмеженого кола психодіагностичного інструментарію вимірювання компонентів психологічного благополуччя.

Низкою авторів здійснено критичний аналіз методів дослідження психологічного благополуччя. Зокрема, Каргіна Н. В. [14] виділяє такі групи методик:

- 1) спрямовані на дослідження психологічного благополуччя як частину іншого, більш розлогого конструкту;
- 2) безпосередньо вивчають психологічне благополуччя;
- 3) наявні шкали, відповідні окремим компонентам конструкту «психологічне благополуччя».

Класифікація існуючих методів та методик дослідження виявляє необхідність додаткової типологізації груп методик. Одну групу складають методики, що призначені для діагностики у всіх сферах життєдіяльності

людини, іншу – для діагностики психологічного благополуччя в окремих сферах. Значна кількість проаналізованих методів діагностує окремі параметри психологічного благополуччя в різних сферах людської життєдіяльності.

Окремо можна виділити групу методик, що призначені для вивчення психологічного благополуччя незалежно від життєвої сфери особистості. Її склали такі методики:

- «Фактори задоволеності життям»;
- «Коротка форма оцінки здоров'я MOS SF-36» (Medical Outcomes Study-Short Form);
- «Шкала діагностики задоволеності життям – SLS»;
- «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф);
- «Шкала задоволеності життям» (Е. Дієнер);
- «Опитувальник здоров'я Мак Мастера» (Mc Master Health Index Questionnaire [МНІQ]);
- «Індекс загального психологічного благополуччя»;
- Індекс життєвої задоволеності;
- Опитувальник ВООЗ-100 (коротка версія ВООЗ-26);
- The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (А.Воттерман);
- Опитувальник загального здоров'я (General Health Questionnaire, GHQ);
- Оксфордський опитувальник щастя;
- «Ноттінгемський профіль здоров'я» (Nottingham Health Profile);
- Каліфорнійський психологічний опитувальник (California Psychological Inventory – CPI);
- «Індекс якості життя» (Quality of Life Index);
- Оцінка якості життя (З. Ф. Дудченко);
- Методика The WHO-Five Well-being Index (Індекс психологічного благополуччя);

- «Представлення студентів про психологічне благополуччя та його ретроспективна самооцінка» (Л. Б. Козьміна).

Група методик діагностики суб'єктивного благополуччя особистості представлена наступними методиками:

- методика для вивчення суб'єктивного благополуччя (О. І. Середа, Н. Б. Парфенова) (налічує шкали: задоволеність особистісними ресурсами, соціальна активність як ресурс, досвід емоційного благополуччя, задоволеність міжособистісними відносинами задоволеність професійним вибором,);

- шкала суб'єктивного благополуччя (шкала СБ);

- Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (Subjective Happiness Scale);

- «The Warwick-Edinburgh Mental Well-being scale» (призначена для діагностики психічного благополуччя).

Значну частину психодіагностичних методик, призначених для дослідження психологічного благополуччя, складають проєктивні техніки та методики. Проєктивні методики спрямовані на виявлення неусвідомлюваних мотивів особистості, які неможливо виявити при застосуванні стандартизованих методик або опитувальників. Проєктивні методики забезпечують можливість передбачити індивідуальний стиль та спосіб поведінки і особливості переживання в емоційно-значущих, конфліктних або інших більш нейтральних життєвих ситуаціях.

Найбільш розповсюдженими та найчастіше вживаними проєктивними методиками дослідження психологічного благополуччя сучасної психологічної науки є такі:

- імпресивні методики – тест М. Люшера, а також кольоровий тест відносин (Є. Б. Варшаловська);

- експресивні методики – малюнкові тести («намалюй людину» К. Маховер, «неіснуюча тварина»), адитивні – тест «незакінчених речень»;

- інтерпретаційні методики – тест фрустраційної толерантності С. Розенцвейга (РФ), тематичний апперцептивний тест (ТАТ);
- конститутивні методики – тест чорнильних плям Г. Роршаха.

При цьому, недостатнім є кількість методик, що спрямовані на діагностику виключно психологічного благополуччя. Оскільки, переважна більшість цих методик лише частково описують даний феномен. Найбільш розповсюдженим методом дослідження психологічного благополуччя сучасної психологічної науки є опитувальник, розроблений К. Ріфф.

Отже, важливо підкреслити не лише труднощі в оцінці психологічного благополуччя у зв'язку з індивідуальними особливостями переживання щастя людиною, але й з причин постійних змін актуального стану кожної окремої особистості та її реалізації у різних сферах життя [13, с. 63–73].

## **2.2. Організація і методи емпіричного дослідження**

Актуальним сьогодні залишається проблема психодіагностичного забезпечення досліджень в психології, що суттєво випереджає їх теоретичну розробку.

З метою оптимізації дослідження психологічного благополуччя був застосований опитувальник «Анкета щастя» (Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. , [19, с. 47-57]).

Перший блок запитань призначено для отримання анкетних даних (вік, стать, сімейний стан, сфера діяльності, місце проживання).

Другий блок визначає суб'єктивне ставлення до щастя (питання типу «Для мене щастя – це...», «Я почуваюсь щасливим(-ою), коли...», «Останній раз я почував(-ла) себе щасливою, коли», «Чи почуваюсь я зараз щасливим (-ою)?», «Остання ситуація, яка викликала у мене сміх була, коли (опишіть її, навіть якщо вона не значна)», У мене є чітка мрія (плани/ціль/мета), «Я живу відповідно до своєї мрії», «15 асоціацій на слово

«ЩАСТЯ», «Умови мого життя чудові», «Я задоволений(-а) своїм життям», «Я досягав(-ла) майже всього того, чого хотів(-ла) у житті», «Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив(-ла)»).

Останній блок – супровідна інформація – передбачає відповіді респондентів на питання, які стосуються особливостей зайнятості, матеріального достатку, проживання, турботи про власне фізичне здоров'я, особливості проведення дозвілля, хоббі, зустрічей з друзями.

Відповідно до авторської теоретично моделі дослідження психологічного благополуччя жінками у лімінальний період (див. 1.3.), нами використаний наступний комплекс психодіагностичних методик (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

**Схема дослідницьких методів,  
що спрямована на вивчення психологічного благополуччя  
жінками у лімінальний період**

Чинники психологічного благополуччя	Вимір (сфера) психологічного благополуччя	Методи вивчення	Діагностичні можливості
Об'єктивні	Фізична	Опитувальник ВООЗ-100	активність, рухомість, можливість самообслуговування, комфорт, відчуття здоров'я
	Матеріальна	Шкала задоволеності життям (SLS, В. О. Хащенко, А. В. Баранова, 2004)	задоволеність матеріальною стороною існування, повнота забезпеченості, стабільність доходу



	Соціальна	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда	суспільна діяльність, контакти, обмеження можливостей за станом
Суб'єктивні	Духовна	Шкала віри у справедливий світ (К. Далберт); Шкала довіри (М. Розенберг)	індекс надії, індекс довіри
	Особистісна	Опитувальник «Позитивної та негативної емоційності» (Д. Уотсон, адаптація Є. Н. Осіна)	задоволеність особистісними ресурсами, внутрішньоособистісне благо, позитивне функціонування
Загальний показник суб'єктивного психологічного благополуччя		Шкала суб'єктивного благополуччя (А. Перудетт-Бадокс, Г. Менделосонн, Дж. Чічне, адаптація А. А. Рукавишнікова)	власне суб'єктивний компонент загального психологічного благополуччя
Загальний показник психологічного благополуччя		Методика «Психологічне благополуччя» (К. Ріфф);  Індекс загального психологічного благополуччя (Ш. Дюпей)	рівень психологічного благополуччя

Узагальнюючи сказане вище, варто зазначити, що дослідження особливостей психологічного благополуччя можливе не лише на рівні

теоретичного вивчення, але й на рівні емпіричного дослідження. Таким чином, суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя або неблагополуччя є індивідуальним критерієм, що дозволяє оцінити та проаналізувати ступінь власної самоефективності.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі викладено результати критичного аналізу існуючих психодіагностичних методик, що застосовуються при вивченні психологічного благополуччя, а також обґрунтовано доречність використання конкретних методів та методик дослідження феномену, релевантних предмету, меті та завданням дослідження.

1. У результаті критичного аналізу існуючого психодіагностичного інструментарію вивчення щастя та благополуччя встановлено, що у переважній більшості психологічних досліджень застосовується опис особистісних бажань, прагнень особистості.

2. До комплексу методик, залучених в емпіричне дослідження, увійшли: «Опитувальник ВООЗ-100», методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, шкала задоволеності життям (SLS, В. О. Хашенко, А. В. Баранова, 2004), шкала віри у справедливий світ (К. Далберт), шкала довіри (М. Розенберг), шкала суб'єктивного благополуччя (А. Перудетт- Бадокс, Г. Менделосонн, Дж. Чічне, адаптація А. А. Рукавишникова), опитувальник «Позитивної та негативної емоційності» (Д. Уотсон, адаптація Є. Н. Осіна), методика «Психологічне благополуччя» (К. Ріфф), індекс загального психологічного благополуччя (Ш. Дюпей).

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ ЖІНКАМИ У ЛІМІНАЛЬНИЙ ПЕРІОД

### 3.1. Вивчення психологічних особливостей переживання щастя жінками у лімінальний період

Дослідження психологічних особливостей переживання щастя жінками у лімінальний період реалізоване шляхом виконання наступних завдань:

1. На теоретичному рівні здійснити категоріально-понятійний аналіз феномену щастя та узагальнити результати досліджень щодо його переживання жінками.
2. Побудувати теоретичну модель досліджуваного явища.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості переживання щастя жінками у лімінальний період.
4. Розробити програму розвитку щастя та благополуччя для жінок.

Реалізація перших двох завдань висвітлена у 1-му та 2-му розділах кваліфікаційної роботи. Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання щастя жінками у лімінальний період передбачає застосування наступних методів, зокрема: *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) – для уточнення сутності базових понять досліджуваної проблеми; *емпіричні* (спостереження, бесіда, анкетування, опитування, тестування) – для отримання кількісних показників вираженості досліджуваного явища; *розвивальні* (психологічний тренінг) – для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя у жінок; методи математичної статистики.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко) – для вивчення основних компонентів психологічного благополуччя (позитивне ставлення, автономія, управління оточуючим середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття); методика «Шкала задоволеності життям» (МЕТОДИКА SWLS) – для визначення загального показника задоволеності життям.

З метою оптимізації дослідження психологічного благополуччя був застосований онлайн опитувальник «Анкета щастя» (Литвинчук А. І., Можаровська Т. В.)

Перший блок запитань призначено для отримання анкетних даних (вік, стать, сімейний стан, сфера діяльності, місце проживання).

Другий блок визначає суб'єктивне ставлення до щастя (питання типу «Для мене щастя – це...», «Я почуваюсь щасливим(-ою), коли...», «Останній раз я почував(-ла) себе щасливою, коли», «Чи почуваюсь я зараз щасливим (-ою)?», «Остання ситуація, яка викликала у мене сміх була, коли (опишіть її, навіть якщо вона не значна)», У мене є чітка мрія (плани/ціль/мета), «Я живу відповідно до своєї мрії», «15 асоціацій на слово «ЩАСТЯ», «Умови мого життя чудові», «Я задоволений(-а) своїм життям», «Я досягав(-ла) майже всього того, чого хотів(-ла) у житті», «Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив(-ла)»).

Останній блок – супровідна інформація – передбачає відповіді респондентів на питання, які стосуються особливостей зайнятості, матеріального достатку, проживання, турботи про власне фізичне здоров'я, особливості проведення дозвілля, хоббі, зустрічей з друзями.

У дослідженні взяли участь 44 особи (з них – 3 чоловіки) віком від 16 до 65 років (рис. 3.1).

Ваш вік  
44 відповіді

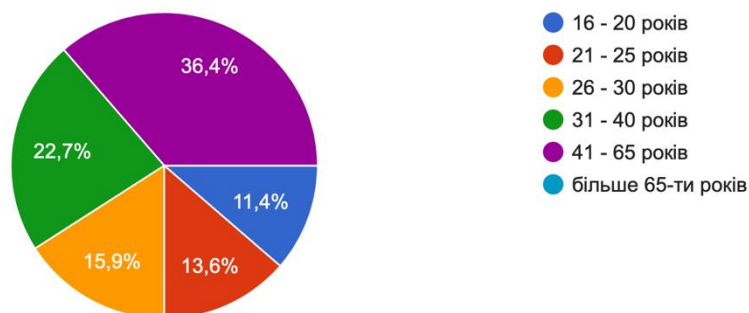


Рис. 3.1. Співвідношення віку досліджуваних

Найбільше жінок у межах нашого дослідження представлено у віці 41-65 років (36,4%), 22,7% - жінки віком 31-40 років, 15,9% - жінки віком 26-30 років, 13,6% - віком 21-25 років і найменше представниць віком 16-20 років (11,4%).

Сімейний стан досліджуваних також є різним (рис. 3.2). Так, найбільшу частку досліджуваних складають одружені жінки (43,2%), розлучені – 18,2%, самотні – 15,9%, такі, які визначають себе не заміжніми – 11,4%, не визначилися зі своїм сімейним станом 9,1%. Найменшу частку складають ті, хто перебувають у громадянському шлюбі.

Сімейний стан  
44 відповіді

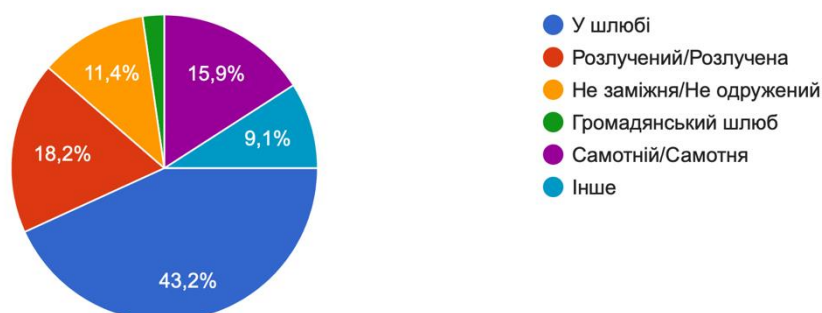


Рис. 3.2. Співвідношення сімейного стану досліджуваних

Серед опитаних жінок 57,1% - працюючі, 20,0% - мають власну справу, не працюють – 5,7%, займаються домогосподарством/фрілансери – 2,9%, 11,4 – не визначилися зі своєю зайнятістю (рис. 3.3).

Сфера діяльності  
35 відповідей

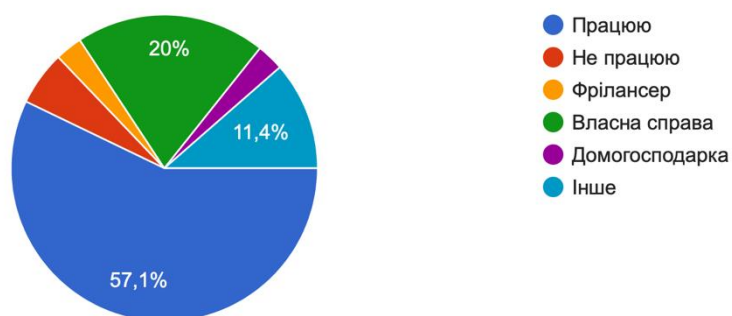


Рис. 3.3. Співвідношення професійної зайнятості досліджуваних

Найбільша кількість досліджуваних проживають, як у місті (84,1%), решта – у сільській місцевості (15,9%) (рис. 3.4).

Місце проживання  
44 відповіді

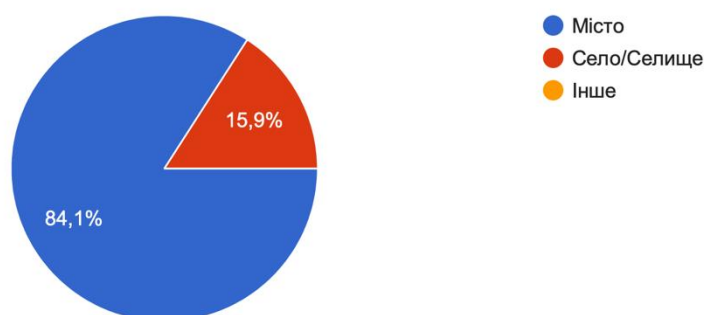


Рис. 3.4. Співвідношення досліджуваних за місцем проживання

Таким чином, дослідженням охоплено різні категорії досліджуваних жінок за віком, місцем проживання, сімейним станом та професійною зайнятістю. Такий широкий діапазон критеріїв досліджуваних дозволяє зробити глибокий аналіз показників, отриманих у результаті проведеного дослідження.

### 3.2. Особливості переживання щастя жінками у лімінальний період

Вивчення психологічного благополуччя жінками у лімінальний період передбачає застосування методів та методик, які призначені для вимірювання суб'єктивного відчуття щастя жінками у різний віковий період на різних етапах життєвого розвитку (дивись вище).

Важливим для нашого дослідження було визначити суб'єктивне відчуття щастя жінками. Для цього нами було охоплено значно більшу частину досліджуваних. У результаті онлайн-опитування (за допомогою опитувальника «Анкета щастя», Литвинчук А. І., Можаровська Т. В.,) було встановлено, що цілком щасливими себе почувають 38,4% опитаних жінок, не впевнені у своїх відчуттях щастя 40,2% (не щастя 17%). Цілком нещасними себе почувають 3,6% опитаних (рис.3.5).

Чи почуваюсь я зараз щасливим (-ою)?

112 відповідей

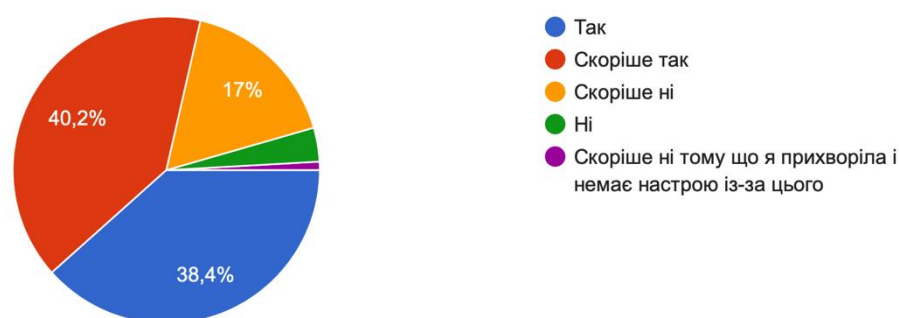


Рис. 3.5. Співвідношення відповідей на питання «Чи почуваюся я зараз щасливою?»

Досліджуваним було запропоновано дати 15 слів-асоціацій на стимул «щастя» (рис. 3.6.). У результаті чого встановлено, що найбільше «щастя» проектується у досліджуваних як, «любов», «радість» та «спокій». Також

значущими є здоров'я, кохання, друзі, родина, діти тощо. Отже, щастя у свідомості досліджуваних жінок проявляється у духовному наповненні, внутрішньому усвідомленні власного благополуччя і зовсім не має матеріальних ознак.



Рис. 3.6. Слова-асоціації на слово-стимул «щастя»

Дослідження психологічного благополуччя жінками у лімінальній період включає дві основні методики: методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко) та методика «Шкала задоволеності життям» (МЕТОДИКА SWLS) – для визначення загального показника задоволеності життям.

Аналіз отриманих показників доцільно розпочати з визначення загального показника задоволеності життям досліджуваних жінок. Досліджуваним було запропоновано дати відповіді на питання методики, зокрема: «Майже в усьому моє життя відповідає моєму ідеалу», «Умови мого життя чудові», «Я задоволена своїм життям», «Я досягла майже всього того, чого хотіла у житті», «Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінила».



Показники та співвідношення відповідей досліджуваних жінок подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

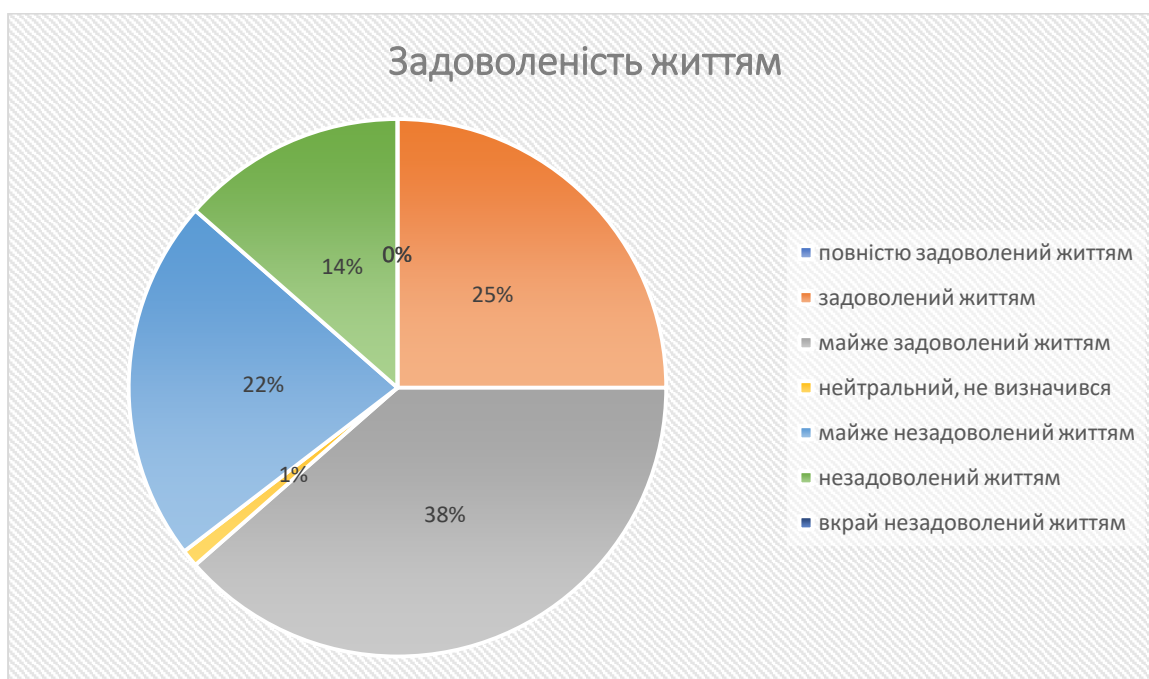
**Показники та співвідношення відповідей досліджуваних жінок за даними методики «Шкала задоволеності життям» (SWLS)**

Варіанти відповідей	1 - повністю не погоджуюся		2 - не погоджуюся		3 - майже не погоджуюся		4 – важко визначитися (і згоден і не згоден одночасно)		5 - майже погоджуюся		6 - погоджуюся		7 - повністю погоджуюся	
	%		%		%		%		%		%		%	
«Майже в усьому моєму житті я даю моєму ідеалу»	0	0	13,2	5	10,5	4	34,2	13	26,3	10	15,8	6	0	0
«Умови мого життя чудові»	2,6	1	7,9	3	2,6	1	15,8	6	31,6	12	34,2	13	5,3	1
«Я задоволена своїм життям»	0	0	7,9	3	5,3	2	15,8	6	28,9	11	36,8	14	5,3	2
«Я досягла майже всього того, чого хотіла у житті»	0	0	31,6	12	7,9	3	23,7	9	28,9	11	7,9	3	0	0
«Якби випала змога прожити своє життя ще раз,	0	0	31,6	12	7,9	3	13,2	5	15,8	6	15,8	6	7,9	3

я б майже нічого в ньому не змінила »																	
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблицю загальних показників респондентів подано у додатку А цього розділу.

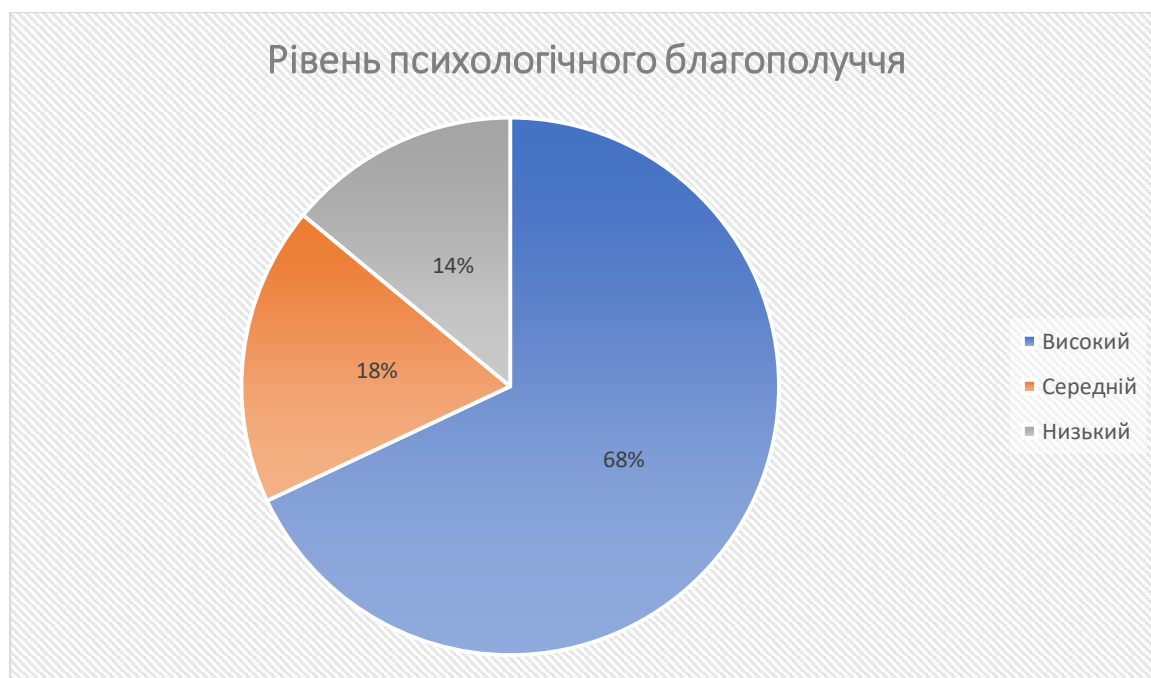
Провівши відповідні обрахунки було встановлено, що найбільша частина опитаних жінок (38%) майже задоволені своїм життям; 25% - задоволені життям; 22; - майже не задоволені життям; 14% - незадоволені життям; 1% - не визначився. Таких, що вкрай не задоволені своїм життям не виявлено.



Таким чином, переважна більшість жінок є задоволеними або частково задоволеними своїм життям, що означає повне або часткове відчуття щастя та благополуччя.

Дослідження психологічного благополуччя здійснене за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко).

У результаті проведення методики було встановлено, що найбільша кількість респондентів (68%) має високий рівень психологічного благополуччя ( $X=374,2$ ), середній рівень виявлено у 18% опитаних ( $X=340,6$ ), низький рівень психологічного благополуччя виявлено у 14% опитаних ( $X=304,7$ ).



Таким чином, можна зробити висновки про те, що попри усі невизначеності та ризики сучасного життя, життя в умовах війни, українські жінки відчувають задоволеність та щастя. Ці відчуття проявляються у першу чергу у відносинах з родиною, у почутті любові, турботи та радості за своїх близьких, тих, хто поруч.

### **3.3. Програма підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок у лімінальний період**

Метою програми підвищення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя є:

- навчитися визначати деякі з найпоширеніших помилок про те, що робить нас щасливими;
- визнати когнітивні упередження, які ускладнюють бачення того, що робить людей щасливими, і змушують шукати помилкові речі для досягнення добробуту;
- обговорення і практику доказової поведінки, яку пропонують сучасні психологічні дослідження, які сприяють більшому задоволенню життям;
- розробка плану реалізації набору внутрішніх зміни.

Програма частково складається з лекцій, які покликані навчити учасників теоріям того, як жити щасливішим життям. Програма також складається з низки заходів та вправ, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя (The rewirements).

Програма розрахована на 5 тижнів, кожен з яких присвячено розвитку окремої звички психологічного щастя.

#### **Тижнева програма:**

Тиждень	Тема тижня
Тиждень 1	Що ми знаємо про щастя?
Тиждень 2	Хибні уявлення про щастя
Тиждень 3	Стереотипність помилок у досягненні щастя
Тиждень 4	Що може зробити жінку щасливою
Тиждень 5	Таємниці щасливого життя

Розвиток щастя передбачає виконання низки завдань, таких як, виявлення сильних сторін особистості; практики вдячності; практики

вчинків доброти; медитування; фізичні вправи; розвиток оптимізму; практики резилієнтності тощо.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі емпіричного дослідження психологічного переживання щастя жінками у лімінальний період описано результати вивчення психологічних особливостей переживання щастя жінками у лімінальний період, описано особливості переживання щастя та подано програму підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок у лімінальний період.

Для емпіричного дослідження психологічного благополуччя сформовано комплекс психодіагностичних методик.

Встановлено, що найбільша частина опитаних жінок майже задоволені своїм життям. Таких, що вкрай не задоволені своїм життям не виявлено. Найбільша кількість респондентів має високий рівень психологічного благополуччя.

Розроблено програму підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок у лімінальний період, метою якої є навчитися визначати деякі з найпоширеніших помилок про те, що робить нас щасливими; визнати когнітивні упередження, які ускладнюють бачення того, що робить людей щасливими, і змушують шукати помилкові речі для досягнення добробуту; обговорення і практику доказової поведінки, яку пропонують сучасні психологічні дослідження, які сприяють більшому задоволенню життям; розробка плану реалізації набору внутрішніх зміни.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування феномену психологічного благополуччя жінками у лімінальний період, його структури, ресурсів та чинників. У цілому, результати проведеного теоретичного вивчення дозволяють зробити такі висновки:

1. Психологічне благополуччя визначається як складне психічне утворення, яке, у свою чергу, детермінується системою власних суб'єктивних цінностей та системою власних переконань, а також проявляється як відчуття особистого задоволення життям, задоволенням собою, досягнення значущих актуальних мотивів і потреб особистості у визначені значущої мети та позитивній оцінці свого існування. Дане утворення виражається через такі основні сфери життя, як духовна, особистісна, соціальна, матеріальна та фізична.

2. Лімінальність визначається як процес, межа та/або перехід на новий, інший рівень життя особистості, з врахуванням особистісного досвіду, впливу життєвих подій, способів реагування окремої особистості на змінені умови власного життя, способів проживання нових життєвих ситуацій.

3. Згідно результатів критичного аналізу наявних інструментів дослідження психологічного благополуччя встановлено, що психологічне благополуччя здебільшого вивчається за допомогою особистісних описів людини, окреслених різноманітним аспектів сприятливого психологічного функціонування, характерних статевої відмінностей та особистісних рис.

4. Комплекс психодіагностичного інструментарію дослідження психологічного благополуччя жінки у лімінальний період склали: методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко) – для вивчення основних

компонентів психологічного благополуччя (позитивне ставлення, автономія, управління оточуючим середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття); методика «Шкала задоволеності життям» (МЕТОДИКА SWLS) – для визначення загального показника задоволеності життям.

5. Встановлено, що найбільша частина опитаних жінок майже задоволені своїм життям. Таких, що вкрай не задоволені своїм життям не виявлено. Найбільша кількість респондентів має високий рівень психологічного благополуччя.

6. Розроблено програму підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок у лімінальний період, метою якої є навчитися визначати деякі з найпоширеніших помилок про те, що робить нас щасливими; визнати когнітивні упередження, які ускладнюють бачення того, що робить людей щасливими, і змушують шукати помилкові речі для досягнення добробуту; обговорення і практику доказової поведінки, яку пропонують сучасні психологічні дослідження, які сприяють більшому задоволенню життям; розробка плану реалізації набору внутрішніх зміни.

Перспективами подальших досліджень є дослідження переживання щастя особистістю в онтогенезі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврелий М. Размышления. Л.: Наука, 1985. 245 с.
2. Аргаил М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
3. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. канд. психол. наук. Хабаровск, 2004. 22 с.
4. Боровская Н.В. Благополучие как социокультурный феномен: автореферат дис. канд. философ. наук: 24.00.01. Тюмен. гос. ун-т. Тюмень, 2001. 17 с.
5. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореферат дис. канд. психолог. наук: 19.00.05. Саратов. гос. ун-т. 19 с.
6. Варій М.І. Загальна психологія: Навчальний посібник. Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Львів: Край, 2005. 288 с.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. К.: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
8. Геннеп ван А. Обряды перехода: систематическое изучение обрядов. Пер. с франц. М.: Вост. лит., 2002. – 198 с.
9. Горбунова Л. С. Освіта для дорослих: когнітивно-комунікативні стратегії і практики. Дис. док. філос. 09.00.10 – філософія освіти Наук. Київ: Національна академія педагогічних наук України.
10. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2000 . 176 с.
11. Зеленкова И.Л. Основы этики: Учебное пособие. Минск, 1998. С. 321.
12. Каргіна Н. В. Духовний розвиток особистості як умова її психологічного благополуччя. *Проблеми сучасної психології особистості: матеріали наук.- практи. конф. молодих учених та студентів* (м. Одеса, 14



травня 2015 р.). Одеса: Лерадрук, 2015. Вип. 6. С. 295-300.

13. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*. Серія «Психологія». 2015. Том 20. Випуск 4 (38). С. 63-73.

14. Каргіна, Н. В. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дис. канд. псих. наук. Одеса: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

15. Колесов Д.В. Проблемы бытия личности. Формула счастья. Развитие личности. No2, 2002. С. 21-27.

16. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. Общество и политика. Ред. В.Ю.Большаков. СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000, С. 476-510.

17. Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности. *Ананьевские чтения*. СПб., 2007. С. 162-164.

18. Леонтьев Д.А. Мировоззрение как миф и мировоззрение как деятельность. Менталитет и коммуникативная среда в транзитном обществе [под ред. В.И. Кабрина и О.О. Муравьевой]. Томск: Изд-во ТГУ, 2004. 278 с.

19. Литвинчук А., Можаровська Т. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Том 12. № 10 (55). С. 47-57

20. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія: підручник. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.

21. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: Підручник. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

22. Маслоу А. Мотивация и личность. Пер. с англ. СПб.: Питер,

2006. 352 с.

23. Можаровська Т. (2021). Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 155-168

24. Мольц М.Я. Это Я или Как стать счастливым. СПб., 1992. 217 с.

25. Нешев К. Этика счастья. М., 1982. 198 с.

26. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип.32. Х. ХНПУ. 2009. С. 175-179.

27. Орлов С. История философии. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 192 с.

28. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психол. пространства и субъективного благополучия личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Красноярск, 2006. 187 с.

29. Ролз Дж. Идея блага и приоритет права. Современный либерализм. М.: Дом интеллектуальной книги, Прогресс-Традиция, 1998. С.76-107.

30. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни; пер. с англ. М.: Изд-во «София», 2006. 368 с.

31. Семенов С.Ю. Сравнительный анализ стилей защитно-совладающего поведения у лиц с аддиктивным и неаддиктивным поведением: автореф. диссерт. на соискание ученой степени канд. психолог. наук. Москва, 2008. Специальность: 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». 24 с.

32. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*, 2006. No 4. С. 105-114.

33. Созонтов А.Е. Основные жизненные стратегии современных

российских студентов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва, 2003. Специальность: 19.00.05 «Общая психология, психология личности, история психологи». 23 с.

34. Сохань Л.В. Парадоксы жизни. Афоризмы, максимы, сентенции. К.: ЮРИЗ, 2005. 128 с.

35. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: [Монографія]. Ю. Швалб, О. Вернік, О. Вовчик- Блакитна, О. Рудоміно-Дусятська та ін.; за ред. Ю. Швалба. К.: Педагогічна думка, 2015. 216 с.

36. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М.. 1991. 368 с.

37. Титаренко Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 7-12.

38. Франкл В. Воля к смыслу = The will to meaning. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000. 97 с.

39. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990, 207 с.

40. Шамионов Р.М. Внешние и внутренние детерминанты личности: автореф. дис. канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 24 с.

41. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности. Дис. канд. психолог. наук. Петропавловск-Камчатский, 2008. 254 с.

42. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. 344 с.

43. Яничев П.И. Субъективные модели прошлого, настоящего и

будущего в подростковом и юношеском возрасте. Наш проблемный подросток: Учебное пособие. СПб., 1999, С. 50-60.

44. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence Israeli. *Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. No4. P. 273-280.

45. Arthaud-Day M.L., Rode J.C., Mooney C.H. The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminate, and factorial validity. *Social Indicators Research*. 2005. Vol. 74(3). P. 445-476.

46. Baranski, E. & Gardiner, G. & Lee, D. & Funder, D. & Zhuravlova, L. & ect. (2020). Happiness around the World: A Combined Etic-Emic Approach across 63 Countries. *PLoS ONE* November 2020. [https://www.researchgate.net/publication/346036758\\_Happiness\\_around\\_the\\_World\\_A\\_Combined\\_Etic-Emic\\_Approach\\_across\\_63\\_Countries#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/346036758_Happiness_around_the_World_A_Combined_Etic-Emic_Approach_across_63_Countries#fullTextFileContent)

47. Bech P., Gudex C., Staehr Johansen K. (The WHO (Ten) Well-Being Index: Validation in Diabetes. *Psychother Psychosom*. 1996. Vol. 65. P. 183-190.

48. Bradburn N. The structure of psychological well-being, 1969. 320 p.

49. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. 2002. New York: Oxford University Press.

50. Chida, Y., Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741–756.

51. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener, J. Sapyta, E.Suh. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (1). P. 94-99.

52. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119–169.
53. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. Vol. 39. P. 391-406.
54. Diener, E., Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.
55. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective Well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
56. Diener E. The Satisfaction with Life Scale. E. Diener, R. Emmons, R. Larsen et al. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71-75.
57. Drake Lisa; Duncan Elaine; Sutherland Fi; Abernethy Clare; Henry Colette; Gottlieb B.H. Selecting and planning support interventions. B.H. Gottlieb. S. Cohen, L.Underwood, B.H. Gottlieb (Eds.). *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press, 2000. P. 195-220.
58. Forgeard M.J. Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. M. J. Forgeard, E. Jayawickreme, M. Kern. *International Journal of Well-being*. 2011. Vol. 1(1). P. 79-106.
59. Howell, R. T., Kern, M. L., Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Metaanalytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83–136.
60. Keyes C.L., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. June; 2002. Vol. 82(6). P. 1007-1022.
61. Litvinovic G. Perceived change, time orientation and subjective well-being through the life span in Yugoslavia and the United States. Doctoral

dissertation. G. Litvinovic. University of North Carolina, Chapel Hill. 1999. 215 p.

62. Luhmann, M., Hawkley, L. C., Eid, M., Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, 46, 431–441.

63. Luhmann, M., Hofman, W., Eid, M., Lucas, R. E. (2012). Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615.

64. Luhmann, M., Schimmack, U., Eid, M. (2011). Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 186–197.

65. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74. No 32. P. 575-598.

66. Matheny K.B. The Coping Resources Inventory for Stress: A Measure of Perceived Resourcefulness. K.B. Matheny, D.W. Aycock, W.L. Curlette, G.N. Junker. *Journal of Clinical Psychology*. 2003. Vol. 59. P. 1261-1277.

67. McLain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 1993. Vol. 53(1), P. 183- 189.

68. Pressman, S. D., Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925–971.

69. Raibley J. Happiness is not Well-being. J. Raibley. *Journal of Happiness Studies*. 2012. Vol. 19. P. 1-25.

70. Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975. Vol. 43, P. 56-67.

71. Ryan R.M., Deci E.L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11, P. 319-338.

72. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Personality Social Psychology*, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069-1081.

73. Ryff C.D. Psychological well-being. Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged / ed. by J. E. Birren. San-Diego, CA: Academic Press, 1996. P. 365- 369.

74. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 4. No 69. P. 719-727.

75. Sarracino, F., Piekalkiewicz, M. (2021). The Role of Income and Social Capital for Europeans' Well-Being During the 2008 Economic Crisis. *J Happiness Stud*, 22, 1583–1610 (2021). DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00285-x>

76. Snyder M, et al. Studies concerning the temporal and genetic control of cell polarity in *Saccharomyces cerevisiae*. *Journal Cell Biology*. 1991. Vol. 114(3). P. 515-532.

77. Szokolczai A. Liminality and Experience: Structuring transitory situations and transformative events/ *International Political Anthropology* Vol. 2, No. 1, 2009. – P. 141-172. – [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.academia.edu/8343072/Liminality\\_and\\_Experience\\_Structuring\\_transitory\\_situations\\_and\\_transformative\\_events](http://www.academia.edu/8343072/Liminality_and_Experience_Structuring_transitory_situations_and_transformative_events)

78. Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: an application of the conservation of resources stress model Freedy J.R., Shaw D.L., Jarrell M.P., Masters C.R. *Trauma J. Stress*. 1992. Vol. 5. P. 441-454.

79. Wise D., Stake J.E. The moderating roles of personal and social resources on the relationship between dual expectations (for instrumentality and expressiveness) and well-being. *The Journal of Social Psychology*. 2002. Vol.142 (1), P. 109-119.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

Відповіді респондентів на питання методики «Шкала задоволеності  
життям» (SWLS)

	Майже в усьому мос життя відповідає моєму ідеалу (оберіть відповідь, яка, на Вашу думку, найбільш точно відповідає даному твердженню по відношенню до Вас)	Умови мого життя чудові (оберіть відповідь, яка, на Вашу думку, найбільш точно відповіда є даному тверджен ню по відношен ню до Вас)	Я задоволен ий(-а) своім життям (оберіть відповідь, яка, на Вашу думку, найбільш точно відповіда є даному тверджен ню по відношен ню до Вас)	Я досягав(- ла) майже всього того, чого хотів(-ла) у житті (оберіть відповідь, яка, на Вашу думку, найбільш точно відповідає даному твердженн ю по відношенн ю до Вас)	Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив(- ла) (оберіть відповідь, яка, на Вашу думку, найбільш точно відповіда є даному тверджен ню по відношен ню до Вас)	Сума
1.	6	7	6	5	5	29
2.	3	3	3	3	3	15
3.	5	6	5	5	4	25
4.	5	5	5	2	2	19
5.	4	4	6	4	3	21
6.	5	4	5	4	6	24
7.	5	6	6	4	1	22
8.	3	5	5	5	4	22
9.	6	6	6	3	6	27
10.	2	5	2	3	2	14
11.	2	6	2	2	2	14
12.	4	5	6	2	2	19
13.	4	3	4	4	2	17
14.	4	5	5	3	2	19
15.	3	4	5	2	2	16
16.	5	5	6	2	5	23

17.	5	5	6	5	7	28
18.	6	5	5	5	5	26
19.	4	6	5	2	2	19
20.	6	6	6	6	6	30
21.	5	6	6	5	5	27
22.	5	5	4	4	4	22
23.	3	3	4	4	2	16
24.	4	6	6	5	4	25
25.	5	5	5	2	6	23
26.	4	4	4	2	6	20
27.	4	1	6	6	5	22
28.	2	2	4	4	2	14
29.	2	2	2	2	1	9
30.	6	6	3	3	5	23
31.	2	4	4	2	2	14
32.	4	4	3	2	1	14
33.	6	6	6	6	6	30
34.	4	7	7	4	2	24
35.	4	5	7	5	7	28
36.	4	6	5	5	3	23
37.	5	6	6	5	7	29
38.	4	6	6	4	4	24