

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет психології, історії та соціології  
Кафедра психології**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З  
ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ ОСОБИСТОСТІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**Виконав: студент 4 курсу групи 07-441  
спеціальності 053 Психологія  
першого (бакалаврського) рівня  
вищої освіти  
Олексій СИНИЦЯ**

**Керівник: к.психол.н., доцентка  
Олена ШЕЛЕСТОВА**

**Рецизент: к. психол. н, доцентка кафедри психології,  
філософії та соціально-гуманітарних  
дисциплін Національного університету  
кораблебудування імені адмірала Макарова  
Олена ТАНАСІЙЧУК**

**Херсон – Івано-Франківськ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПАРАДИГМІ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості у сучасних джерелах .....	6
1.2. Поняття життєстійкості особистості у психології.....	10
Висновки до розділу 1.....	14
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>15</b>
2.1. Опис діагностичних методик, вибірки та особливостей емпіричного дослідження.....	15
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та життєстійкості особистості.....	17
Висновки до розділу 2.....	24
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>25</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>27</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>30</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогодні все більше людей розуміють важливість власного психологічного благополуччя і життєстійкості. У сучасному світі, де стрес і негативні емоції стають все більш поширеними, забезпечення психологічного комфорту та щастя стає надзвичайно важливим завданням.

Психологічне благополуччя означає стан емоційного та психологічного комфорту, коли особистість має здатність адаптуватись до стресових ситуацій і протистояти життєвим перешкодам. Психологічне благополуччя особистості охоплює ряд факторів, таких як емоційна стабільність, задоволення життям, самооцінка та мотивація. Вона дозволяє людям справлятися з життєвими труднощами, зберегти гарний настрій та досягти успіху у своїх справах.

Здатність до ефективної адаптації до стресових ситуацій, здатність до розв'язання конфліктів і збереження психологічного комфорту також є важливою складовою психологічного благополуччя. Особистість, яка відчуває себе впевнено та задоволено власним життям, зазвичай досягає більшого успіху і вищого рівня задоволення в різних сферах свого існування.

Життєстійкість особистостей передбачає їх здатність протистояти негативним факторам, виробляючи стратегію поведінки. Життєстійкість робить особистість більш сильною та відповідальною за власні рішення та дії. Дана властивість дозволяє індивіду виходити з найскладніших ситуацій з новими знаннями та досвідом, а також розвивати внутрішню стійкість до негативних впливів.

Теоретичним та практичним вивченням проблематики психологічного благополуччя та життєстійкості займалися такі вчені як Даценко А. О. (вивчення психологічного благополуччя як критерію успішності особистості), Каргіна Н. В. (визначення ресурсів психологічного благополуччя), Кокун О. М. (дослідження явища життєстійкості),

Можаровська Т. В. (теоретичний аналіз психологічного благополуччя), Сахарова К. О. (вивчення життєстійкості в контексті відновлення психічного здоров'я) та інші.

Важливо розуміти, що психологічне благополуччя і життєстійкість не обмежуються лише подоланням проблем. Вони також дозволяють особистості розвиватися, досягати поставлених цілей та відчувати задоволення від життя, стимулювати до самореалізації та покращення якості існування.

Отже, підтримка та стимулювання психологічного благополуччя та життєстійкості особистості має велике значення як для індивіда, так і для суспільства в цілому. Дане положення обумовлює актуальність обраної нами тематики кваліфікаційної роботи: **«Взаємозв'язок психологічного благополуччя та життєстійкості особистості»**.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному та емпіричному вивченні взаємозв'язку психологічного благополуччя та життєстійкості особистості.

У відповідності до мети визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Визначити основні підходи до розуміння психологічного благополуччя у сучасних наукових джерелах.
2. Вказати ключові психологічні концепції, що стосуються життєстійкості особистості.
3. Зазначити психодіагностичні методики та описати вибірку та особливості проведення дослідження.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок психологічного благополуччя та життєстійкості особистості.

**Об'єкт дослідження**: психологічне благополуччя та життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження**: взаємозв'язок психологічного благополуччя і життєстійкості особистості.

**Методи дослідження**: *теоретичні*: аналізування наукових джерел, узагальнення та порівняння наявних концепцій, систематизація; *емпіричні*:

психодіагностичні методики (опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак), опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), методика «Життєстійкість» (С. Мадді) (адаптація Д. О. Леонтьєва), методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге)), методи статистичної обробки даних.

**Практичне значення дослідження:** вивчення обраної тематики допомагає розвивати педагогічні та психологічні методи і підходи, спрямовані на підвищення рівня благополуччя і життєстійкості у суспільстві.

**Наукова новизна дослідження:** вивчення обраної тематики сприяє розвитку більш глибокого і обґрунтованого розуміння психологічного благополуччя і життєстійкості, що, в свою чергу, може бути використано для покращення якості життя і психічного здоров'я людей у всіх аспектах їхнього існування.

**Перспектива подальших досліджень:** подальше вивчення можуть спрямовуватися на розробку та оцінку програм та інтервенцій для підвищення психологічного благополуччя та життєстійкості в різних груп населення, включаючи дітей, підлітків, дорослих та літніх людей.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 31.05.2024 року протокол № 16.

**Структура кваліфікаційної роботи:** вступ, два основних розділи та висновки до них, загальні висновки, перелік використаних джерел і додатки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПАРАДИГМІ

### 1.1. Підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості у сучасних джерелах

Психологічне благополуччя є важливою складовою життя людини, визначаючи його якість і комфорт особистості. На основі цього дане явище привертало увагу низки дослідників.

Л. З. Сердюк вказує, що психологічне благополуччя особистості слід розуміти як: «...інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» (Сердюк Л. З.) [17].

На думку Б. Є. Пахоль, психологічне благополуччя відображає здатність людини жити на повноцінному рівні і справлятися з різноманітними проблемами, незалежно від того, чи є ця здатність свідомою, чи прихованою. Автор вказує, що дане явище – це стан оптимального функціонування особистості, одним з аспектів якого є суб'єктивна оцінка різних аспектів життя (рівень суб'єктивного благополуччя). Зазначається, що аспекти психологічного благополуччя, які можуть бути неусвідомлюваними, вимірюються за допомогою психологічних інструментів для діагностики (Пахоль Б. Є.) [15].

У своєму дослідженні Т. М. Титаренко використовує наступне визначення психологічного благополуччя особистості: «...переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого» (Титаренко Т. М.) [18].

Н. В. Каргіна вказує, що психологічне благополуччя характеризується цілісністю, включаючи як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти позитивного функціонування особистості. Воно також виявляється в широкому розповсюдженні цього функціонування на різних рівнях (Каргіна Н. В.) [2].

У теоретичному плані досить поширеною є модель психологічного благополуччя запропонована Ю. М. Олександровим. За цією концепцією, психологічне благополуччя включає наступні компоненти (Олександров Ю. М.) [14]:

1. Ресурсний компонент (особистісна зрілість) – включає у себе різні якості і властивості особистості, такі як суспільна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція в житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність, активність та інші.

2. Процесуальний компонент (самоактуалізація) – описує процес реалізації власних цінностей, зусиль, вкладення в цей процес, особливості особистих цінностей.

3. Результативний компонент (психологічне благополуччя особистості) – представляє собою наслідок реакцій на загальні для всіх людей екзистенційні виклики, досягнення успіхів в найважливіших сферах життя, таких як самоприйняття, комунікація, створення комфортного оточення, автономія, наявність сенсу життя, загальний саморозвиток та інше.

4. Структурний компонент (гармонія особистості) – відображає гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність цінностей і цілей, позитивні налаштування до життя, інтеграцію та ієрархію цілей і життєвих смислів, їхня доступність.

5. Оціночний компонент (суб'єктивне благополуччя) – включає у себе такі аспекти, як задоволеність життям, перевага позитивних емоцій над негативними, оптимізм.

У зарубіжних джерелах зазначається, що психологічне благополуччя має два основних компоненти: когнітивний та емоційний. Перший відображає, як людина оцінює різні аспекти свого життя, такі як робота,

сім'я, відносини, фізичне здоров'я, фінанси і багато інших. Він включає у себе сприйняття і оцінку життя з позитивних і негативних точок зору. Когнітивний компонент відображає те, як людина аналізує своє оточення, свої досягнення і загальний стан справ. Емоційний, у свою чергу, відображає емоційне забарвлення ставлення людини до життя та його аспектів, описує, як людина відчуває себе щодо свого життя загалом і який емоційний стан вона переживає. Це може бути радість, задоволення, спокій, задоволення від досягнень і подій, або, навпаки, сум, стрес, тривога тощо (Jahoda M.; Michael W.) [21;23].

На думку А. В. Курової, психологічне благополуччя особистості включає декілька аспектів, на які слід звертати уваги при його дослідженні: система сенсів особистості, індивідуальні та соціальні настанови (особисті переконання та цінності, а також соціальні стандарти та очікування), показники якості життя (задоволеність життям, загальний стан задоволення в різних аспектах, таких як професійна реалізація, соціальне спілкування та дозвілля), успішність та ефективність самореалізації, саморозкриття (Курова А. В.) [9].

На основі зарубіжних концепцій Т. В. Можаровська вказує на виокремлення шести ключових компонентів психологічного благополуччя особистості (Можаровська Т. В.) [13]:

- самосвідомість охоплює знання про себе, симпатії до себе та само прийняття, відображає те, наскільки особа розуміє себе і як вона ставиться до власної особистості;

- позитивне ставлення до оточуючих включає у себе створення позитивних відносин з оточуючими та важливими людьми в житті, відображає здатність до співпереживання і проявлення прив'язаності до інших;

- автономія вказує на почуття незалежності, яке виникає внаслідок прийняття відповідальності за свої дії;



- управління навколишнім середовищем відображає здатність визначати та створювати оптимальні умови для зростання, використовуючи свою здатність контролювати як зовнішні, так і внутрішні фактори;

- життєва мета включає у себе постановку особистісних цілей в межах загального життєвого напрямку, вказує на те, наскільки особа має чітку інтенцію і розуміння того, що вона хоче досягти в житті;

- особистісне зростання відображає розвиток особистого потенціалу через вирішення нових завдань і викликів, вказує на те, наскільки особа зростає та розвивається як особистість.

О. А. Даценко підводячи підсумки власного теоретичного дослідження вказує, що модель психологічного благополуччя включає наступні складові: афективну (відображає емоційну насиченість життя, домінування позитивних емоцій і відсутність вираженої тривожності та депресивних симптомів), метапотребову (потреби в автономії, компетентності та особистісному зростанні), світоглядну (система цілей, цінностей та переконань, які надають осмисленості існуванню), інтрарефлексивну (навички спілкування, взаємини з іншими людьми, вчинки та соціалізацію) (Даценко О. А.) [1].

У відповідності до моделі С. Д. Ріфф, об'єктивні чинники психологічного благополуччя включають у себе соціальні, матеріальні та фізичні аспекти, а також відносини з суспільством, такі як стабільність у сферах соціальної, економічної та політичної життя, також враховує трудові процеси, включаючи професію, дохід, професійну групу та професійне спілкування. Життєві процеси, такі як задоволення потреб, забезпечення безпеки та здоров'я, також впливають на об'єктивне благополуччя. Соціальний досвід, який включає в себе здатність подолання стресових ситуацій, різноманітні патерни поведінки та соціальну орієнтацію, також грає важливу роль у психологічному благополуччі (Ryff C. D.) [25].

Суб'єктивні чинники благополуччя, з іншого боку, орієнтовані на внутрішні аспекти і включають такі характеристики, як екстраверсія (схильність до соціальної активності), нейротизм (рівень емоційної

стабільності), відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю (переконання про власну здатність впливати на власну долю), висока самооцінка, відсутність внутрішніх конфліктів, схильність до лідерства та інші особистісні риси (Ryff C. D.) [24].

Проаналізувавши низку зарубіжних і вітчизняних робіт, С. Кушнікова та М. Гасюк, у своєму дослідженні чинників психологічного благополуччя серед педагогів виокремили наступні його чинники: соціальна та емоційна стабільність, соціальний досвід, любов до професійної діяльності, наявність лідерських якостей, креативність/здатність до творчості, наявність життєвої та професійної мети (Кушнікова С., Гасюк М.) [10].

Отже, психологічне благополуччя визначається як стан емоційної, психічної і соціальної гармонії, в якому людина відчуває радість, задоволення і сприймає своє життя як значуще та задовільне.

## **1.2. Поняття життєстійкості особистості у психології**

В умовах сьогодення важливими є навички протистояння стресовим ситуаціям і негативним життєвим викликам. Життєстійкість визначається як важлива характеристика, що впливає на індивідуальну здатність людини до ефективного самоконтролю і є основою її особистісних рис.

На думку О. А. Чиханцової: «Життєстійкість – це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини й пов'язаний із самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості» (Чиханцова О. А.) [20].

У відповідності до дослідження О. М. Корніяки, життєстійкість представляє собою складну категорію в психології особистості, яка охоплює явища становлення особистості, основні життєві переконання, потенціал для адаптації та стратегії поведінки, спрямовані на подолання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Також авторка зазначає, що компоненти життєстійкості можна розділити на два основних блоки: загальні здатності

(базові настановлення, інтелект, самосвідомість, смисл і відповідальність) та спеціальні навички (особливості взаємодії з людьми і подолання складних ситуацій) (Корніяка О. М.) [6].

У роботі О. М. Кокун зазначається, що життєстійкість за концепцією С. Мадді включає три взаємопов'язані складові (Кокун О. М.) [4]:

1. Включеність – визначається як впевненість у тому, що участь у подіях та діяльності приносить задоволення і можливість знайти щось цікаве та цінне. Люди з високою включеністю отримують задоволення від своєї діяльності і відчують, що вони активно приймають участь в житті. У відсутності цієї переконаності людина може відчувати відчуженість від подій навколо.

2. Контроль – відображає переконаність особистості в тому, що вона може вплинути на результати своїх дій, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Люди з високою вірою в контроль відчують, що вони мають вибір у власних діях і можуть визначати свій власний шлях. У відсутності цієї віри, особистість може відчувати безпорадність і відсутність контролю над життям.

3. Прийняття ризику – виражає віру особистості в те, що кожний досвід, навіть якщо він позитивний або негативний, сприяє її розвитку. Люди, які вбачають в житті можливість набуття досвіду, готові ризикувати і діяти навіть без гарантій успіху. Вони розглядають життя як можливість для навчання та розвитку, і вважають, що прагнення до комфорту і безпеки може збіднювати їх життя.

С. Мадді наголошує на наявності п'яти механізмів, які допомагають людині протистояти стресу завдяки її життєстійким переконанням: фізіологічний (впливає позитивно на імунітет організму), когнітивний (включає оцінку важливої життєвої ситуації як менш стресової), мотиваційний (особистість має прагнення виявляти співвладаючу поведінку), соціально-психологічний (пошук підтримки від інших людей), поведінковий (включає в себе використання практик оздоровлення) (Maddi S.) [22].

На думку С. Б. Кузнікова зазначає, що життєстійкість є динамічним процесом, що розвивається та змінюється протягом життя людини. Цей процес ґрунтується на позитивному ставленні до себе і задоволеності від власної життєдіяльності. Важливо, що він включає в себе ціннісно-сміслові настанови на власну здатність визначати та контролювати події у власному житті (Кузнікова С. Б.) [8].

Життєстійкість залежить від різних факторів, таких як типологічні особливості, вік, професія, соціальний статус. Вона проявляється у свідомій саморегуляції, успішному подоланні стресових ситуацій та реалізації особистої життєвої програми. Життєстійкість пов'язана не лише з поведінкою, але й з різноманітними способами реалізації повсякденного життя та можливими моментами життєвої невизначеності (Кузнікова С. Б.) [8].

К. О. Сахарова зазначає, що проаналізувавши роботи зарубіжних вчених щодо життєстійкості дітей, слід виокремлювати п'ять ключових якостей стійкої особистості (Сахарова К. О.) [16]:

1. Висока адаптивність, що виражається у значних проявах соціальної компетентності, легкості у спілкуванні як з однолітками, так і з дорослими, вмінні залишати позитивне враження у оточуючих.

2. Впевненість у собі, що характеризується ефективною боротьбою з життєвими труднощами та непередбачуваними ситуаціями; збереженням стійкості та адекватної самооцінки.

3. Незалежність, що визначається наявністю власних переконань і рішень, непохитність думки і вміння відстоювати особисту точку зору.

4. Прагнення до досягнень, спостерігається прагнення демонструвати свою успішність в різних сферах, будь то навчання, спорт, мистецтво тощо.

5. Обмеженість контактів, що визначається невеликим колом дружніх та сімейних контактів.

На думку О. А. Чиханцової, життєстійкість особистості обумовлена комплексом взаємодіючих параметрів, які включають в себе цілі (визначають

напрямок життя особистості), цінності (основні переконання і принципи, які керують поведінкою і виборами особистості), смисли (можуть бути пов'язані з релігією, соціальною діяльністю, сім'єю та іншими аспектами життя), самоствалення (процес розвитку особистості і становлення унікальної ідентичності), автономію (відноситься до здатності приймати власні рішення і керувати власним життям) та самореалізацію (досягнення власного потенціалу та розвиток у напрямку, який відповідає унікальним здібностям і інтересам особистості) (Чиханцова О. А.) [19].

Д. В. Костенко і Н. М. Чернуха зазначають, що життєстійкість можна вдосконалювати за допомогою трьох основних технік (Костенко Д. В., Чернуха Н. М.) [7]:

1. Реконструкція ситуацій передбачає ретельний аналіз стресових ситуацій і ролі, яку вони відіграють в житті людини. Вона допомагає зрозуміти, які помилки можуть бути зроблені при вирішенні конфлікту або подоланні стресу. Після аналізу можна вивчити, як уникнути подібних помилок у майбутньому.

2. Фокусування дозволяє освідомити приховані і емоційні реакції на стресові ситуації, що часто може впливати на прийняття рішень. Шляхом фокусування можна переформулювати стресові ситуації і використовувати можливості для власної користі, що допомагає особистості знайти способи позитивно реагувати на стрес і змінювати свою психологічну реакцію.

3. Компенсаторне самовдосконалення передбачає зосередження на інших ситуаціях, коли трансформація стресових обставин неможлива. Важливо, щоб друга ситуація була пов'язана з першою, і вирішення її може надати стимул звернути увагу на те, що можна змінити. Дана техніка допомагає знайти інші шляхи розвитку і росту, навіть у стресових обставинах.

Отже, життєстійкість – це важлива якість, яка означає здатність особистості адаптуватися до стресу, труднощів і травматичних подій, і відновлювати психічне і емоційне благополуччя після важких ситуацій.

**Висновки до розділу 1.** Психологічне благополуччя та життєстійкість особистості є одними з важливих складових її життя. Благополуччя визначається не лише відсутністю психічних розладів, але і рівновагою між емоційним, психологічним і соціальним станом людини. Здатність до ефективної адаптації до стресових ситуацій, здатність до розв'язання конфліктів і збереження психологічного комфорту також є важливою складовою психологічного благополуччя.

Життєстійкість допомагає особистості досягати своїх цілей і мрій, навіть у найважчих обставинах. Вона сприяє росту і саморозвитку, а також допомагає виправляти помилки та вчиться на них. Таким чином, життєстійкість є важливим аспектом життя кожної особистості, який впливає на її загальний розвиток та досягнення успіху.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### **2.1. Опис діагностичних методик, вибірки та особливостей дослідження**

Для проведення емпіричного дослідження нами першочергово було досліджено наявні роботи, що стосуються обраної тематики, для виокремлення необхідного діагностичного інструментарію.

##### **1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Додаток А).**

Американський дослідник К. Кіз розробив опитувальник "Стабільність психічного здоров'я – коротка форма", який базується на тривимірній структурі психічного здоров'я. Дана структура визначається через частоту переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. Українську версію опитувальника адаптували дослідники Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник містить 14 запитань і дозволяє оцінити рівні стабільності психічного здоров'я особистості: «процвітання», «помірний рівень» і «пригнічення» [12].

##### **2. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової) (Додаток Б).**

Методика є адаптованою україномовною версією опитувальника «The scales of psychological well-being». У цій методиці пропонуються твердження, до яких випробовуваний повинен висловити свою згоду чи незгоду, розставивши відмітку на шкалі, яка має шість можливих градацій від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респондент повинен обрати найбільш відповідну градацію і позначити її, наприклад, закреслити кружечком або підкреслити.

Опитувальник складається з 84 тверджень, відповіді на які обробляються у відповідності до ключа інтерпретації та виокремлюються у шість шкал: «позитивні відносини з тими, що оточують», «автономія», «управління середовищем», «особистісне зростання», «цілі у житті», «самоприйняття» [3].

### **3. Методика «Життестійкість» (С. Мадді) (адаптація Д. О. Леонтєва) (Додаток В).**

Тест життестійкості є адаптацією опитувальника «Hardiness Survey», який був розроблений американським психологом Сальваторе Мадді. Життестійкість визначається як система переконань про себе, оточуючий світ і відносини з ним, яка дозволяє людині витримувати і успішно подолати стресові ситуації. Люди з високим рівнем життестійкості рідше відчують стрес у одних і тих самих ситуаціях і краще справляються з ними. Життестійкість включає три відносно незалежні компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику [5].

Опитувальник складається з 45 тверджень, на які респондент повинен надати одну із відповідей: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так».

### **4. Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге) (Додаток Г).**

Американські вчені Д. Холмс і К. Раге провели експериментальне дослідження, в результаті якого прийшли до висновку, що наслідки стресу для особистості залежать не лише від її індивідуальних особливостей, але й від частоти і інтенсивності впливу самого стрес-фактору. Для оцінки рівня стресового навантаження на людину вони створили шкалу, де кожній важливій події в житті присвоюється певна кількість балів в залежності від ступеня її стресового впливу [11].

Опитувальник складається з переліку життєвих подій, з яких респонденту пропонується обрати ті, які відбулися з ним за останні роки.

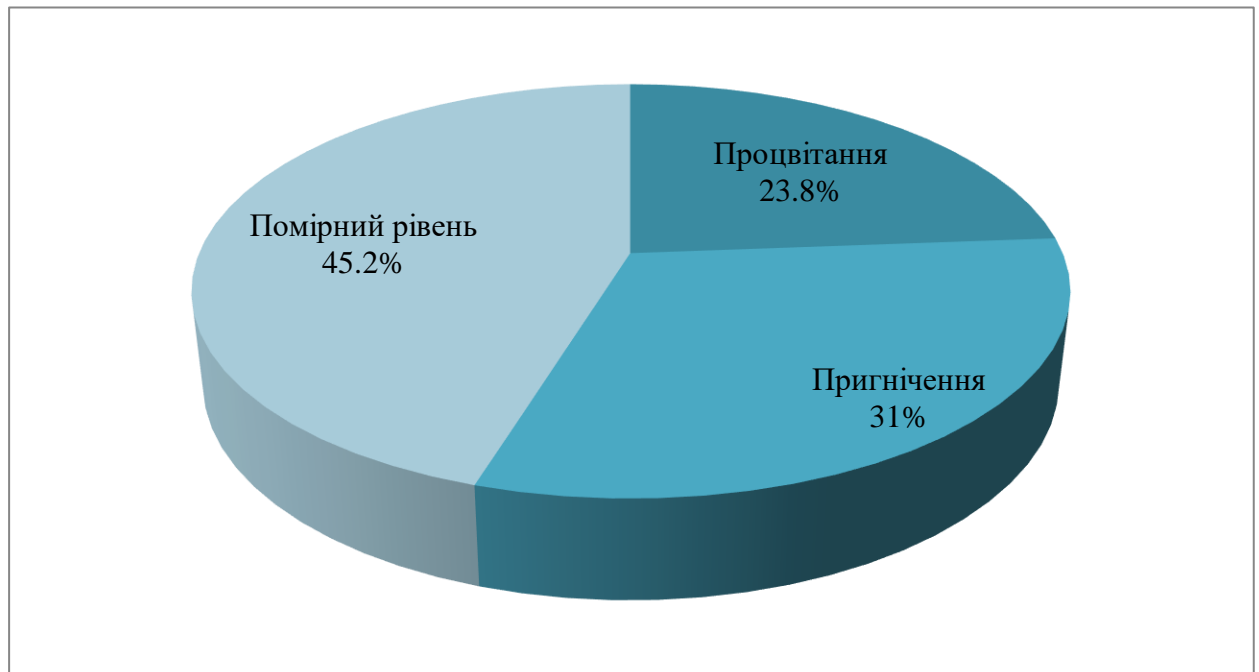


Після обрання діагностичного інструментарію нами було сформовано вибірки. У нашому дослідженні взяли участь 42 людини (59,5% жінок, 40,5% чоловіків), середній вік яких становить 24 роки. Опитування проводилося онлайн. Попередньо респондентам були надані матеріали та інструкції проходження. Дослідження супроводжувалося постійним супроводом з нашого боку, щоб у разі чого надати відповіді на питання та пояснити інструкції, що значно підвищило, на нашу думку, ефективність і результативність дослідження. При формуванні вибірки для не були пріоритетними показники соціального, матеріального становища особистості, її політичні та релігійні вподобання тощо.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та життєстійкості особистості

*Проведення опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак).*

Отримані показники щодо визначення стабільності психічного здоров'я представлено на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Розподіл результатів за методикою «Стабільність психічного здоров'я»**

На основі отриманих показників, ми можемо спостерігати наступні результати: 45,2% респондентів мають помірний рівень стабільності психічного здоров'я, такі особи можуть переживати стрес та негативні емоції, але вони зазвичай можуть ефективно справлятися з цими викликами і відновлювати психічне благополуччя. У 31% опитуваних наявний рівень стабільності психічного здоров'я, що визначений як «пригнічений», тобто такі особи можуть бути схильні до інтенсивних емоцій і психологічних труднощів при невеликих стресових ситуаціях, їм важко справлятися зі стресом, депресією та тривожністю, і можуть потребувати професійної психологічної або психіатричної підтримки. Рівень стабільності психічного здоров'я «процвітання» виявлено у 23,8% респондентів, що свідчить про сильний психологічний захист і вміння ефективно справлятися зі стресом та негативними емоціями, високий рівень розуміння власних емоцій та самоконтролю.

Отже, на основі проведення даної методики нами визначено, що більшість респондентів у повній мірі здатні справлятися з життєвими ситуаціями та стресом.

*Проведення опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової).*

У ході проведення нами було визначено показники за шістьма основними шкалами методики. Отримані результати представлені у таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя»**

**К. Ріфф в адаптації С. Карсканової**

Назва шкали	Високі значення прояву	Низькі значення прояву
Позитивні відношення з тими, що оточують	59,5%	40,5%
Автономія	78,6%	21,4%
Управління середовищем	69%	31%
Особистісне зростання	88,1%	11,9%

**Продовження таблиці 2.2.**

Цілі у житті	73,8%	26,2%
Самоприйняття	92,5%	7,1%

Аналізуючи отримані показники, ми можемо спостерігати, що за шкалою «Позитивні відношення з тими, що оточують» у 59,5% респондентів виявлено високі значення, що свідчить про встановлення близьких та довірливих стосунків з оточуючими, наявність бажання виявляти турботу про інших людей, що проявляється здатність до співпереживання, любові і близькості; у 40,5% – низькі значення, що визначаються відсутністю значної кількості довірливих та близьких стосунків, спостерігаються труднощі у виявленні відвертості та турботи по відношенню до інших, прагнення до ізоляваності.

За шкалою «Автономія» нами визначено, що 78,6% опитуваних мають високі значення, що свідчить про сильну незалежність особистості, здатність встояти перед соціальним тиском у власних переконаннях і діях, можливість регулювати власну поведінку та оцінювати себе, керуючись власними стандартами; у 21,4% – низькі значення, спостерігається постійна залежність від очікувань та оцінок інших, особистість переважно зорієнтована на думку інших людей при прийнятті важливих рішень, наявна неспроможність відстояти власні переконання та дії перед соціальним тиском.

За шкалою «Управління середовищем» виявлено, що 69% респондентів є властивими високі значення, що свідчать про відчуття впевненості та компетентності у керуванні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати різноманітні життєві обставини, вміння самостійно обирати і створювати умови, які відповідають особистим потребам і цінностям; 31% опитуваних мають низькі значення, що виражаються у труднощах справлятися з повсякденними справами, відчуття нездатності покращити або змінити умови свого життя.

У шкалі «Особистісне зростання» ми можемо спостерігати, що у 88,1% опитуваних виявлено високі значення прояву, що свідчить про постійне бажання до саморозвитку, відстеження власного особистісного зростання та відчуття постійного вдосконалення з плином часу, реалізацію власного внутрішнього потенціалу; у 11,9% респондентів – низькі значення, що визначаються переживанням особистісної стагнації, відсутністю відчуття особистісного прогресу, відчуття нудьги та втрати інтересу до життя.

За шкалою «Цілі у житті» у 73,8% респондентів виявлено високі значення, що визначається у конкретних цілях і відчуття свідомості про мету життя, переконання, що сьогоднішній день і минуле мають сенс; у 26,2% опитуваних – низькі значення, що виражаються у невизначеності або розмитості цілей у житті і відсутності свідомості про сенс сьогодення та минулого.

У шкалі «Самоприйняття» визначено, що 92,9% респондентів мають високі значення прояву позитивного ставлення особистості до себе, прийняття всієї особистісної різноманітності, включаючи і позитивні, і негативні аспекти, надання позитивної оцінки минулим подіям; у 7,1% опитуваних виявлено низькі значення, що характеризується негативними відчуттями стосовно себе, розчаруванням власним минулим, відсутністю самоприйняття.

Отже, проаналізувавши отримані результати за кожною шкалою, ми можемо дійти висновку, що більшість респондентів мають достатній рівень психологічного благополуччя.

*Проведення методики «Життестійкість» (С. Мадді) (адаптація Д. О. Леонтьєва).*

Перед тим, як визначити рівні життестійкості респондентів, нам необхідно було ознайомитися та проаналізувати середні значення методики та стандартне відхилення (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3.

**Середні значення та стандартні відхилення за методикою  
«Життєстійкість» С. Мадді**

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

На основі зазначених даних, ми зможемо виокремити показники норми, високого та низького рівня. Результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Результати проведення методики «Життєстійкість» С. Мадді**

	Вище норми	Норма	Ниже норми
Залученість	23,8%	57,1%	19,1%
Контроль	21,4%	50%	28,6%
Прийняття ризику	35,7%	35,7%	28,6%
<b>Життєстійкість</b>	<b>26,9%</b>	<b>47,6%</b>	<b>25,5%</b>

Аналізуючи отримані показники, ми можемо визначити, що 47,6% респондентів мають рівень життєстійкості, що перебуває у межах норми, що визначається здатністю ефективно впоратися зі звичайними стресами та проблемами життя і відновлювати психічне благополуччя після тривалого стресу, але такі особи можуть потребувати підтримки і ресурсів для подолання більших труднощів.

Показники вищі за норму спостерігаються у 26,9% опитуваних, що свідчить про їхнє володіння сильними адаптаційними навичками і вмінням управляти стресом, спостерігається здатність швидко відновлювати психічне благополуччя після негативних життєвих подій і раціонально реагувати на труднощі, наявний оптимістичний погляд на життя і віра у власні сили.

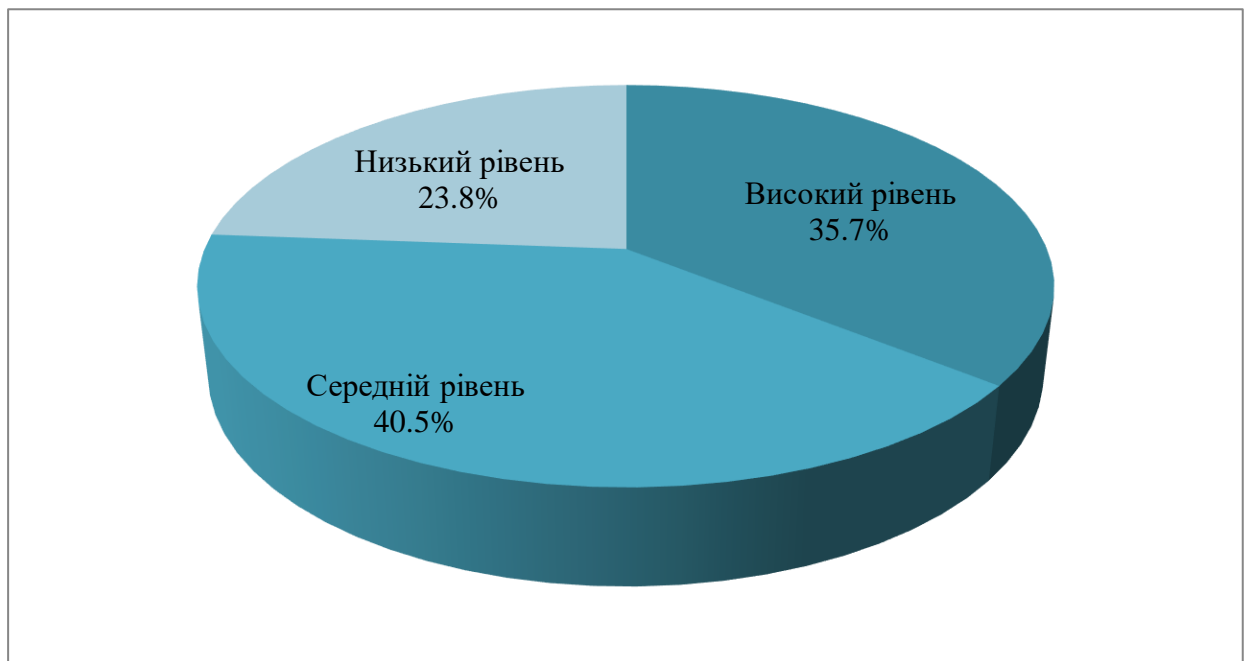
У 25,5% респондентів виявлені показники нижчі за норму, що визначається швидкою втратою психічного благополуччя під впливом стресових ситуацій, переживанням сильної тривожності, депресивних станів та труднощів у подоланні життєвих проблем, такі особи зазвичай

потребують психологічної підтримки та навчання адаптаційних стратегій для підвищення рівня життєстійкості.

Дані результати дають змогу визначити, що переважна більшість респондентів мають нормальний та високий рівень прояву життєстійкості.

*Проведення методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге).*

Отримані показники щодо рівня стресостійкості опитуваних осіб представлені на рисунку 2.5.



**Рис. 2.5. Результати дослідження рівня стресостійкості за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге)**

На основі зазначених результатів можна засвідчити, що у 40,5% опитуваних наявні середні показники стресостійкості, такі особи можуть ефективно впоратися зі звичайними стресами та труднощами, але можуть відчувати певний ступінь незручності та тривожності в таких ситуаціях, потребують певного часу для відновлення психічного благополуччя після значних стресових навантажень, але зазвичай швидко стабілізують власний стан.

У 35,7% респондентів виявлено високий рівень стресостійкості, що визначається сильними адаптаційними навичками і здатністю зберігати психічне здоров'я під час серйозних стресових подій, такі особи володіють сильними психологічними ресурсами та здатністю керувати емоціями під час стресових ситуацій.

Низькі показники стресостійкості спостерігаються у 23,8% опитуваних, що характеризується схильністю до сильної емоційної реакції на стресові ситуації і труднощів в адаптації до них.

Проаналізувавши отримані результати, нами було визначено, що отримані дані не відповідають нормальному розподілу, тому для визначення кореляційних зв'язків між змінними нами було використано коефіцієнт Спірмена.

У ході встановлення зв'язків між досліджуваними явищами визначено, що високі показники стабільності психічного здоров'я пов'язані з високими значеннями управління середовища, як компоненту психологічного благополуччя ( $r=0,43$ ), середні показники – з таким показником благополуччя як особистісне зростання ( $r=0,39$ ), низькі показники – з низькими значеннями само прийняття ( $r=0,39$ ). Спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем стабільності психічного здоров'я і значними проявами життєстійкості ( $r=0,54$ ). Компонент психологічного благополуччя «Управління середовищем» пов'язаний з нормальним рівнем життєстійкості особистості ( $r=0,49$ ). У свою чергу виявлено, що нормальний рівень життєстійкості відповідає високому рівню стресостійкості ( $r=0,37$ ), низький рівень стабільності психічного здоров'я – низьким показникам стресостійкості ( $r=0,33$ ).

На основі визначених результатів можна зробити висновок про взаємозв'язок компонентів психологічного благополуччя особистості та рівнем життєстійкості, насамперед, високі значення психологічного благополуччя, що включають у себе стабільність психічного здоров'я пов'язані з високими показниками життєстійкості та стресостійкості людини.

Тобто можна сказати, що особистість, що здатна перебувати у гармонії з собою та оточуючим світом, формувати цілі та зберігати контроль за власними емоціями та діями, найбільш ефективно протистоїть труднощам у житті, стресу та повсякденним перешкодам.

**Висновки до розділу 2.** У ході проведення емпіричного дослідження нами було проаналізовано низку теоретичних джерел, що стали підґрунтям для виокремлення діагностичного інструментарію, що відповідає обраній тематиці.

Після визначення методик, нами було сформовано вибірку респондентів, у ході проведення їм були надані інструкції та матеріали для проходження опитування.

Отримані результати проведення методик дали змогу дослідити особливості психологічного благополуччя та життєстійкості особистості, а також становити взаємозв'язок між досліджуваними явищами за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена.



## ВИСНОВКИ

У відповідності до поставлених завдань дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та життєстійкості особистості нами було сформовано наступні висновки:

1. Психологічне благополуччя особистості відображає її загальний стан психіки та емоційного самопочуття. Дане поняття включає у себе різні аспекти, які допомагають оцінити якість життя і психічний стан конкретної особи. Психологічне благополуччя особистості включає в себе різні аспекти, такі як задоволеність життям, емоційний стан, самооцінка, соціальні відносини, особистісний розвиток, духовність і цінності. Кожна особистість може виявляти своє психологічне благополуччя по-різному залежно від її життєвого досвіду.

2. Життєстійкість – це здатність особистості протистояти або адаптуватися до стресових, складних ситуацій у житті, зберігаючи психологічну стійкість та функціонування. Життєстійкість особистості включає у себе декілька компонентів, які описують вміння людини протистояти негативним впливам: залучення, контроль, прийняття ризику.

3. Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та життєстійкості особистості нами було обрано наступний діагностичний інструментарій: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак), опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), методика «Життєстійкість» (С. Мадді) (адаптація Д. О. Леонтьєва), методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге), коефіцієнт кореляції Спірмена для встановлення зв'язків між досліджуваними явищами.

4. У ході проведення емпіричного дослідження нами було встановлено взаємозв'язок між компонентами психологічного благополуччя

досліджуваної вибірки та рівнем життєстійкості. Було виявлено, що чим значнішими є проявами гармонійного ставлення особистості до себе та оточуючих, вміння керувати власними цілями та емоційними станами, тим більшою є здатність людини протистояти життєвим складнощам та стресовим ситуаціям.

Отже, проведене дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та життєстійкості особистості дало змогу виявити особливості компонентів досліджуваних явищ, що може слугувати основою для розробки програм, тренінгів та вебінарів для підвищення рівня психологічного благополуччя і формування навичок життєстійкості у сучасному суспільстві.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія.* №34.73. 2023. С. 1-5.
2. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2018. 269 с.
3. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота.* №1. 2011. С. 1-9.
4. Кокурн О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України.* №5. 2020. С. 68-81.
5. Кокурн О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації. Київ – Львів. 2021. 84 с.
6. Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України.* №19. 2019. С. 93-110.
7. Костенко Д. В., Чернуха Н. М. Механізми життєстійкості здобувачів вищої освіти. *Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 26 січня 2023 р. Міжнародна Академія Прикладних Наук (Республіка Польща) Державний біотехнологічний університет (Україна).* Вид.: MANS w Łomży, Ломжа, Польща, 2023. Ч. 2. С. 128-131.
8. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава).* Полтава, 2020. С. 71-73.

9. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені Ві Вернадського. Серія: Психологія.* № 33.72. 2022. С. 4.
10. Кушнікова С., Гасюк М. Соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя сучасного педагога. *Психологія: реальність і перспективи.* №19. 2022. С. 23-31.
11. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
12. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
13. Можаровська Т. В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи.* №37. 2021. С. 155–167.
14. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія.* № 32. Х. ХНПУ. 2009. С. 175-179.
15. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал.* №1. 2017. С. 80-104.
16. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* №3. 2022. С. 123-128.
17. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*

*Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. №5. 2017. С. 124-133.*

18. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика. №1.1. 2018. С. 112-119.*

19. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життестійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка. №45. 2019. С. 446-454.*

20. Чиханцова О. А. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». №42. 2018. С. 211-231.*

21. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 172 p.

22. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 2004. № 44. P. 279–298.*

23. Michael W. Toward a cognitive social learning reconceptualization of ersonality. *Psychological Review. 1973. Vol. 80. № 4. P. 252-283.*

24. 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.*

25. Ryff C.D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry. Vol. 9. 1998. P. 1-28.*

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Синиця Олексій Юрійович, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не піддроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

29.09.2020

Дата



Олексій СИНІЦЯ

(ім'я, прізвище)

## Додаток А

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

0. Ніколи; 1. 1-2 рази; 2. Приблизно 1 раз на тиждень; 3. Приблизно 2-3 рази на тиждень; 4. Майже кожен день; 5. Кожен день

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

1. щастя
  2. цікавість до життя
  3. задоволення
  4. що можете зробити важливий внесок для суспільства
  5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)
  6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви
- Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...
7. що люди зазвичай хороші
  8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас
  9. задоволення собою як особистістю
  10. що успішно впораєтесь із повсякденними обов'язками
  11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими
  12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення
  13. впевненість у висловлюванні власних поглядів
  14. що маєте мету та сенс життя

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

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

- 1 – повністю не згоден
  - 2 – здебільшого не згоден
  - 3 – де в чому не згоден
  - 4 – де в чому згоден
  - 5 – швидше згоден
  - 6 – повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
  2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
  3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
  4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
  5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
  6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
  7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
  8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
  9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
  10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
  11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
  12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
  13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
  14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
  15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
  16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
  17. Я прагну зосередитися на сьогоднішній, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
  18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
  19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
  20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене



21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.

53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.

54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.

55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.

56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.

58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.

59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.

60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.

62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).

64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.

65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.

66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.

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

68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.

72.У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.

73.Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.

74.Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75.Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштувало.

76.Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.

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

78.Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є

79.Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80.Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81.Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82.Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83.Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84.У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

Методика «Життєстійкість» (С. Мадді) (адаптація Д. О. Леонтєва)

Інструкції. Прочитайте такі твердження та виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкраще відображає Вашу думку.

Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка.

Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

Тестовий матеріал

1. Я часто не впевнений у своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я ледве примушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і це мені подобається.
5. Часто я волію «плисти за течією».
6. Я змінюю свої плани залежно від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це потрібно.
10. Часом я так утомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити.
11. Деколи все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця у руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто почуваюся розбитим.
15. Я волію ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш.
22. Я люблю знайомитись з новими людьми.
23. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.
26. Я часто шкодую, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів.

28. Мені важко зближуватись з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив у минулому.
31. Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя минає мене.
33. Мої мрії рідко справджуються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Деколи мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзяття закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
39. Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я почувуюся зайвим навіть у колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість та непохитність.
45. Я охоче берусь втілювати нові ідеї.

### Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

(Д. Холмса, К. Раге)

Інструкція. Спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» балів.

Тестовий матеріал

Смерть чоловіка (дружини) 100

Розлучення 73

Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером 65

Позбавлення волі 63

Смерть близького члена сім'ї 63

Травма чи хвороба 53

Одруження, весілля 50

Звільнення з роботи 47

Примирення подружжя 45

Вихід на пенсію 45

Зміни в стані здоров'я членів сім'ї 44

Вагітність партнерки 40

Сексуальні проблеми 39

Поява нового члена сім'ї, народження дитини 39

Реорганізація на роботі 39

Зміни фінансового становища 38

Смерть близького друга 37

Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи 36

Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером 35

Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку) 31

Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів 30

Зміна посади, збільшення службової відповідальності 29

Син чи донька залишають дім 29

Проблеми з родичами чоловіка (дружини) 29

Визначне особисте досягнення, успіх 28

Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи) 26

Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі 26

Зміна умов життя 25

Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки 24

Проблеми з керівництвом, конфлікти 23

Зміна умов чи часу роботи 20

Зміна місця проживання 20

Зміна місця навчання 20

Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки 19

- Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням 19
- Зміна соціальної активності 18
- Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо) 17
- Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну 16
- Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини 15
- Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо) 15
- Відпустка 13
- Різдво, зустріч Нового року, день народження 12
- Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) 11