

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя  
молоді під час війни**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-226м Дяченко Антон Романович

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Лузік Ельвіра Василівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

**Дяченко Антона Романовича**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни», затверджена наказом ректора від 28.09.2023 № 1964/ст.

2. Термін виконання роботи: з 25 вересня 2023 р. до 31 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з трьох розділів. 1 розділ. Теоретичне дослідження поняття суб'єктивного благополуччя та його психологічних чинників. 2 розділ. Діагностика рівня переживання суб'єктивного благополуччя у молоді, встановлення чинників. 3 розділ. Програма розвитку суб'єктивного благополуччя та підвищення переживання щастя та перевірка її ефективності. Список літератури містить 82 джерела.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 13 таблиць, 4 графіка.

## 6. Календарний план-графік

| № пор. | Завдання   | Термін виконання | Відмітка про виконання |
|--------|--|------------------|------------------------|
| 1.     | Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження  | 04.09.2023       |                        |
| 2.     | Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником | 11.09.2023       |                        |
| 3.     | Написання основної частини. Перше читання керівника  | 22.09.2023       |                        |
| 4.     | Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи                                  | 05.10.2023       |                        |
| 5.     | Оформлення роботи. Подання керівникові   | 26.11.2023       |                        |
| 6.     | Попередній захист кваліфікаційної роботи   | 29.11.2023       |                        |
| 7.     | Опрацювання зауважень і виправлення недоліків  | 04.12.2023       |                        |
| 8.     | Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність                    | 06.12.2023       |                        |
| 9.     | Захист роботи  | 27.12.2023       |                        |

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Антон ДЯЧЕНКО

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни»: 85 сторінок, 4 рисунка, 13 таблиць, 82 використаних джерела, 7 додатків.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя.

Предмет: соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни.

Мета: встановити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни та розробити програму їх розвитку.

У кваліфікаційній роботі встановлено соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни та розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток суб'єктивного благополуччя та підвищення переживання щастя.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати в процесі надання психологічної допомоги молодим людям з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, а також для розробки розвивальних програм та тренінгів, спрямованих на підвищення рівня переживання щастя у молоді.

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЩАСТЯ, МОЛОДЬ, СЕНС ЖИТТЯ, ОПТИМІЗМ.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 6  |
| <b>РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ ТА ЙОГО ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ</b> ..... | 9  |
| 1.1. Основні наукові підходи до визначення понять суб'єктивне благополуччя та щастя.....                         | 9  |
| 1.2. Соціально-психологічні чинники переживання суб'єктивного благополуччя у молоді.....                         | 15 |
| 1.3. Аналіз основних методів підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя .....                          | 20 |
| <b>ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ</b> .....   | 25 |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ</b> .....  | 27 |
| 2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження .....   | 27 |
| 2.2. Діагностика рівня суб'єктивного благополуччя та щастя молоді....  | 35 |
| 2.3. Встановлення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя у молоді.....                      | 44 |
| <b>ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ</b> .....   | 54 |
| <b>РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ У МОЛОДІ</b> .....     | 56 |
| 3.1. Розробка та апробація тренінгової програми .....  | 56 |
| 3.2. Перевірка ефективності програми розвитку суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді.....      | 70 |
| <b>ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ</b> .....  | 72 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 73 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 76 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....   | 86 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблемі суб'єктивного благополуччя людини присвячено багато наукових досліджень, що вказує на зростаючий інтерес до позитивних аспектів психічної діяльності та актуальність розробки методів їх розвитку. Високий рівень соціального благополуччя населення важливий для держави, особливо в умовах воєнного стану. Суб'єктивне благополуччя розглядають як своєрідний індикатор якості життя як самого індивіда, так і суспільства. Його дослідження дозволяє встановити рівень задоволеності життям у громадян, покращувати соціальні умови та реалізовувати людський потенціал.

Благополуччя визначають як стан індивіда, що забезпечує здатність жити повноцінним життям. На його рівень впливає ряд чинників, серед яких соціально-економічні, політичні, особистісні сімейні та ін. Покращує суб'єктивне благополуччя наявність сім'ї, задоволення рівнем матеріального забезпечення, доступність медичного обслуговування, гарні стосунки з людьми, позитивні емоції та достатня кількість вільного часу для хобі та розваг.

Дослідженню суб'єктивних оцінок якості життя людини, що позначаються термінами «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «щастя», присвячено чимало праць вчених (М. Аргайл, І.Ф. Аршава, Т. Данильченко, Е. Дінер, Е. Дісі, І. Джидарьян, Е. Кологривова, С. Любомирські, Д.В. Носенко, К. Ріфф, М. Селігман, Л. Сердюк, М. Чіксентміхайі, А. Вотерман та ін.). Попри це, існує значна теоретико-методологічна неоднозначність у розумінні змісту та розмежуванні цих понять. Також недостатньо розкрита специфіка суб'єктивного благополуччя під час війни та його соціально-психологічні чинники.

Постійна загроза життю та здоров'ю населення, високий рівень тривоги та страху, невпевненість у майбутньому, стан невизначеності – все це знижує

рівень задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя у громадян України. Особливо вразливою в цей період є молодь, життєві плани якої зруйнувала війна. У молодих людей формуються інші життєві перспективи та розвиваються особистісні риси, що дозволяють пережити скрутні часи та бути корисними державі. Саме тому дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя молоді під час війни є актуальним та своєчасним.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали гедоністичний підхід (Е. Дінер, Е. Кларк, Ф. Андрес, М. Аргайл) та евдемоністичний підхід (К. Ріфф, А. Маслоу, Г. Олпорт), положення позитивної психології (Ж. Вірна, С. Любомирські, М. Селігман), диспозиційна концепція оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера, логотерапія В. Франкла та теорія смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонт'єва.

**Об'єкт** дослідження: суб'єктивне благополуччя.

**Предмет:** соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни.

**Мета:** встановити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни та розробити програму їх розвитку.

**Завдання:**

1. Проаналізувати ступінь розробленості проблеми суб'єктивного благополуччя у науковій літературі.
2. Діагностувати рівень суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді.
3. Встановити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни.
4. Розробити програму підвищення суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді та перевірити її ефективність.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз наукових джерел з обраної проблематики, встановлення ступеню розробленості проблеми у наукових дослідженнях,

узагальнення та систематизація теоретичної інформації, уточнення сутності основних понять.

2. Емпіричні методи: констатувальний та формувальний експеримент, психодіагностичні методики:

- Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду в адаптації М. В. Соколової;

- Методика задоволеності життям Е. Дінера;

- Оксфордський опитувальник щастя;

- П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five);

- Тест на оптимізм Ч. Шейєра та М. Карвера (LOT);

- Тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махолика в адаптації Д.О. Леонтьєва;

- Анкета.

3. Математично-статистичні методи: підрахунок відсотків, середніх значень, кореляційний та регресійний аналіз, порівняння груп за допомогою критерію Стюдента та однофакторного дисперсійного аналізу.

**Практичне значення:** матеріали дослідження можна використовувати в процесі надання психологічної допомоги молодим людям з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, а також для розробки розвивальних програм та тренінгів, спрямованих на підвищення рівня переживання щастя у молоді.



## РОЗДІЛ 1

### АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ ТА ЙОГО ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ

#### 1.1. Основні наукові підходи до визначення понять суб'єктивне благополуччя та щастя

У останні роки в науковій літературі з'являється все більше праць, присвячених проблемі суб'єктивного благополуччя. В закордонних дослідженнях існує кілька досить схожих підходів до розуміння благополуччя: його розглядали в контексті психологічного благополуччя, задоволення життям, щастя, якості життя та ін. Іноді зустрічається використання термінів «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя» як синонімів.

Суб'єктивне благополуччя – це оцінка та ставлення індивіда до себе та власного життя. Воно містить рефлексивні когнітивні судження, наприклад, задоволення життям та емоційні реакції (переважання позитивних емоцій на негативними). Також під суб'єктивним благополуччям розуміють стан, що характеризується сукупністю задоволення життям та співвідношення афектів – позитивних та негативних емоцій, що пов'язані з повсякденним досвідом [4].

Термін «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being) ввів у науковий обіг Едвард Дінер (E. Diener), який розглядав його як поєднання позитивного та негативного афектів з задоволеністю життям. На його думку, суб'єктивне благополуччя є компонентом більш широкого поняття - психологічного благополуччя [49].

З іншого боку, психологічне благополуччя не є ідентичним суб'єктивному і має інше визначення. Н. Бредберн, якому приписують авторство терміну «психологічне благополуччя», розглядав його як співвідношення позитивного та негативного афектів, які виникають у

відповідь на життєві події. Ступінь щастя та задоволення залежить від переважання тієї чи іншої емоції [41].

Керол Ріфф (C. D. Ryff) розглядає психологічне благополуччя більш широко, визначаючи його як наявність конкретних характеристик, які допомагають індивіду краще функціонувати. Це інтегральний системний стан, складний взаємозв'язок фізичних, психологічних, культурних, соціальних та духовних факторів, що відображає оцінку людиною власної самореалізації з позиції максимальних можливостей. Основними складовими психологічного благополуччя (well-being) К. Ріфф вважає самоприйняття (self-acceptance), позитивні стосунки з оточенням (positive relations), автономію (autonomy), управління оточенням (environmental mastery), ціль в житті (purpose in life) та особистісне зростання (personal growth) [72]. Баланс та гармонійний розвиток цих шести особистісних сфер вказує на психологічне благополуччя індивіда. А індикатором успішної реалізації компонентів благополуччя є переживання щастя, задоволення собою та своїм життям.

В структурі суб'єктивного благополуччя найчастіше виокремлюють афективне та когнітивне благополуччя [65]. При цьому афективне благополуччя – це частота та інтенсивність позитивних емоцій та настроїв, що переживає індивід, а когнітивне – глобальна оцінка власного життя та рівень задоволеності його основними аспектами. Дослідники вказують на зв'язок цих двох складових суб'єктивного благополуччя, але й відмічають їх різні чинники та наслідки [51].

На думку А.В. Шамне, суб'єктивне благополуччя містить такі компоненти: матеріальний, особистісний, соціальний, фізичне та психічне здоров'я, професійне зростання та самовизначення [35].

Ryan R.M. та Deci E.L. [71] зробили огляд різних підходів до поняття суб'єктивного (психологічного) благополуччя та виокремили 2 основні напрямки його розуміння: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний напрямок (від грецьк. «*hedone*» - задоволення) розглядає благополуччя як задоволення-незадоволення життям, наявність позитивних емоцій (N. M.

Bradburn, E. Diener). Він бере початок ще від робіт Епікура, який наголошував, що людину робить щасливою досягнення задоволення та відсутність страждань. Позитивне бачення себе та світу залежить від ступеня задоволення власних потреб та задоволення від взаємодії у соціумі.

Прихильники евдемоністичного підходу (від грецьк. «εὐδαιμονία» — процвітання, блаженство, щастя) більше акцентують увагу на особистісному зростанні та самореалізації індивіда, які є показниками благополуччя [72; 82]. Цей підхід містить більше компонентів в структурі благополуччя та розглядає його як результат самореалізації індивіда та розкриття свого потенціалу.

Є.Б. Лактіонова та М. Г. Матюшина зробили ґрунтовний контент-аналіз наукових підходів до понять щастя, психологічне та суб'єктивне благополуччя та виокремили такі їх компоненти [62]:

- емоційно-оціночний компонент, що формується як результат співвідношення позитивних та негативних емоцій, можливості реалізації своїх бажань та отримання гедоністичного задоволення;

- когнітивний компонент - задоволеність своїм життям, що виникає на основі уявлення індивіда про себе, своє життя та благополуччя в кожній життєвій сфері;

- особистісний – це ті риси індивіда, які сприяють формуванню позитивного уявлення про себе та світ, а також допомагають підтримувати міжособистісні стосунки;

- біологічний компонент включає психічне та соматичне здоров'я;

- міжособистісний або соціальний – задоволеність соціальними контактами, статусом, станом суспільства та своєю позицією у ньому;

- мотиваційний (потребовий) компонент містить ціннісно-сміслові установки особистості, які є критеріями благополуччя: осмисленість життя, цілеспрямованість, реалізація основних потреб, залучення в активну діяльність та ін.

- самоактуалізація як стан задоволеності щодо власного розвитку та реалізації у різних життєвих сферах; може проявлятися відчуттям цілісності та наповненості життя;

- моральний компонент містить морально-етичні принципи індивіда та проявляється в переживанні духовної єдності з іншими;

- зовнішні умови – це власні ресурси індивіда, можливість отримувати освіту та медичне обслуговування, якість відпочинку, рівень матеріального забезпечення та ін. [62].

Дуже близьким але не ідентичним суб'єктивному благополуччю є поняття щастя. Його ототожнюють з благополуччям або виокремлюють як емоційну складову. Хоч і не існує єдиної теорії щастя, спробуємо окреслити основні підходи до його розуміння.

Однією з перших праць, присвячених проблемі щастя, вважається книга Майкла Аргайла «Психологія щастя» [38]. М. Аргайл розуміє щастя як стан переживання задоволеності життям в цілому, загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого і сьогодення, а також частоту і інтенсивність позитивних емоцій. Відсутність негативних емоцій також сприяє переживанню щастя, а такі властивості індивіда як екстраверсія, відкритість та низький нейротизм, на думку М. Аргайла, є факторами благополуччя [40].

Мартін Селігман, засновник позитивної психології, запропонував змінити фокус психологічних досліджень з негативних аспектів людського життя на пошук позитиву та смислу, того, що призводить до переживання щастя та благополуччя. На його думку, психолог традиційно працює з минулим: негативним дитячим досвідом, впливом сім'ї та умов виховання і вважається, що все це формує особистість та є незмінним. За такого підходу відповідальність індивіда обмежується, адже він нічого не може змінити, його так виховали. М. Селігман наполягає, що людина здатна змінити своє життя, має волю та здібності до переосмислення минулого та знаходження у сьогодення смислу та переживання щастя. Тобто сама людина несе відповідальність за те, чи щаслива вона чи ні [73].

Теорія щастя М. Селігмана описує 3 складові щастя: позитивні емоції, залученість та сенс. Чим частіше людина переживає позитивні емоції – комфорт, насолоду, захоплення, задоволення, тим щасливішою вона себе відчуває. Термін «залученість» або «потік» увів в науковий обіг М. Чіксентміхайї, який трактує його як стан інтересу та захопленості справою, за якого людина активно приймає участь у житті, насолоджується тим, що робить та відчуває власну цінність. Коли людина «в потоці», її життя наповнене смыслом, багате та насичене – і все це робить її щасливою. М. Селігман називає стан потоку «життям-участю», коли все не важливе відходить на другий план, час ніби зупиняється, а людина захоплено займається своєю справою.

Третьою складовою щастя за концепцією М. Селігмана, є смисл, який необхідний людині, щоб почувати себе щасливою. Ціль в житті, приналежність до чогось більшого та значущого, служіння – все це робить наше життя осмисленим, а нас – щасливими.

З часом М. Селігман вводить поняття благополуччя, яке розширює розуміння щастя та його складових. Він вважає, що щастя часто асоціюють з гарним настроєм та позитивними емоціями, а благополуччя – більш широке поняття, до складу якого він вводить ще 2 компоненти: стосунки з іншими та досягнення. Отже, Мартін Селігман розглядає благополуччя як явище, що містить 5 складових: позитивні емоції (у тому числі переживання щастя та задоволеність життям), смисл, залученість, стосунки з людьми та досягнення. Серед психологічних характеристик, що сприяють переживанню щастя, він виокремлює інтелектуальні здібності, інтернальність, самоконтроль та наполегливість [73].

Найвищою формою суб'єктивного благополуччя, згідно М. Селігману, є «процвітання». Воно досягається за рахунок сильних рис характеру та «чеснот» - рис високого порядку, які формуються з людських цінностей, властивих всім культурам та людським спільнотам. У формуванні суб'єктивного благополуччя важливу роль відіграють генетичні чинники та умови середовища, але провідна роль належить якостям особистості.

Відома дослідниця у галузі психології щастя, професор Каліфорнійського університету С. Любомирські розробила власну теорію щастя, що має назву «Теорія 40%» [66]. Автор вважає, що переживання щастя залежить від 3-х причин: по-перше, це генетично зумовлений базовий рівень щастя, який залежить від біологічних чинників (таких як рівень гормонів) і який ми успадковуємо від батьків; по-друге, щастя залежить від зовнішніх обставин, тобто тих людей, що нас оточують, та подій, що з нами відбуваються; і по-третє, на 40% переживання щастя залежить від нас самих: від наших щоденних цілеспрямованих дій, які підвищують рівень щастя.

На думку С. Любомирські, ми не в змозі змінити свою генетику та вплинути на життєві події, але людина здатна підвищити рівень переживання щастя власноруч, за допомогою активних дій та способу думок. Її дослідження осіб, які вважають себе дуже щасливими, показали, що їм властиво дякувати оточуючим, присвячувати багато часу близьким людям, допомагати іншим, оптимістично дивитись на світ, радіти навіть невеличким подіям, займатись фізичними вправами. Також вона помітила, що у щасливих людей є чіткі життєві цілі, або справа, якій вони присвячують свій вільний час: це може бути виховання дітей, соціальні проекти чи волонтерство – те, завдяки чому людина відчуває свою причетність до суспільства.

Як зазначає Міхая Чіксентміхайї, відомий фахівець в сфері психології, щастя досягається через стан потоку і емоційної включеності в роботу, що супроводжується радістю і задоволенням від неї. За словами автора, «щастя народжується на основі спрямованості людини на щось більше, ніж вона сама», в стані повної напруги в досягненні складної і важливої мети, - це приносить особливе почуття наснаги [46].

Отже, можемо зробити висновок, що в науковій літературі в поняття суб'єктивного благополуччя закладено переживання особистістю позитивності та задоволення своїм життям. Ця категорія осмислюється науковцями по-різному, що призвело до існування неоднозначних підходів до визначення поняття суб'єктивного благополуччя.

## **1.2. Соціально-психологічні чинники переживання суб'єктивного благополуччя у молоді**

В науковій літературі існує значна кількість досліджень, присвячених чинникам суб'єктивного благополуччя. Аналізуються як соціальні та економічні фактори, що впливають на рівень щастя та суб'єктивного благополуччя, так і індивідуально-психологічні.

Дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя вказують на велике значення фінансового прибутку для його переживання [68; 70; 78]. М. Luhmann зі співавторами встановили, що британці з вищим рівнем прибутку відчують себе більш благополучними. На думку науковців, цей факт можна пояснити кращим задоволенням основних потреб у осіб з високим рівнем прибутку, як фізіологічних, так і потреб у прийнятті та повазі. Також індивідам, забезпеченим матеріально, легше досягати життєвих цілей завдяки більшим ресурсам. Проте високий прибуток виявився прямо пов'язаним з когнітивним благополуччям, але не з емоційним: тобто високий зарібок пов'язаний з задоволенням життя, але не обіцяє переживання позитивних емоцій [65].

Дослідження Ryan R.M. та Deci E.L. показали, що задоволення життям тісно пов'язане з рівнем прибутку у осіб з низьким добробутом, але подальше покращення фінансового стану менше корелює з переживанням щастям. Автори довели на прикладі бідних країн більшу цінність грошей у порівнянні з розвиненими країнами, де більшість населення має достатньо ресурсів для задоволення своїх потреб. На їх думку, зосередження на досягненні прибутку фруструє вищі потреби та може знижувати психологічне благополуччя індивіда, адже для отримання фінансового благополуччя людина може жертвувати потребою у автономії чи особистісному зростанні. До того ж у розвинених країнах слабкий зв'язок благополуччя з рівнем прибутку можна пояснити нескінченним зростанням можливостей, а слідом за ними – потреб та рівня домагання індивіда, що зумовлює так званий «біг по колу». Також

через задоволення потреб нижчого рівня актуалізуються вищі потреби, які не завжди можна задовольнити за рахунок грошей та фінансового благополуччя [71].

Серед об'єктивних характеристик, що впливають на суб'єктивне благополуччя, окрім рівня матеріального прибутку, відзначають стан здоров'я, працевлаштування, стосунки з оточуючими, час на хобі та дозвілля, якість житлових умов, рівень освіти [3; 8; 17]. Також показано зв'язок демографічних, соціальних та соціально-психологічних факторів з рівнем задоволеності життям. Суттєво впливають на благополуччя індивіда оцінка макроекономічних умов, рівень оптимізму, стан здоров'я, позитивна оцінка роботи державних органів та системи охорони здоров'я, оцінка іншими особистості людини та її досягнень, прибуток [13; 18; 37].

Відзначається опосередкованість об'єктивних факторів задоволеності життям особистісними цінностями індивіда: ті аспекти життя, які людина цінує більше, більш значимо впливатимуть на її переживання суб'єктивного благополуччя [35].

Джидарьян І. А. вважає значимим фактором суб'єктивного благополуччя його соціальний аспект, тобто задоволення індивіда своїм соціальним статусом, зв'язками, станом суспільства. Важливим чинником благополуччя є наявність широкого кола позитивних міжособистісних зв'язків, як у діловій сфері, так і особистій [10].

Також в зарубіжній літературі вивчався зв'язок суб'єктивного благополуччя з задоволенням потреб індивіда. Як показали L. Tay та E. Diener, базові психологічні потреби позитивно пов'язані з суб'єктивним благополуччям, а позитивна оцінка свого життя – з задоволенням універсальних потреб у їжі та житлі [79]. А от позитивні емоції найтісніше пов'язані з задоволенням соціальних потреб та повагою з боку інших. Також автори простежили залежність суб'єктивного благополуччя від матеріального прибутку індивіда, пояснюючи це більшими можливостями задоволення потреб у осіб з кращим матеріальним положенням [80].



В наукових дослідженнях вивчається зв'язок суб'єктивного благополуччя з смисложиттєвими та ціннісними орієнтаціями, толерантністю та особистісними рисами людини. Є. М. Єр'оміна показала тісний кореляційний зв'язок суб'єктивного благополуччя з високою самооцінкою, товариськістю, емоційною стабільністю, нормативністю, сміливістю та радикалізмом. Також встановлені обернені зв'язки з тривожністю, конформністю, емоційною напруженістю [13]. На її думку, найважливішими особистісними чинниками суб'єктивного благополуччя є характеристики особистісно-комунікативної сфери, що забезпечують позитивні стосунки з соціумом.

Задоволеність людини собою та своїм життям тісно пов'язано з самооцінкою та самоставленням, які часто розглядають як показник суб'єктивного благополуччя. Оцінка людиною себе, своїх здібностей, свого місця в соціумі впливає на її стосунки з оточенням, вимогливість до себе, критичність, ставлення до успіхів та невдач, регулює поведінку та зумовлює розвиток особистості в цілому. Висока та стійка самооцінка є ознакою психологічного благополуччя, задоволення індивіда собою та життям в цілому [14; 15; 16].

Схожі результати отримали Ryan R.M., Deci E.L. при дослідженні факторів психологічного благополуччя [71]. Вони шукали зв'язок компонентів психологічного благополуччя, виокремлених К. Ріфф, з особистісними показниками респондентів. Авторами показано прямий зв'язок екстраверсії з самоприйняттям та позитивними стосунками з іншими; добросовісності – з самоприйняттям; соціабельності – з позитивними стосунками з іншими; відкритість досвіду пов'язана з особистісним зростанням; встановлено обернений зв'язок нейротизму з самоприйняттям та автономією. Також психологічне благополуччя більше виражене у осіб з високим рівнем сміливості, спокою, конформізму, самоконтролю [71].

Аналіз впливу гедоністичних та евдемоністичних характеристик особистості на переживання суб'єктивного благополуччя молоддю показав,

що гедоністичні аспекти (переживання щастя, отримання задоволення від життя) тісно пов'язані з об'єктивними умовами, тобто з економічним статусом сім'ї, можливостями, які надає держава, вільним часом, хворобливістю. Евдемонічні характеристики – віра в себе, особистісна зрілість, стосунки з іншими - відіграють важливу роль в усвідомленні психологічного благополуччя молоддю. На думку авторів, саме осмисленість життя, гармонія з оточенням та особистісне зростання – це ті внутрішні фактори, що роблять сучасну молодь щасливою [25; 82].

Серед основних чинників переживання щастя вказують оптимізм, життєві цілі та високу самооцінку. Також серед щасливих людей більше екстравертів. На думку М. Аргайла, екстравертовані особистості отримують більше задоволення від дружнього спілкування та соціальної взаємодії завдяки своїм розвиненим соціальним навичкам. Люди, які відчують себе нещасливими, часто страждають депресією та невротичними розладами, відчують себе самотніми, їм важко спілкуватись з іншими [40].

Рівень щастя обернено пропорційний такій характеристиці як нейротизм – нервово-психічна нестійкість, яка посилює тривожність індивіда та може спричиняти конфлікти в міжособистісній сфері. Емоційно стабільні, врівноважені індивіди схильні почувати себе щасливішими, легше справляються зі стресами, менше тривожаться. Як зазначають дослідники, нейротизм тісно пов'язаний з переживанням негативних емоцій, які у свою чергу, знижують почуття щастя [49].

Для переживання щастя важливою є участь індивіда в діяльності чи заняттях, які мають для нього або для соціуму високу значимість. Це формує відчуття особистої залученості у важливу справу, надає сьогоденню структурованості та осмисленості, допомагає долати перешкоди та справлятися зі стресом, покращує соціальні зв'язки та сприяє активній участі в житті соціуму [50]. Також переживання щастя корелює з ефективністю діяльності: людина відчуває себе щасливішою, коли бачить результати свої

праці, контролює процес, не переживає значних труднощів під час виконання роботи та має достатньо часу та ресурсів.

Одним із значимих предикторів переживання щастя вважається оптимізм – здатність очікувати від життя тільки хорошого, надія на позитивні події у майбутньому. Дослідження показують, що оптимістично налаштованим людям ніби «везе у житті» - вони переживають менше неприємностей, задіюють позитивне мислення, найчастіше налаштовані на успіх та мають гарне почуття гумору [44]. Проте постає питання, чи дійсно це завдяки оптимістичній налаштованості, чи оптимістами стають люди, у яких у житті не було серйозних випробувань та нещасть. Оптимістичні люди відчують себе щасливішими, адже в них більше позитивних емоцій, вони схильні приписувати своїм заслугам всі досягнення та гарні події, здатні бачити комічну сторону подій. Акцент на позитивному значенні життєвих подій, оптимістична налаштованість пов'язана з кращим фізичним та психічним самопочуттям, що в свою чергу, збільшує кількість позитивних емоцій та зменшує негативні переживання.

Роль осмисленості життя в переживанні щастя неодноразово була показана в наукових дослідженнях: чим більш чіткі цілі ставить перед собою індивід, чим краще він розуміє сенс свого життя, тим щасливішим він себе почуває [5]. В лонгітюдному дослідженні С. J. Soto показано, що у емоційно стабільних екстравертів з вираженою доброзичливістю та добросовісністю вищий рівень суб'єктивного благополуччя. З іншого боку, автор показав, що з часом досліджувані з високим рівнем благополуччя ставали більш добросовісними, доброзичливими та емоційно стійкими [76].

Отже, описано ряд чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх, індивідуально-психологічних, що значимо впливають на переживання індивідом суб'єктивного благополуччя та щастя. Спробуємо встановити, які з них є найважливішими для молоді під час війни.

### **1.3. Аналіз основних методів підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя**

В науковій літературі з кожним роком збільшується кількість робіт, присвячених позитивним аспектам людського життя: здоров'ю, щастю, психічному благополуччю. Також розвиваються та поширюються методи покращення психічного здоров'я, підвищення настрою, досягнення стану спокою та врівноваженості. Розроблено та опубліковано методики підвищення переживання щастя та суб'єктивного благополуччя. Розглянемо деякі з них.

На думку М. Аргайла, в життя треба привносити нові джерела радості, що підвищує переживання щастя. Серед них він виокремлює їжу, міжособистісні стосунки, сексуальні стосунки, спорт, музика та танці, алкоголь, соціальне схвалення та успіх, природа, релігія, відпочинок, хобі та ін. Поєднання цих джерел може привести до сильнішого переживання щастя: наприклад, заняття танцями поєднують у собі фізичну активність, стосунки з партнером, музику [38].

С. Любомирські пропонує пройти тест 12 дій щастя, обрати ті, які підходять людині найкраще та почати діяти. Окрім того варто пройти Оксфордський тест щастя, на початку і в кінці дослідження [67].

Дія №1. Дякуйте. Пропонується пригадати події минулого тижня і записати п'ять таких подій, за які людина вдячна. Наприклад: «На цьому тижні я вдячний за: ...»

Дія №2. Розвивайте оптимізм. Учасникам радять бачити більше позитиву в житті, в поганому помічати хороше, акцентувати увагу на тих діях, що виходять, а не на неуспіху, дивитись у майбутнє з надією. Автор вводить поняття «дуже маленького оптимізму» - почуття, що ми переживемо цей день, цей місяць, цей рік, що в нашому житті можуть бути злети і падіння, але в кінці кінців все владається.

Дія № 3. Менше думайте і не порівнюйте себе з іншими людьми. Пропонується уникати негативних порівнянь себе з іншими: більш

успішними, кращими, красивішими. Необхідно намагатись менше думати про неприємності, а негативні думки вчитись замінювати на позитивні.

Дія №4. Робіть добрі справи. На думку С. Любомирські, щасливі люди часто роблять альтруїстичні вчинки та допомагають іншим. Доброта підвищує самооцінку, наповнює людину впевненістю та дозволяє пишатись собою.

Дія №5. Підтримуйте та розвивайте близькі стосунки. Зміцнення та розвиток дружніх, сімейних, інтимних стосунків та ділових контактів привносить в життя більше позитивних емоцій.

Дія №6. Стратегії копіngu. Для того, щоб впоратись зі складною ситуацією чи негативним емоційним станом, пропонується розповісти про них письмово, в подробицях описуючи свої емоції та реакції.

Дія №8. Увійдіть в стан «поток», тобто вчитесь зосереджуватись на чомусь одному, звільняючись від зайвих турбот та думок.

Дія №9. Насолоджуйтесь життям. Для виконання цієї дії необхідно спробувати отримати задоволення від звичних речей: сніданку, душу, прогулянки. Інший варіант – приємні спогади про минулі події, вечірки, святкування. Можна пригадувати разом з друзями чи скласти список та згадувати приємні події з минулого. Святкування успіхів та досягнень наповнює життя радістю, особливо коли людина ділиться нею з іншими.

Дія №10. Ставте перед собою цілі. Постановка конкретних цілей та кроки до їх досягнення підвищує впевненість у собі та самооцінку, допомагає індивіду ефективно діяти. Великі цілі варто розбити на маленькі, досягнення яких приносить задоволення та позитивні емоції. Також прагнення досягти мети структурує час та надає життю сенсу.

Дія №11. Релігійні та духовні практики. Автор вказує, що люди релігійні почуваються щасливішими, більш здорові та швидше оговтуються після нещастя. Вони отримують більше соціальної підтримки та знаходять сенс у релігії.

Дія №12. Турбуйтеся про своє тіло. Пропонується займатися медитаціями та щоденною фізичною активністю. Важливим є повноцінний та достатній сон. Посміхайтесь.

С. Любомирські наголошує, що з вищезазначених дій щастя не потрібно одразу намагатись виконати усі. Обираються лише 3-4, які, на думку індивіда, реально буде виконувати та отримувати від них задоволення. Далі можна додавати й інші дії, розширюючи власні можливості досягнення позитивних емоцій та переживання щастя [66].

Мартін Селігман, засновник позитивної психотерапії, пропонує 3 кроки для досягнення переживання щастя та підвищення рівня оптимізму [73]. На його думку, позитивні емоції можуть бути пов'язані з нашим минулим, теперішнім та майбутнім. Минуле, яке людина сприймає позитивно, привносить відчуття задоволення зробленим, виконаного обов'язку, гордості. В теперішньому часі нас супроводжують радість, ентузіазм, спокій, насолода. І в майбутнє ми звичайно проектуємо наші надії, оптимізм, віру в краще.

Для переживання щастя людині необхідно, по-перше, позитивно переоцінити своє минуле, не переживати через проблеми, що були в дитинстві та не перекладати відповідальність за своє життя на виховання, батьків чи дитячі травми. Для цього необхідно дякувати всім своїм рідним за позитивні події у минулому, за їх підтримку та добро, а також пробачити образи, які люди інколи пам'ятають роками. М. Селігман радить раз на рік оцінювати прожитий етап життя за різними категоріями: робота, сім'я, любов, друзі, творчість, здоров'я та ін.

Другий крок – оптимістичне бачення майбутнього. Необхідно дивитись на проблеми, як на тимчасове (а не постійне) явище, а радісні події і удачу сприймати як тривалі і постійні. На думку оптимістів, всі приємні події відбуваються завдяки їх здібностям і рисам характеру. Люди, впевнені, що всі радощі в їх житті - явище постійне, досягаючи чергового успіху, стараються ще більше. Також автор радить піддавати критичному осмисленню всі

негативні та песимістичні думки та застосовувати техніку «декатастрофізації»: і що станеться, якщо...?

Третім кроком буде пошук насолод та духовного задоволення в теперішньому. Насолоди приносять задоволення, радість, веселощі, але вони швидкоплинні. Духовне задоволення людина отримує, коли займається улюбленою справою, що поглинає її повністю: танець, книга, розмова, спорт, робота. Від духовного задоволення залишається глибший слід, воно швидко не набридає.

Автор дає кілька порад, як саме продовжити задоволення: робити перерви між заняттями, що приносять радість, щоб вони не набридали; випробовувати щось нове; робити сюрпризи іншим; смакувати відчуття; розділити задоволення з іншою людиною; зберігати спогади про приємні події; радіти за себе; влаштувати собі день задоволень [73].

Також М. Селігман пропонує концепцію індивідуальних достоїнств (чеснот). Він описав 6 основних чеснот: мудрість, мужність, гуманізм, справедливість, помірність і духовність (трансцендентність). Виявляються ці чесноти по-різному: так, справедливість може виразитися в лояльності до влади, умінні працювати в команді, лідерських якостях, в здібності завжди залишатися добропорядним громадянином своєї країни і т. ін. Способи прояву чеснот М. Селігман називає достоїнствами. На відміну від більш абстрактних чеснот, достоїнства можна набути і вони цілком піддаються вимірюванню, що можна зробити завдяки спеціальному опитувальнику. Тест діагностує рівень вираженості 24 достоїнств чи чеснот людини.

Реалізуючи в роботі свої індивідуальні достоїнства, людина перетворює робочий процес в захоплення, а свою професію – в покликання. Подібна діяльність приносить найбільше задоволення, і вона займається нею не заради матеріальної вигоди. Для цього М. Селігман радить визначити свої індивідуальні достоїнства; обрати такий вид діяльності, в якому їх можна застосовувати якомога частіше;

Таким чином, щасливе життя М. Селігман визначає як можливість реалізувати в повсякденному житті свої індивідуальні переваги, отримуючи духовне задоволення і досягаючи істинного щастя.

Саме концепція щастя та благополуччя М. Селігмана та підхід С. Любомирські покладено в основу тренінгової програми, що буде описана в третьому розділі кваліфікаційної роботи.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз наукових джерел показав, що існують різні підходи до розуміння благополуччя: його розглядали в контексті психологічного благополуччя, задоволення життям, щастя, якості життя та ін. Суб'єктивне благополуччя – це оцінка та ставлення індивіда до себе та власного життя. Воно містить рефлексивні когнітивні судження, наприклад, задоволення життям та емоційні реакції (переважання позитивних емоцій на негативними). Також під суб'єктивним благополуччям розуміють стан, що характеризується сукупністю задоволення життям та співвідношення афектів – позитивних та негативних емоцій, що пов'язані з повсякденним досвідом.

Термін «суб'єктивне благополуччя» ввів у науковий обіг Едвард Дінер, який розглядав його як поєднання позитивного та негативного афектів з задоволеністю життям. В структурі суб'єктивного благополуччя найчастіше виокремлюють афективне та когнітивне благополуччя. При цьому афективне благополуччя – це частота та інтенсивність позитивних емоцій та настроїв, що переживає індивід, а когнітивне – глобальна оцінка власного життя та рівень задоволеності його основними аспектами.

Дуже близьким але не ідентичним суб'єктивному благополуччю є поняття щастя: його ототожнюють з благополуччям або виокремлюють як емоційну складову. М. Аргайл розуміє щастя як стан переживання задоволеності життям в цілому, загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого і сьогодення, а також частоту і інтенсивність позитивних емоцій.



Мартін Селігман розглядає благополуччя як явище, що містить 5 складових: позитивні емоції (у тому числі переживання щастя та задоволеність життям), смисл, залученість, стосунки з людьми та досягнення.

Серед об'єктивних характеристик, що впливають на суб'єктивне благополуччя, відзначають рівень прибутку, стан здоров'я, працевлаштування, стосунки з оточуючими, час на хобі та дозвілля, якість житлових умов, рівень освіти. Джидарьян І. А. вважає значимим фактором суб'єктивного благополуччя його соціальний аспект, тобто задоволення індивіда своїм соціальним статусом, зв'язками, станом суспільства. Важливим чинником благополуччя є наявність широкого кола позитивних міжособистісних зв'язків, як у діловій сфері, так і особистій. Є. М. Єрьоміна показала тісний кореляційний зв'язок суб'єктивного благополуччя з високою самооцінкою, товариськістю, емоційною стабільністю, нормативністю, сміливістю та радикалізмом. Також встановлені обернені зв'язки з тривожністю, конформністю, емоційною напруженістю.

Аналіз впливу гедоністичних та евдемоністичних характеристик особистості на переживання суб'єктивного благополуччя молоддю показав, що гедоністичні аспекти (переживання щастя, отримання задоволення від життя) тісно пов'язані з об'єктивними умовами, тобто з економічним статусом сім'ї, можливостями, які надає держава, вільним часом, хворобливістю. Евдемонічні характеристики – віра в себе, особистісна зрілість, стосунки з іншими - відіграють важливу роль в усвідомленні психологічного благополуччя молоддю. На думку авторів, саме осмисленість життя, гармонія з оточенням та особистісне зростання – це ті внутрішні фактори, що роблять сучасну молодь щасливою.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

#### 2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Дослідження суб'єктивного благополуччя молоді під час війни та його соціально-психологічних чинників було проведено у вересні – листопаді 2023 року.

**Вибірку** склали молоді люди віком від 21 до 28 років у кількості 84 особи, розподіл за статтю: 38 чоловіків та 46 жінок. 32 особи навчаються закладах вищої освіти, з них 19 осіб одночасно працюють. 43 респондента працюють, 9 осіб не працює.

Емпіричне дослідження проводилось в кілька етапів. На першому етапі було проведено усесторонній огляд наукових джерел, присвячених проблематиці суб'єктивного благополуччя та його чинників. На основі теоретичного огляду було виокремлено основні соціально-психологічні чинники, що можуть впливати на переживання благополуччя та щастя молоді під час війни.

Другий етап включав підбір блоку психодіагностичних методик для встановлення показників суб'єктивного благополуччя, щастя та їх чинників у молоді. Також на цьому етапі було сформовано вибірку емпіричного дослідження, проведено анкетування та психодіагностичні методики.

Третій етап було присвячено обробці та інтерпретації отриманих результатів, їх представленню у вигляді таблиць та діаграм.

На четвертому етапі було розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді. Було перевірено ефективність тренінгової програми шляхом повторного тестування учасників методиками, що

вимірюють суб'єктивне благополуччя та щастя, а також порівняння результатів до та після проходження тренінгу.

П'ятий етап полягав у підведенні підсумків дослідження та написання кваліфікаційної роботи.

**Теоретико-методологічна основа емпіричного дослідження:** гедоністичний та евдемоністичний підхід до розуміння суб'єктивного благополуччя та щастя (Е. Дінер, М. Аргайл, К. Ріфф), позитивна психологія М. Селігмана та С. Любомирські, диспозиційна концепція оптимізму Ч. Шейєра, М. Карвера, логотерапія В. Франкла та теорія смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонт'єва.

#### **Психодіагностичні методики:**

Через те, що методологічною основою емпіричного дослідження стала концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, який розглядає його як 3-компонентну структуру, ми підібрали психодіагностичні методики, що дозволяють виміряти кожен з них: емоційний компонент (переживання позитивних та негативних емоцій) та задоволеність своїм життям.

Отже, для діагностики суб'єктивного благополуччя ми обрали 2 методики: Шкалу суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю (G. Perrudet-Badoux) в адаптації М. В. Соколової, яка оцінює емоційний компонент та Методику задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale, SWLS), що дозволяє виміряти іншу складову суб'єктивного благополуччя, а саме – задоволеність життям (дод. А). Розглянемо їх детальніше.

**1. Шкала суб'єктивного благополуччя** Г. Перуе-Бадю (G. Perrudet-Badoux) в адаптації М. В. Соколової. Тест був розроблений французьким психологом Г. Перуе-Бадю в 1988 році та адаптований М. В. Соколовою [31]. Методика дозволяє виміряти суб'єктивне благополуччя, а саме його емоційний компонент та містить 17 питань.

Автор виокремлює блоки питань, пов'язаних з емоційним станом, соціальною поведінкою та фізичними симптомами. Всі пункти ділять на 6 кластерів:

1. напруження та чутливість, що оцінює суб'єктивне переживання респондентом важкості роботи, яку він виконує, необхідність взаємодіяти з іншими, потребу в усамітненні;
2. психічні розлади – порушення сну, безпричинна тривога, розсіяність, надмірна реакція на стрес та ін.;
3. зміни настрою: знижений настрій, зневіра;
4. значимість соціального оточення – сосунки з сім'єю, друзями, допомога при вирішенні проблем;
5. самооцінка здоров'я;
6. задоволеність повсякденним життям – наявність нудьги щодня, ранковий настрій.

В інструкції респондентів просять вказати, в якому ступені вони згодні чи ні з наступними твердженнями, використовуючи шкалу від 1 до 7, де 1 – повністю згоден, 7 – повністю незгоден.

Обробка результатів: бали за прямими та оберненими пунктами підсумовуються та переводяться в стени. Необхідно звернути увагу, що шкала обернена: чим більший стен – тим менше виражене благополуччя.

1 стен – повне емоційне благополуччя, заперечення існування серйозних проблем;

2-3 стени – помірний емоційний комфорт;

4-7 стенів – середній рівень суб'єктивного благополуччя: немає серйозних проблем, але емоційний комфорт також відсутній;

8-9 стенів – суб'єктивне неблагополуччя, може бути схильність до депресії, тривоги, стресу.

10 стенів – виражений емоційний дискомфорт, незадоволення собою, труднощі, уявні тривоги, безнадія.

Перевагою методики є її стислість та скринінговий характер, що визначає напрямок для подальшої роботи психолога.

**2. Методика задоволеності життям Е. Дінера** (Satisfaction with Life Scale, SWLS) в адаптації Є.М. Осіна, Д.О. Леонтєва [52].

Шкала задоволеності життям – це короткий скринінговий опитувальник, призначений для дослідження ступеню суб'єктивної задоволеності життям. Методика була розроблена E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen та S. Griffin у 1985 році, адаптована та валідизована Д.О. Леонтьєвим та Є.М. Осіним у 2003 році. Результати адаптації методики показали досить високі психометричні характеристики та зв'язки з показниками суб'єктивного та психологічного благополуччя, тому її можна використовувати в психологічних дослідженнях.

Методика містить 5 питань, які респондент має оцінити за шкалою від 1 до 7, де 1 означає повністю не згоден, а 7 – повністю згоден.

Інструкція: нижче наведено п'ять висловлювань, з якими ви можете погодитись або не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу, поставте кожному висловлюванню відповідний, на вашу думку, бал. Будь ласка, будьте чесні та відверті у своїх відповідях.

Обробка результатів: отримані бали по 5 питанням підсумовуються, мінімальний бал становить 5, максимальний – 35 балів.

**3. Оксфордський опитувальник щастя** (Oxford Happiness Inventory, ОНІ) був розроблений М. Аргайлом, М. Мартіном, Дж. Кроссландом на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету [38, с. 19–22]. Існує 3 варіанти методики, наш вибір саме Oxford Happiness Inventory обумовлений тим, що завдяки наявності 4 варіантів тверджень методика дозволяє отримати більш точні знання про судження респондента та його бачення свого рівня щастя.

Автори розуміють щастя як оптимальне для конкретного індивіда поєднання різних благ, що виражається у почутті внутрішнього задоволення життям в цілому, умовами життя та діяльності, відносинами з людьми і самим собою.

Опитувальник складається з 29 тверджень, на кожне з яких запропоновано 4 варіанти відповідей. Респондентам пропонується обрати одне з них, яке їм підходить найбільше.

При обробці результатів всі бали додають та ділять на 87 (на максимально можливу кількість балів). Отримане число множать на 100%. Результат означає у відсотковому відношенні, наскільки респондент відчуває себе щасливим.

Від 0 до 20 балів – низький рівень щастя; 21-40 балів – знижений рівень; 41-60 – середній рівень; 61-80 – підвищений рівень; 81-100 – високий рівень щастя.

З метою діагностики психологічних чинників переживання суб'єктивного благополуччя було використано 3 методики: П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five), Тест на оптимізм Ч. Шейєра та М. Карвера LOT (Life orientation test) та Тест смисложиттєвих орієнтацій (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо, Л. Махолика в адаптації Д.О. Леонтьєва (дод. А).

Далі ми детально опишемо кожен з психодіагностичних методик.

**4. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five)**, відомий як «Велика п'ятірка» або «Чудова п'ятірка», розроблений американськими психологами Р. Маккраї та П. Коста у 80-х роках [34]. Автори на основі факторного аналізу виокремили 5 факторів, яких достатньо для повної характеристики особистості: нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, доброзичливість та сумлінність.

Кожен з 5 основних факторів складається з первинних. Наприклад, до складу першого фактору «Екстраверсія-інтроверсія» входять такі первинні фактори: активність – пасивність; домінування – підпорядкованість; комунікабельність – замкнутість; пошук вражень – уникнення вражень; привертання уваги - уникнення уваги.

Тест містить 75 пар протилежних тверджень, що характеризують поведінку людини. Між твердженнями проставлено оціночну шкалу від -2 до 2, за допомогою якої респондент може оцінити кожне з них.

Респонденту необхідно обрати один з полюсів, що більше йому підходить та визначити, наскільки твердження для нього вірне (наприклад, -2

чи -1 – якщо респондент обирає лівий полюс). Якщо респондент не може обрати один з полюсів, йому пропонують обвести 0.

При обробці результатів обраховується сума балів по первинним факторам – це і буде отриманий бал по основному фактору. Максимальна кількість балів по кожному з 5 основних факторів становить 75, мінімальна – 15.

Кількість балів від 51 до 75 балів можна оцінити як високий рівень ознаки, 41-50 балів – середній, а 15-40 балів – низький рівень.

### ***5. Тест на оптимізм Ч. Шейєра та М. Карвера LOT (Life orientation test).***

Тест розроблено на основі теорії диспозиційного оптимізму, згідно з якою оптимізм – це досить дифузне почуття впевненості чи сумніву, що проявляється в позитивних або негативних очікуваннях стосовно різних життєвих сфер [45]. Оптимісти схильні діяти впевнено та наполегливо, долаючи перешкоди, тоді як песимісти більше вагаються та сумніваються. Оптимісти переконані, що ситуацію чи проблему можна вирішити, а песимісти очікують невдачі. Отже для оптимістів характерна схильність до позитивних очікувань стосовно майбутнього, а для песимістів – тенденція до негативних диспозицій.

Методика розроблялась для діагностики одного психологічного конструкту – оптимізму, але під час факторного аналізу виокремились 2 відносно незалежні фактори: оптимізм та песимізм. Тому в структурі тесту є 2 шкали, а сумарний бал отримується при відніманні рівня песимізму від оптимізму [44].

Тест складається з 10 питань, на які респондент має дати відповідь, користуючись шкалою: Так – Скоріше так – Ні так, ні ні - Скоріше ні - Ні. При цьому експериментатор просить бути щирим та точним, наскільки це можливо.



При обрахунку результатів підраховують окремо бали по шкалам Оптимізм, Песимізм та сумарний показник: Оптимізм - Песимізм +12. Максимальна кількість балів 24, мінімальна – 0.

22-24 бали – високий рівень оптимізму;

19-21 бал – вище середнього;

17-18 – нижче середнього;

16 та менше – низький рівень оптимізму.

**6. Тест смисложиттєвих орієнтацій (*Purpose-in-Life Test, PIL*) Дж. Крамбо, Л. Махолика в адаптації Д.О. Леонтьєва.**

Тест смисложиттєвих орієнтацій був розроблений на основі методики Дж. Крамбо, Л. Махолика «Ціль в житті» Леонтьєвим Д.О. Оригінальна методика базувалась на концепції В. Франкла прагнення до сенсу та логотерапії. На думку розробників, тест «Ціль в житті» мав діагностувати ноогенний невроз та відсутність сенсу (екзистенційний вакуум).

Адаптація методики вперше була зроблена К. Муздибаєвим і вже його версія у дещо видозміненому вигляді адаптована Д. Леонтьєвим у 1986-88 рр.

Тест смисложиттєвих орієнтацій вимірює 5 шкал та загальний показник осмисленості життя. Шкали: цілі в житті, процес життя, результат життя, локус контролю Я, локус контролю життя.

Методика містить 20 пар тверджень, розміщених по сторонам від 7-бальної шкали. Респондентам пропонується обрати один з полюсів та оцінити вираженість ознаки від 1 до 3. Якщо обидва полюси, на думку респондента, однакові, можна обрати 0.

При обробці та інтерпретації результатів оцінюється рівень вираженості кожної шкали та загального показника осмисленості життя (низький, середній, високий). Також можна оцінити спрямованість респондента в майбутнє, теперішнє чи минуле.

**7. Анкета.**

Для вимірювання соціально-психологічних та демографічних характеристик молоді було розроблено анкету, що містить 11 питань (дод. Б).

Перші 5 питань були спрямовані на встановлення віку, статі, професії, рівня матеріального прибутку та освіти респондентів. Ще 4 питання мали на меті з'ясувати суб'єктивну оцінку респондентами свого здоров'я, стосунків у сім'ї, житлові умови, наявність часу на дозвілля – тобто ті фактори, що згідно з результатами досліджень інших авторів впливають на рівень суб'єктивного благополуччя.

І останні 2 питання уточнювали, що саме негативно впливає на суб'єктивне благополуччя респондентів під час війни та що робить їх щасливими.

### **Методи математично-статистичної обробки результатів.**

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження було обрано такі методи математичної статистики:

1. Критерій Колмогорова-Смірнова, що дозволяє порівняти емпіричний розподіл з нормальним та встановити ступінь відхилення. Орієнтуючись на результати застосування критерію Колмогорова-Смірнова, було обрано критерій Пірсона для проведення кореляційного аналізу.

2. Кореляційний аналіз з застосуванням критерію Пірсона для встановлення значимих зв'язків суб'єктивного благополуччя з іншими індивідуально-психологічними характеристиками молоді. Ті змінні, що прокорелювали з показниками благополуччя, було обрано для регресійного аналізу.

3. Регресійний аналіз для встановлення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя молоді під час війни.

4. Метод порівняння груп з застосуванням критерію Стюдента для встановлення відмінностей між показниками суб'єктивного благополуччя до та після проходження тренінгу та однофакторний дисперсійний аналіз для порівняння рівня благополуччя у групах респондентів, сформованих за відповідями анкети.

## 2.2. Діагностика рівня суб'єктивного благополуччя та щастя молоді

З метою діагностики суб'єктивного благополуччя та щастя молоді було підібрано блок психодіагностичних методик та розроблено анкету. В табл. 2.2.1 наведено основні досліджувані показники та методики, що їх вимірюють.

Таблиця 2.2.1

Схема дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя

| № з/п | Досліджуваний аспект                           | Показники   | Методики   |
|-------|--|---|--|
| 1.    | Суб'єктивне благополуччя                       | Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя            | Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду         |
|       |  | Задоволеність життям                                      | Методика задоволеності життям Е. Дінера                |
| 2.    | Щастя  | Рівень переживання щастя                                  | Оксфордський опитувальник щастя                        |
| 3.    | Психологічні чинники                           | Особистісні риси  | П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five)    |
|       |  | Оптимізм  | Тест на оптимізм Ч. Шейєра та М. Карвера               |
|       |  | Смисложиттєві орієнтації                                  | Тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махолика |
| 4.    | Соціально-психологічні та демографічні чинники | Стать<br>Вік<br>Освіта<br>Зайнятість<br>Матеріальний стан | Анкета   |

Спочатку опишемо результати анкети та встановлені тенденції щодо переживання благополуччя та щастя молоддю.

Аналіз питань демографічного блоку анкети показав, що у вибірці 38 осіб чоловічої статі та 46 – жіночої. Вік респондентів від 21 до 28 років.

Повну вищу освіту мають 17 респондентів, отримують (навчаються у ЗВО) 32 особи, професійну освіту мають 24 респонденти, середню – 11 осіб.

43 респонденти працюють, 9 осіб на момент дослідження не працювали.

На діаграмі 2.2.1 зображено розподіл респондентів за показником матеріальної забезпеченості (відповідь на питання: Рівень матеріального прибутку: а) низький; б) середній; в) високий).



Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за їх оцінкою власного матеріального прибутку

Можемо побачити, що більшість респондентів оцінили свій матеріальний прибуток як низький (29%) та середній (61%). Лише 10% молодих людей мають високий прибуток.



Рис. 2.2.2. Розподіл респондентів за оцінкою власного здоров'я

Оцінка власного здоров'я розподілилась таким чином: лише 14% молодих людей вважають себе повністю здоровими та 19% - здоровими, що становить 33% від загальної вибірки. Очевидно, що інші респонденти у такому

молодому віці мають проблеми зі здоров'ям: 39% оцінюють свій стан як «не дуже здоровий», 24% - часто хворіють, а 4% вважають себе зовсім нездоровими. На наш погляд такі сумні результати можна пояснити як тривалою пандемією коронавірусу, так і постійним стресом, напруженням, тривогою, з якими живе країна з початку війни.



Рис. 2.2.3. Розподіл респондентів за оцінкою своїх сімейних стосунків та житлових умов

На рис. 2.2.3 можемо побачити, що 59% респондентів оцінили стосунки у сім'ї як дуже гарні (23%) та гарні (36%). 30% вважають їх задовільними і лише 12% - незадовільними. На нашу думку, війна може як сприяти згуртованості сім'ї, так і загострювати конфлікти в родині.

Стосовно оцінки житлових умов, ситуація дещо гірша: лише 29% молодих людей вважають їх гарними, 51% - задовільними і 19% - незадовільними. До нашої вибірки увійшли в переважній більшості кияни та жителі Київської області, серед них не було внутрішніх переселенців, тому такі результати дещо несподівані. Можливо, для молодих людей важливим є власне житло, тоді як доводиться жити з батьками, що впливає на їх оцінку житлових умов.

На питання анкети «Чи є у вас час на дозвілля та хобі?» респонденти відповіли таки чином: «Так» - 43%, «Є, але мало» - 49%, «Немає» - 8%.

Можемо побачити, що незважаючи на те, що частина респондентів і вчиться, і працює, вони знаходять час на дозвілля та хобі.

Наступне питання анкети було спрямовано на діагностику факторів, які на думку респондентів, найбільш негативно впливають на їх суб'єктивне благополуччя. Було запропоновано 6 варіантів відповідей, також досліджувані могли написати свій варіант.



Рис. 2.2.4. Фактори, що знижують суб'єктивне благополуччя молоді під час війни

Як можна побачити з рис. 2.2.4, найбільш негативно на благополуччя молоді під час війни впливає невизначеність майбутнього (28%) та відсутність особистої та сімейної безпеки (25%). Зрозуміло, що другий рік воєнних дій спричиняє невпевненість у майбутньому та нерозуміння, коли це все скінчиться. Війна змінила плани багатьох українців, на що вказує вибір 15% респондентів пункту «неможливість реалізації поставлених цілей».

Відсутність безпеки, однієї з головних потреб людини, породжує багато проблем у населення. Постійні повітряні тривоги, обстріли мирних жителів, втрати серед мирного населення, постійна необхідність бути насторожі, безсонні ночі, страх за життя рідних – все це стало невід'ємною частиною життя і негативно впливає на благополуччя української молоді.

Також серед чинників, що знижують суб'єктивне благополуччя, 13% респондентів відзначили поганий матеріальний стан, 11% - проблеми зі

здоров'ям, 8% - незадовільні неформальні контакти. Останній пункт може бути пов'язаний у студентів з тривалим періодом дистанційного навчання, або з виїздом друзів за кордон.

Серед інших відповідей були вказані: негативні переживання та емоції (страх, тривога, депресія, байдужість, безпомічність), відсутність батька (на фронті), зростання цін, повітряні тривоги, неможливість відпочити за кордоном та ін.

Останнє питання «Що робить вас щасливим?» ми зробили відкритим, щоб дати учасникам дослідження можливість запропонувати свої варіанти. З них найчастіше зустрічались: «моя сім'я», «кохання», «друзі», «віра в перемогу», «мої захоплення», «спілкування», «робота», «покупки», «смачна їжа».

Наступним кроком нашого дослідження було встановлення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя молоді під час війни.

Рівень суб'єктивного благополуччя у молоді зображено в табл. 2.2.2. Емоційний компонент, тобто співвідношення позитивних та негативних емоцій діагностовано Шкалою суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду в адаптації М. В. Соколової, а рівень задоволення життям – Методикою задоволеності життям Е. Дінера.

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за показниками суб'єктивного благополуччя

| Показники                | Низький | Середній | Високий |
|--------------------------|---------|----------|---------|
| Суб'єктивне благополуччя | 36      | 46       | 18      |
| Задоволеність життям     | 41      | 46       | 13      |

Аналіз отриманих результатів показав, що рівень суб'єктивного благополуччя та задоволення життям у 46% респондентів середній, що вказує на більш-менш позитивну оцінку власного функціонування в складних умовах

сьогодення. Високий рівень емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя діагностовано у 18% молодих людей, що означає переважання позитивних емоцій над негативними. А у 36% - навпаки, виражений негативний афект. Задоволеність життям дещо нижча: у 41% молодих людей цей показник має низький рівень, і лише у 13% - високий. На наш погляд на перші 2 питання тесту Е. Дінера (1. В основному моє життя близьке до ідеалу. 2. Обставини мого життя винятково сприятливі.) складно відповісти стверджувально, враховуючи ситуацію в країні.

В табл. 2.2.3 наведено результати діагностики молоді Оксфордським опитувальником щастя, у відсотках.

Таблиця 2.2.3

Розподіл респондентів за показником переживання щастя

|              | Низький | Знижений | Середній | Підвищений | Високий |
|--------------|---------|----------|----------|------------|---------|
| Рівень щастя | 13      | 24       | 38       | 21         | 4       |

Можемо побачити, що переживання щастя виражено у досить незначної кількості респондентів. Зовсім щасливими відчують себе лише 4% досліджуваних, підвищений рівень щастя у 21%, середній – у 38% молодих людей. Низький та знижений рівні щастя діагностовано відповідно у 13% та 24%. На наш погляд, дуже складно відчувати себе щасливим у такий непростий період, коли вся країна бореться за виживання. Але значний внесок у переживання щастя роблять наші друзі та родина, досягнення, хороші події – все те, що не в змозі перекреслити навіть війна.

Отже, можемо зробити висновок, що рівень щастя та суб'єктивного благополуччя у молоді під час війни середній та низький, що є природною реакцією на обставини життя, що склались у непростий воєнний час. Попри всі труднощі, є молоді люди, що відчують себе щасливими та високо оцінюють своє суб'єктивне благополуччя. Спробуємо встановити, що саме допомагає їм відчувати радість життя в такі скрутні часи.



Далі проаналізуємо результати за П'ятифакторним особистісним опитувальником (Big Five), представлені в табл. 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Розподіл особистісних характеристик респондентів за П'ятифакторним особистісним опитувальником

| Фактори                | Низький | Середній | Високий |
|------------------------|---------|----------|---------|
| 1. Нейротизм           | 33      | 43       | 24      |
| 2. Екстраверсія        | 30      | 48       | 23      |
| 3. Відкритість досвіду | 25      | 57       | 18      |
| 4. Доброзичливість     | 28      | 52       | 20      |
| 5. Сумлінність         | 33      | 52       | 14      |

Як показано в таблиці 2.2.4, близько половини респондентів мають середні показники за особистісними характеристиками. У 33% високий рівень нейротизму, що вказує на емоційну лабільність респондентів, схильність тривожитись через дрібниці, напруження та переживання емоційного дискомфорту. Високий рівень нейротизму може спричиняти переживання неблагополуччя та незадоволення своїм життям.

За фактором екстраверсії 30% респондентів мають низький рівень, а 23% - високий. Згідно з науковими дослідженнями, екстраверсія сприяє переживанню щастя та суб'єктивного благополуччя завдяки легкості встановлення та підтримання міжособистісних стосунків, отримання задоволення від спілкування.

Відкритість досвіду на низькому рівні у 25% молодих людей, що вказує на їх практичність, консервативність, прагнення діяти за зразком чи звичною моделлю, страх змін та інновацій. У 18% досліджуваних цей показник має високі значення, що означає цікавість до різних аспектів життя, допитливість, бажання дізнаватись щось нове. Такі індивіди легко пристосовуються до змін, досить чутливі, але можуть бути легковажними та безвідповідальними.

Фактор доброзичливість вказує на позитивність людини в стосунках з іншими, здатність проявляти теплоту та розуміння, довіряти іншим та поважати їх думку. Респондентів з високим рівнем доброзичливості в нашій вибірці 20%. А у 28% молоді діагностовано низький рівень за цим фактором, що вказує на схильність до підозрілості, відсторонення, байдужості по відношенню до оточуючих. Можемо зробити припущення, що фактор доброзичливості впливатиме на рівень суб'єктивного благополуччя через кращі стосунки з оточуючими осіб з вираженою доброзичливістю.

У 33% респондентів діагностовано низький рівень сумлінності, що вказує на низьку наполегливість безтурботність, схильність до необдуманих вчинків, імпульсивність. Високий рівень за цим фактором мають 14% досліджуваних. Для них характерний високий самоконтроль, відповідальність, акуратність у справах, моральні принципи. Як зазначають автори тесту, надмірний самоконтроль може заважати спонтанному виразу почуттів, розкутості, природності поведінки.

Далі розглянемо результати Тесту на оптимізм Ч. Шейєра та М. Карвера LOT (Life orientation test), представлені в табл. 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Розподіл респондентів за рівнем оптимізму

| Шкала    | Низький | Нижче середнього | Вище середнього | Високий |
|----------|---------|------------------|-----------------|---------|
| Оптимізм | 15      | 32               | 36              | 17      |

Можемо побачити, що рівень оптимізму у наших респондентів розподілився приблизно однаково: 47% мають низький та нижче середнього рівень оптимізму, у 53% - він високий та вище середнього. Молодь, що налаштована оптимістично, очікує гарних новин та сподівається на краще. Таким людям легше переживати складні часи, адже вони впевнені, що неприємності скоро закінчатся і все буде добре. Песимісти схильні до депресивних переживань та безнадії, очікують поганих подій, не вірять у свої

сили. Можемо зробити припущення, що саме песимізм знижує показник суб'єктивного благополуччя та погіршує емоційний стан індивіда.

Останніми розглянемо результати респондентів за Тестом смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махолика в адаптації Д.О. Леонтьєва (табл. 2.2.6).

Таблиця 2.2.6

Розподіл респондентів за показниками смисложиттєвих орієнтацій

| Шкали                | Низький | Середній | Високий |
|----------------------|---------|----------|---------|
| Цілі в житті         | 21      | 54       | 25      |
| Процес життя         | 41      | 45       | 14      |
| Результат життя      | 24      | 48       | 29      |
| Локус контролю життя | 39      | 49       | 12      |
| Локус контролю Я     | 21      | 56       | 22      |
| Осмисленість життя   | 29      | 50       | 20      |

Як зрозуміло з таблиці 2.2.6, приблизно у половини респондентів діагностовано середній рівень за показником осмисленості життя та окремими шкалами. Одразу привертає увагу значна кількість досліджуваних, що мають низький рівень за оцінкою процесу життя – 41%. Тобто ці молоді люди вкрай негативно оцінюють теперішній період свого життя та його емоційну насиченість. Можливо, для них теперішнє настільки непередбачуване та наповнене негативними емоціями, що його хочеться вже пережити та дочекатись позитивних змін.

Також у багатьох досліджуваних діагностовано низький рівень локусу контролю життя – у 39%. Це означає невпевненість молоді в можливості контролювати хоч щось у своєму житті та будувати плани на майбутнє. Дійсно, сьогодні в Україні неможливо щось запланувати чи передбачити, адже ситуація постійно змінюється, наші плани руйнуються і доводиться жити в тих

умовах, що склались в результаті воєнних дій. Все це сприяє усвідомленню молодими неможливості контролю та планування і знижує якість життя та суб'єктивне благополуччя.

Хочемо підкреслити, що частина респондентів має високий рівень осмисленості життя (20%) та окремих його показників. 29% задоволені результатом свого життя, адже незважаючи на війну, вони досягли певних життєвих цілей: навчаються, працюють, підтримують рідних. 25% мають чіткі цілі в житті та надію на краще у майбутньому, в них є далекосяжні плани, що надають життю сенсу та спрямованості. 22% оцінюють як високу свою здатність контролювати себе та власну поведінку, керувати своїм життям; вони переконані, що мають свободу вибору та зможуть побудувати життя у відповідності до своїх цілей.

Отже, підсумовуючи результати діагностичного етапу емпіричного дослідження, можемо зробити висновок, що сучасна молодь важко переживає умови воєнного стану в Україні, але намагається впоратись з проблемами, а частина молодих людей налаштована оптимістично та вірить у свою здатність змінити все на краще та досягти успіху навіть у таких складних обставинах.

### **2.3. Встановлення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя у молоді**

Пошук соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя та щастя відбувався за допомогою регресійного аналізу.

Згідно з порядком проведення регресійного аналізу, було виокремлено 3 залежні змінні: суб'єктивне благополуччя, задоволення життям та щастя. До незалежних змінних відносимо всі інші соціально-психологічні характеристики, що мають значимі кореляційні зв'язки із залежними. Тобто для виокремлення незалежних змінних необхідно провести кореляційний аналіз.

Вибір критерію для проведення кореляційного аналізу стає можливим після встановлення типу розподілу даних: якщо змінні відповідають нормальному розподілу – обирають параметричні методи математичної статистики, якщо відхиляються від нормального розподілу – непараметричні. У нашому дослідженні змінні розподілились згідно з нормальним розподілом (дод. В), тому для кореляційного аналізу ми обрали критерій Пірсона.

Результати кореляційного аналізу представлені в додатку Г та в табл. 2.3.1-2.3.3.

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя та щастя з показниками Тесту смисложиттєвих орієнтацій

| Шкали                | Суб'єктивне благополуччя | Задоволеність життям | Щастя   |
|----------------------|--------------------------|----------------------|---------|
| Цілі в житті         | -0,232*                  | 0,394**              | 0,302** |
| Процес життя         | -0,370**                 | 0,224*               | 0,467** |
| Локус контролю Я     | -                        | 0,356**              | -       |
| Локус контролю життя | -0,232*                  | 0,416**              | 0,276*  |
| Осмисленість життя   | -0,242*                  | 0,430**              | 0,269*  |

Можемо побачити з табл. 2.3.1, що всі показники Тесту смисложиттєвих орієнтацій прямо пов'язані з переживанням щастя та суб'єктивного благополуччя. Слід нагадати, що шкала суб'єктивного благополуччя обернена: чим більший показник, тем менший рівень благополуччя.

На переживання щастя найбільше впливає задоволення процесом життя. Отже, якщо людина сприймає теперішнє як наповнене сенсом, цікаве та емоційно насичене, вона буде відчувати себе щасливою. Також підсилює переживання щастя наявність перспектив та цілей у житті, здатність контролювати своє життя та загальний показник осмисленості життя. Можемо зробити висновок, що одним з чинників переживання щастя є відчуття, що твоє життя значиме, має ціль та сенс і приносить задоволення.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя пов'язаний також з задоволеністю процесом життя, що зрозуміло, адже якщо людина отримує позитивні емоції від сьогодення, вона відчуватиме себе щасливою і навпаки. Також встановлені значимі кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя з цілями в житті, осмисленістю життя та можливістю його контролю. Отже, не лише приємні емоції в теперішньому визначають суб'єктивне благополуччя, але й цілі в майбутньому, які надають життю структурованості, спрямовують його до певної мети. Підвищує показник суб'єктивного благополуччя впевненість молоді щодо контролю життя: чим більше вони переконані у своїй здатності вільно приймати рішення та керувати власним життям, тим вищий рівень їх благополуччя. Зрозуміло, якщо людина налаштована фаталістично та впевнена, що від неї нічого не залежить, вона не буде щасливою та благополучною, не матиме свободи вибору, не плануватиме майбутнє.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя – задоволеність життям – прямо прокорелював зі шкалами Тесту смисложиттєвих орієнтацій, причому найтісніший зв'язок встановлено з загальним показником осмисленості життя (коефіцієнт кореляції становить 0,430, значимість менша 0,001) та локусом контролю життя (коефіцієнт кореляції 0,416, значимість менша 0,001). На відміну від щастя та емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя, зв'язок з процесом життя менше виражений (коефіцієнт становить лише 0,224 при значимості  $p < 0,05$ ). Також для задоволеності життям важливими предикторами виявились наявність цілей у житті та локус контролю Я – тобто впевненість у своїй здатності побудувати своє життя у відповідності до власних задумів.

Отже, можемо зробити висновок, що осмисленість життя, перспектива, задоволеність теперішнім проміжком життя та здатність його контролювати - все це підвищує суб'єктивне благополуччя та робить людину щасливою.

Далі розглянемо результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного благополуччя та щастя з особистісними характеристиками за П'ятифакторним особистісним опитувальником (табл. 2.3.2).

Значимі кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя та щастя з показниками П'ятифакторного особистісного опитувальника

| Шкали           | Суб'єктивне благополуччя | Задоволеність життям | Щастя    |
|-----------------|--------------------------|----------------------|----------|
| Нейротизм       | 0,276*                   | -0,366**             | -0,464** |
| Екстраверсія    | -0,302**                 | -                    | 0,370**  |
| Доброзичливість | -0,504**                 | -                    | 0,298**  |
| Сумлінність     | -                        | 0,229*               | -        |

Як можна зрозуміти з табл. 2.3.2, така особистісна властивість як нейротизм обернено прокорелювала зі щастям та суб'єктивним благополуччям, що вказує на те, що індивіди з високим рівнем нейротизму почувають себе нещасними та незадоволеними власним життям. На нашу думку, це відбувається через те, що нейротизм зумовлює тривожність, невпевненість, емоційну нестабільність, а ці прояви, у свою чергу, тримають людину в постійній напрузі, в очікуванні неприємностей, можуть викликати страхи та побоювання за своє життя та за життя рідних.

Також встановлено прямі кореляційні зв'язки щастя та суб'єктивного благополуччя з екстраверсією та доброзичливістю. Можемо зробити висновок, що щасливішими відчують себе люди з вираженою екстраверсією та доброзичливим ставленням до оточуючих. На наш погляд, це досить логічно, адже екстраверти більше спілкуються, ніж інтроверти, а отже – отримують задоволення від комунікації. За визначенням авторів методики, доброзичливість включає такі риси як тепле ставлення до інших, повага, співробітництво, довіра, розуміння. Доброзичливість сприяє гарному ставленню з боку інших, а відповідно – приносить позитивні емоції та переживання. Отже, щастя та емоційний компонент суб'єктивного благополуччя залежать від особистісно-комунікативної сфери молоді.

Задоволеність життям прямо пов'язана з такою рисою особистості як сумлінність (добросовісність). Добросовісні люди дуже відповідальні, охайні, наполегливо виконують свою роботу, достатньо контролюють свою поведінку та досить передбачливі. Можливо, вони отримують задоволення від життя завдяки чіткому плануванню та вчасному виконанню завдань, що сприяє високій оцінці себе і своєї діяльності.

Отже серед особистісних характеристик знижує переживання щастя та суб'єктивного благополуччя нейротизм або емоційна нестійкість, а сприяє їх високому рівню екстраверсія, доброзичливість та сумлінність.

В табл. 2.3.3 зображено результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного благополуччя та щастя з оптимізмом.

Таблиця 2.3.3

Значимі кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя та щастя з  
ОПТИМІЗМОМ

| Шкали    | Суб'єктивне благополуччя | Задоволеність життям | Щастя   |
|----------|--------------------------|----------------------|---------|
| Оптимізм | -0,391**                 | 0,426**              | 0,429** |

Можемо побачити, що всі 3 показника мають значимі зв'язки з оптимізмом. Оптимістичні люди відчувають себе щасливішими, більш благополучними та задоволені життям. Отже, розвиток такої якості як оптимізм сприятиме підвищенню рівня щастя та суб'єктивного благополуччя у молоді.

Підводячи підсумки кореляційного аналізу, можемо стверджувати, що є ряд психологічних характеристик, які тісно пов'язані з переживанням щастя та суб'єктивного благополуччя. Так, осмисленість життя, задоволення сьогоденням та наявність цілей на майбутнє робить людину щасливішою. Здатність контролювати своє життя підвищує задоволеність ним та суб'єктивне благополуччя. Наявність таких особистісних рис як екстраверсія та доброзичливість сприяє переживанню щастя та благополуччя завдяки



позитивним емоціям від спілкування, а сумлінність при виконанні справ підвищує рівень задоволеності життям. Нейротизм знижує рівень суб'єктивного благополуччя та робить людину нещасною. Також встановлено, що оптимістичні люди більш щасливі та відчувають себе благополучними.

### ***Регресійний аналіз***

З метою знаходження основних соціально-психологічних чинників щастя та суб'єктивного благополуччя було проведено лінійний регресійний аналіз з залежними змінними суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям та щастя. У якості незалежних змінних виступили ті характеристики, що мають значимі кореляційні зв'язки з залежними змінними: оптимізм, цілі в житті, процес життя, осмисленість життя, локус контролю я та життя, екстраверсія, доброзичливість, нейротизм та сумлінність.

Результати регресійного аналізу представлені у додатку Д.

В результаті проведення лінійного регресійного аналізу було отримано 3 моделі регресії, які ми записуємо у вигляді рівняння:

$$\text{Суб'єктивне благополуччя} = 33,764 - 0,693 (\text{Оптимізм}) - 0,614 (\text{Доброзичливість}) - 0,518 (\text{Екстраверсія})$$
$$\text{Задоволеність життям} = 12,120 + 0,688 (\text{Осмисленість життя}) + 0,502 (\text{Оптимізм}) + 0,456 (\text{Локус контролю життя}) + 0,314 (\text{Цілі в житті})$$
$$\text{Щастя} = 48,834 + 0,689 (\text{Процес життя}) - 0,663 (\text{Нейротизм}) + 0,557 (\text{Оптимізм})$$

Одразу хочемо зазначити, що всі отримані регресійні моделі дозволяють пояснити більше 60% предикторів залежної змінної, а значимість критерію Фішера менша за 0,01, тому їх можна вважати ефективними, а результати регресійного аналізу приймати до розгляду.

Проаналізуємо отримані регресійні моделі. Необхідно звернути увагу, що шкала суб'єктивного благополуччя є оберненою, тобто знак мінус перед коефіцієнтами в рівнянні регресії вказує на прямиий зв'язок благополуччя з екстраверсією, оптимізмом та доброзичливістю.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя залежить в першу чергу від оптимізму та таких особистісних характеристик як доброзичливість та екстраверсія. Можемо зробити висновок, що переважання позитивних афектів над негативними перш за все обумовлено оптимістичною налаштованістю молоді, а також залежить від приємної комунікації. Адже завдяки доброзичливості та екстравертованості молоді люди отримують більше позитивних емоцій в процесі спілкування та мають ширше коло спілкування.

Деякі інші чинники зумовлюють когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, а саме – задоволеність життям. На першому місці стоїть осмисленість життя, також важливими для позитивної оцінки власного життя виявилась здатність його контролювати та наявність цілей в житті, тобто життєвих перспектив та орієнтації на майбутнє. Отже, на відміну від щастя та емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя, задоволеність життям базується на наявності сенсу у житті, життєвих цілей та здатності контролювати своє життя. Також важливим чинником задоволеності життя є оптимізм, який допомагає надіятись на краще та бачити позитивні життєві перспективи.

Основними чинниками переживання щастя виявились задоволення процесом життя, низький рівень нейротизму та оптимізм. На наш погляд, з нейротизмом важко щось зробити, адже ця риса базується на вроджених властивостях нервової системи, а от збільшити задоволення теперішнім проміжком життя та розвинути оптимістичний погляд на світ – можливо, що ми й спробуємо зробити в тренінговій програмі.

Отже за допомогою кореляційного та регресійного аналізу ми встановили основні зв'язки та психологічні чинники суб'єктивного благополуччя та щастя у молоді. Наступним кроком буде аналіз питань анкети та встановлення демографічних та соціальних чинників.

Всі питання анкети, окрім віку, представлені не числовими, а номінальними змінними, тому їх не можна було обробляти за допомогою

кореляційного аналізу. Замість цього групу було поділено за варіантами відповідей на питання анкети на підгрупи, які порівнювались між собою за рівнем суб'єктивного благополуччя та щастя за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу.

Нижче представлено результати порівняння підгруп, лише ті, у яких було встановлено статистично значимі відмінності (дод. Е).

Таблиця 2.3.4

Значимі відмінності у показниках суб'єктивного благополуччя та щастя між групами респондентів з різним рівнем матеріального прибутку

| Шкали                         |          | Суб'єктивне благополуччя | Задоволеність життям | Щастя |
|-------------------------------|----------|--------------------------|----------------------|-------|
| Рівень матеріального прибутку | Низький  | 7,7                      | 45,5                 | 21,3  |
|                               | Середній | 6,8                      | 58,3                 | 24,7  |
|                               | Високий  | 5,1                      | 61,9                 | 29,0  |
| Значимість критерію F Фішера  |          | 0,058                    | 0,003                | 0,011 |

Можемо побачити з табл. 2.3.4, що на рівень щастя та задоволення життям значимо впливає показник матеріального благополуччя молоді: значимі відмінності між групами встановлено на рівні 0,05 та 0,01. Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя дещо вищий у молоді з високим рівнем матеріального прибутку, але ця відмінність статистично незначима.

В табл. 2.3.5 представлено значимі відмінності у показниках суб'єктивного благополуччя та щастя між групами респондентів з різним станом здоров'я.

Вплив стану здоров'я на показники щастя та суб'єктивного благополуччя виявився статистично значимим для всіх шкал: чим гірше себе почуває людина, чим частіше хворіє - тим менш щасливою та благополучною вона є. Цей зв'язок зрозумілий, адже будь-яка хвороба зменшує кількість позитивних емоцій та привносить негативні. До того ж не можна почувати задоволеність від життя, якщо часто хворієш.

Таблиця 2.3.5

Значимі відмінності у показниках суб'єктивного благополуччя та щастя між групами респондентів з різним станом здоров'я

| Шкали                        |                   | Суб'єктивне благополуччя | Задоволеність життям | Щастя |
|------------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------|-------|
| Стан здоров'я                | Повністю здоровий | 3,2                      | 71,2                 | 30,7  |
|                              | Здоровий          | 3,8                      | 65,5                 | 28,2  |
|                              | Не дуже здоровий  | 4,9                      | 57,3                 | 24,5  |
|                              | Часто хворію      | 6,1                      | 42,7                 | 20,9  |
|                              | Зовсім нездоровий | 7,8                      | 38,1                 | 17,6  |
| Значимість критерію F Фішера |                   | 0,032                    | 0,012                | 0,007 |

У табл. 2.3.6 наведено результати порівняння рівня благополуччя та щастя молоді з різною оцінкою сімейних стосунків.

Таблиця 2.3.6

Значимі відмінності у показниках суб'єктивного благополуччя та щастя між групами респондентів з різним ступенем задоволення стосунками у сім'ї

| Шкали                        |            | Щастя | Суб'єктивне благополуччя | Задоволеність життям |
|------------------------------|------------|-------|--------------------------|----------------------|
| Стосунки в сім'ї             | Дуже гарні | 65,4  | 4,0                      | 31,7                 |
|                              | Гарні      | 60,7  | 4,7                      | 27,5                 |
|                              | Задовільні | 52,1  | 6,3                      | 22,1                 |
|                              | Погані     | 44,8  | 7,4                      | 19,8                 |
| Значимість критерію F Фішера |            | 0,003 | 0,048                    | 0,008                |

Можемо побачити, що від задоволеності сімейними стосунками залежить і щастя, і суб'єктивне благополуччя: всі показники мають статистично значимі відмінності.

За показником статі, освіти та працевлаштованості відмінностей у переживанні щастя та суб'єктивного благополуччя не встановлено.

Отже, можемо зробити висновок, що на рівень суб'єктивного благополуччя та переживання щастя значимо впливають як психологічні характеристики молоді, так і соціально-психологічні фактори, серед яких важливими є рівень матеріального благополуччя, стан здоров'я та оцінка сімейних стосунків. Серед чинників, що знижують переживання щастя та благополуччя найважливішими виявились невизначеність майбутнього та відсутність особистої та сімейної безпеки. Більш щасливими респондентів робить сім'я, кохання, друзі, хобі, спілкування.

### **Висновки до другого розділу**

Для досягнення завдань емпіричного дослідження було підібрано блок психодіагностичних методик, що дозволили встановити рівень суб'єктивного благополуччя у молоді та основні соціально-психологічні чинники. Також було розроблено авторську анкету для вимірювання соціально-психологічних та демографічних характеристик молоді. Вибірку склали молоді люди віком від 21 до 28 років у кількості 84 особи, розподіл за статтю: 38 чоловіків та 46 жінок.

За результатами анкети встановлено, що найбільш негативно на благополуччя молоді під час війни впливає невизначеність майбутнього (28%) та відсутність особистої та сімейної безпеки (25%). Серед чинників, що знижують суб'єктивне благополуччя, 13% респондентів відзначили поганий матеріальний стан, 11% - проблеми зі здоров'ям, 8% - незадовільні неформальні контакти. Серед відповідей на питання «Що робить вас щасливим?» найчастіше зустрічались: «моя сім'я», «кохання», «друзі», «віра в перемогу», «мої захоплення», «спілкування», «робота», «покупки», «смачна їжа».

Встановлено, що рівень суб'єктивного благополуччя та задоволення життям у 46% респондентів середній, що вказує на більш-менш позитивну оцінку власного функціонування в складних умовах сьогодення. Високий

рівень емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя діагностовано у 18% молодих людей, що означає переважання позитивних емоцій над негативними. А у 36% - навпаки, виражений негативний афект. Задоволеність життям дещо нижча: у 41% молодих людей цей показник має низький рівень, і лише у 13% - високий. Діагностика рівня щастя показала, що зовсім щасливими відчують себе лише 4% досліджуваних, підвищений рівень щастя у 21%, середній – у 38% молодих людей. Низький та знижений рівні щастя діагностовано відповідно у 13% та 24%.

Результати кореляційного аналізу показали, що є ряд психологічних характеристик, які тісно пов'язані з переживанням щастя та суб'єктивного благополуччя. Так, осмисленість життя, задоволення сьогоденням та наявність цілей на майбутнє робить людину щасливішою. Здатність контролювати своє життя підвищує задоволеність ним та суб'єктивне благополуччя. Наявність таких особистісних рис як екстраверсія та доброзичливість сприяє переживанню щастя та благополуччя завдяки позитивним емоціям від спілкування, а сумлінність при виконанні справ підвищує рівень задоволеності життям. Нейротизм знижує рівень суб'єктивного благополуччя та робить людину нещасною. Також встановлено, що оптимістичні люди більш щасливі та відчують себе благополучними.

Результати регресійного аналізу свідчать, що емоційний компонент суб'єктивного благополуччя залежить в першу чергу від оптимізму та таких особистісних характеристик як доброзичливість та екстраверсія. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя визначається осмисленістю життя, здатністю його контролювати та наявністю цілей в житті, тобто життєвих перспектив та орієнтації на майбутнє. Також важливим чинником задоволеності життя є оптимізм, який допомагає надіятись на краще та бачити позитивні життєві перспективи. Основними чинниками переживання щастя виявились задоволення процесом життя, низький рівень нейротизму та оптимізм.

Отже, на рівень суб'єктивного благополуччя та переживання щастя значимо впливають як психологічні характеристики молоді, так і соціально-психологічні фактори, серед яких важливими є рівень матеріального благополуччя, стан здоров'я та оцінка сімейних стосунків. Серед чинників, що знижують переживання щастя та благополуччя найважливішими виявились невизначеність майбутнього та відсутність особистої та сімейної безпеки. Більш щасливими респондентів робить сім'я, кохання, друзі, хобі, спілкування.

## РОЗДІЛ 3

### ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ У МОЛОДІ

#### 3.1. Розробка та апробація тренінгової програми

Ґрунтуючись на результатах емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя молоді, було розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та переживання щастя. В основу тренінгової програми було покладено принципи та методи позитивної психології (М. Селігман та С. Любомирські).

Тренінг складається з 8 занять, тривалістю 3 години, з перервою на каву.

Участь у тренінговій програмі взяли 15 молодих людей, 7 хлопців та 8 дівчат, у яких рівень суб'єктивного благополуччя та переживання щастя був низький.

Метою тренінгової програми було підвищити рівень суб'єктивного благополуччя та щастя у молоді.

#### **Тренінгова програма підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя у молоді**

**Заняття 1.** Знайомство та правила тренінгової роботи.

*Розминка.*

*Вправи на знайомство.*

*Обговорення правил роботи в групі.*

Основна частина:

*Вправа «Що таке щастя?»*

Ведучий пояснює, що розуміння щастя для кожної людини своє і ми відрізняємось за визначенням подій, які роблять нас щасливими.



Учасникам пропонується закінчити речення: «На мою думку, щастя – це...». «Мене робить щасливим ....».

Обговорення. Фіксація основних визначень щастя та речей, які роблять людину щасливою, на дошці.

### ***Вправа «Мій життєвий тріумф».***

Учасникам дається інструкція описати десь на сторінку життєву ситуацію, коли вони досягли успіху, максимально проявили себе і використали свої найкращі якості.

Обговорення: кожен зачитує свою розповідь та намагається пригадати, в яких ще ситуаціях були задіяні ці якості і як вони допомогли вирішити проблему чи досягти мети.

### ***Робота з тестом «Ключові достоїнства» М.Селізмана.***

Мета цієї вправи – дізнатись про свої головні чесноти та навчитись їх використовувати частіше та з задоволенням.

Ведучий описує основні ознаки ключових достоїнств: відчуття, що «це про мене», ця якість мені властива; коли вона проявилась вперше, я був схвилюваний та помітив високу ефективність діяльності; коли я проявляю цю якість, я не відчуваю втоми та не помічаю перешкод, відчуваю наснагу та захоплення; намагаюсь знайти цій якості нове застосування; застосування цієї якості породжує радість, азарт, натхнення.

Учасників знайомлять з тестом Ключові достоїнства та задають завдання додому: пройти тест, обробити результати та виокремити свої ключові чесноти та слабкі місця.

## **Заняття 2.**

### ***Привітання.***

### ***Вправи на розминку.***

### ***Обговорення домашнього завдання.***

Ведучий пропонує кожному з учасників розповісти про основні ключові достоїнства, які були отримані в результаті тестування, та проаналізувати, у яких ситуаціях вони можуть принести радість та задоволення.

Чи були ключові достоїнства, що ви діагностували за допомогою тесту, для вас несподіванкою? Яке з них займає саме перше місце? Чи ви згодні з результатом тесту? Якщо кілька достоїнств мають однаковий ранг, виокреміть з них найважливіше для себе.

Далі учасникам пропонують придумати 3 заняття, які будуть приносити радість та одночасно – реалізовувати ключові достоїнства, що в них найбільш виражені. Спробуйте на цьому тижні виокремити 2 години та присвятити їх діяльності, що залучає ваші ключові достоїнства (одне чи кілька). Наприклад, якщо одне з ключових достоїнств – почуття прекрасного – сходіть на екскурсію чи прогуляйтесь красивим парком.

Обговорення.

### ***Вправа «Хороші події, що відбулись сьогодні»***

Ведучий каже, що нашу увагу швидше привертають погані події: проблеми, труднощі, хвороби, неприємності, які треба вирішувати чи лікувати. А зосередження на негативних подіях призводить до зниженого настрою, депресивного стану та підвищення тривожності. Щоб налаштувати власну свідомість на позитивне мислення, необхідно навчитись думати про хороше та отримувати від життя задоволення.

Учасникам пропонується потренувати своє позитивне мислення:

1. пригадати, що хорошого відбулось сьогодні зранку;
2. перерахувати хороші події минулого тижня;
3. після кожної хорошої події треба відповісти на питання: Чому це відбулось? Наприклад, мати купила моє улюблене морозиво, бо вона уважна та проявляє про мене турботу і дуже мене любить. Або: я її попросила купити саме це морозиво. Можна поставити питання: Що це для мене означає? і головне: Як зробити, щоб в майбутньому ця подія повторилась?

Ведучий наголошує, що ця вправа показує як хороші якості оточуючих, так і наші сильні сторони, завдяки яким відбуваються гарні події. Також простежується залежність приємних подій від нас самих.

**Вправа «План-мінімум».** Ведучий розповідає, що усіх людей можна умовно поділити на 2 групи: мінімалістів, які задовольняються тим, що мають, та максималістів, яким потрібно все надзвичайне та найкраще.

Учасникам пропонується на кілька хвилин стати «мінімалістами» та подумати, що в їх житті вже є і чому вони можуть радіти. Під час обговорення пропонується поділитись своїми «планами-мінімум» та спробувати запозичити досвід у інших учасників тренінгу.

**Домашнє завдання:** вести «Щоденник радості», до якого кожного вечора записувати 3 гарні чи радісні події минулого дня. Навпроти кожної події записуйте, чому це з вами відбулося і як можна її повторити.

Щоденник ведеться до кінця тренінгу.

Також до наступного заняття пропонується дати партнеру та членам сім'ї пройти тест на ключові достоїнства.

### **Заняття 3.**

#### **Розминка.**

**Обговорення щоденника радості.** Учасники діляться своїми прикладами радісних подій за минулий тиждень та отримують зворотний зв'язок.

#### **Вправа «Сімейне дерево ключових достоїнств».**

На основі результатів діагностики ключових достоїнств у членів сім'ї, учасники малюють сімейне дерево, де зображують себе, своїх батьків і якщо вдалось протестувати інших членів сім'ї – то і їх ключові достоїнства. Далі аналізують типові для всіх членів сім'ї чесноти та обговорюється спосіб їх отримання: успадкування та наслідання. Від кого з батьків учасник тренінгу успадкував свої ключові достоїнства? Чи у бабусі та дідуся були схожі риси? Брати та сестри відрізняються за ключовими достоїнствами?

### ***Вправа «Активна конструктивна реакція».***

Ведучий розповідає, що наш спосіб реагування на розповіді близьких про їх удачі, перемоги та досягнення детермінує і наші стосунки та настрої: наші реакції або сприяють гарним стосункам, або навпаки, їх руйнують. Є 4 основні способи реагування: активна конструктивна реакція, пасивна конструктивна, пасивна деструктивна та активна деструктивна.

Ведучий наводить приклади різних типів реагування та наголошує, що правильним є лише один з них: активна конструктивна реакція. Основні ознаки: виражені позитивні емоції, підтримка, щира цікавість, бажання дізнатись більше, захоплення та гордість за близьку людину. Невербальні прояви мають бути відповідними: повернутись до близької людини усім корпусом, посміхнутись, обійняти чи доторкнутись, голос має бути радісним, інтонації – піднесеними, вся увага зосереджена на розповіді.

Далі учасники розбиваються на пари та програють всі 4 типи реагування, залишаючи активну конструктивну реакцію на останок. Ведучий звертає увагу, що багатьом з нас такий тип реагування не притаманний, тому цьому треба наполегливо вчитись. До кінця заняття учасники тренують активну конструктивну реакцію.

***Домашнє завдання:*** весь наступний тиждень ви повинні практикувати активну конструктивну реакцію при розмові з членами сім'ї та партнерами: уважно слухайте, коли близька людина розповідає про щось хороше; намагайтесь реагувати активно й конструктивно; уточнюйте деталі, розпитуйте, як і коли це відбулось, як прореагував ваш партнер.

Кожен вечір вам необхідно заповнити таку таблицю:

| Новина | Моя реакція (дослівно) | Реакція співрозмовника |
|--------|------------------------|------------------------|
|        |                        |                        |

Ведучий наголошує, що якщо учасники не впевнені, що у них вийде, можна потренуватись, заранне підібрати репліки та подумати, як можна активно та конструктивно прореагувати на різні повідомлення.

#### **Заняття 4.**

##### ***Привітання.***

##### ***Вправи на розминку.***

***Вправа «Пробачити себе та інших».*** Ведучий робить невеличкий вступ та розповідає, як злість, бажання помсти, образ роблять наше життя гіршим та менш щасливим. Обговорюється модель прощення, учасники пропонують свої варіанти, які відпустити образу та злість на іншу людину, а як простити себе.

***Вправа «Лист прощення».*** Учасникам дається завдання написати лист тій людині, яка їх чимось образила. Необхідно коротко описати ситуацію та свої почуття, а потім – пробачити іншого. При обговоренні аналізуються основні труднощі: чому було складно пробачити іншу людину? Що допомогло це зробити?

***Вправа «Вдячність іншим та світу».*** Ведучий говорить про нашу здатність бути вдячними за те, що ми маємо, про необхідність усвідомлювати хороші моменти в житті та дякувати людям навколо нас. Вдячність робить людину щасливішою та задоволеною життям. Переживаючи вдячність, ми переповнюємось приємними спогадами, а коли дякуємо іншим – покращуємо стосунки з людьми.

Учасникам пропонується подумати та написати лист тій людині, якій вони вдячні, але так і не подякували як слід.

Ведучий: Ваше завдання - написати близько 300 слів (приблизно 1 сторінка) адресату, описати його вчинок та як саме це вплинуло на ваше життя. Розкажіть, чим ви займаєтесь зараз та як часто його згадуєте. Потім щиро подякуйте. Цей лист треба віддати особисто адресату і бажано прочитати листа йому.

Обговорення. Прощання.

#### **Заняття 5.**

***Привітання.***

***Вправи на розминку.***

***Обговорення листів вдячності.***

***Вправа «Оптимістичне мислення».*** Ведучий пропонує учасникам тренінгу подумати та запропонувати свої варіанти оптимістичного мислення та як наслідок – вчинків. Хто такий оптиміст? Чим він відрізняється від песиміста? Які переконання властиві оптимістичним людям? Що вони думають у випадку невдач та успіхів? Потім у групі запитують, чи є тут оптимісти? І самому оптимістично налаштованому учаснику пропонують пригадати ситуацію, коли він мислив та думав як оптиміст. Далі інші учасники пригадують схожі ситуації.

Ведучий підсумовує все сказане та узагальнює основні ознаки оптимістичного мислення: здатність вважати все погане – тимчасовим, таким, що скоро скінчиться; приписувати успіхи та досягнення собі, своїм здібностям; сподіватись на краще.

***Вправа «Оптимістичний виступ»***

Учасникам пропонується 5 хв. на підготовку оптимістичного виступу на одну з тем: «Чи є життя на Марсі?», «Чому мені вдвічі треба підвищити зарплату?», «Мої майбутні подорожі» та ін.

Обговорення: наскільки важко було виступити в оптимістичній манері? Що заважало? Як Ви себе при цьому почували?

***Вправа «Хороше у поганому»***

Учасникам пропонується пригадати неприємну подію, що з ними відбулась у минулому, та спробувати знайти в ній позитивні сторони чи корисний досвід. Інші учасники не повинні критикувати позитивні аспекти ситуації, а навпаки, пропонувати свої.

Обговорення.

***Домашнє завдання:*** протягом останніх 1,5 років перед нами закрилось багато дверей у зв'язку з війною в Україні. Учасникам пропонується подумати та написати, які ж двері перед ними відкрились (щонайменше 3 дверей).

## **Заняття 6. 12 кроків щастя**

### ***Розминка.***

Ведучий знайомить учасників тренінгу з концепцією С. Любомирські 40% та розповідає про програму «12 кроків до щастя».

Учасники проходять тест «12 дій щастя». Обирають ті 4 дії, які, на їх думку, роблять їх щасливими.

Далі детально обговорюється кожен з 12 кроків:

### ***Дія № 1. Дякувати.***

Ще раз наголошується на зв'язку вдячності та переживання щастя. Акцентується увага на різних способах бути вдячними: як конкретній людині, так і світу, випадку, Богу, нашій долі, країні, в якій ми живемо та ін.

Пропонується по колу закінчити речення: На цьому тижні я вдячний за...

### ***Дія №2. Розвивати оптимізм.***

Ведучий нагадує все, що учасники вже дізнались про оптимізм, характеризує його основні стратегії: звертати увагу на світлі сторони ситуації, бачити в людях хороше, акцентуватись на тому, що виходить, надіятись на майбутнє (своє та нашої країни), вірити у перемогу, вірити, що ми переживемо і цей день. Бути оптимістом – означає не тільки позитивно сприймати своє минуле і сьогодення, а й передбачити блискуче майбутнє.

### ***Вправа «Самий кращий Я».***

Інструкція: уявіть собі, що у вашому житті все сталося якнайкраще: ви досягли мети, ваші мрії здійснились, потенціал реалізувався. У вас є 20 хвилин подумати та описати себе в цьому найкращому майбутньому: чим ви займаєтесь, з ким проживаєте, що вас радує, які мрії здійснились?

Обговорення: учасники зачитують свої розповіді та аналізують, що з цього можна досягти, що їм заважає, які їх життєві цілі найважливіші.

### ***Вправа «Щоденник цілей».***

Ведучий: попередня вправа допомагає не тільки розвивати оптимізм, але визначити наші довгострокові цілі і розбити їх на проміжні кроки.

Учасникам пропонується обрати 3 головні життєві цілі та спробувати поділити їх на невеличкі кроки, які потрібно зробити для реалізації.

Обговорення. Що ви можете зробити вже зараз для досягнення мети? Які кроки викликають труднощі? Як їх можна подолати? Кого можна попросити по допомогу?

***Вправа «Думки, які заважають рухатися вперед».***

Ведучий: Ще одна стратегія розвитку оптимізму - помічати звичні, неусвідомлювані негативні думки. Ми часто навіть не намагаємось щось змінити в своєму житті, бо переконані, що у нас нічого не вийде. Запитайте себе, що вам заважає рухатись до мети? Спробуйте «впіймати» ті думки, що вас обмежують чи лякають.

Наприклад, кожен раз, коли у вас виникає така думка, можна покласти в скарбничку монетку, а потім замінити цю думку більш позитивною.

***Дія № 3. Менше думати і не порівнювати себе з іншими людьми.***

Ведучий: часто люди почуваються нещасними через постійне самокопання та порівняння себе з іншими: якщо ми лише «переживуємо» негативні події, свої невдачі, образи чи проблеми і нічого при цьому не робимо – це сприяє негативній самооцінці та зниженому настрою. Необхідно позбутись цієї звички та не шукати негативи у всьому, що відбувається.

Також постійне порівняння себе з іншими може сформувати комплекс меншовартості: у когось більша зарплата, хтось краще виглядає чи може собі дозволити кращий відпочинок, квартиру, машину та ін. Краще не заздрити, а радіти успіхам інших.

***Техніки звільнення від негативних думок.***

Ведучий пояснює, що є 3 стадії звільнення від негативних думок:

1. звільнитись від негативних роздумів та порівнянь себе з іншими.
2. активно вирішувати проблему.
3. Уникати того, що сприяє негативним думкам (людей, ситуацій).

Ведучий пропонує спробувати кілька варіантів звільнення від негативних роздумів.



### ***Вправа «Відволікання».***

Мета: припинити думати про погане та порівнювати себе з іншими.

Інструкція: спробуйте подумати про щось, що вас засмучує. А тепер переключіть увагу на пейзаж за вікном. Порахуйте вікна у будинку навпроти, голубів, постежте за хмаринками. Тепер уважно роздивіться підлогу в залі: чи є там тріщини, візерунки, рисунок на килимі. Що вони нагадують?

Як ви себе відчуваєте: Чи зникли негативні думки?

Давайте придумаємо ще способи відволікання.

Обговорення.

### ***Вправа «Стоп, думка!»***

Ведучий: щоб швидко відволіктись від негативних думок, можна застосувати команду «Стоп!» Ви можете її вимовити вголос, а можете – подумки. Можна уявити собі червоний дорожній знак з надписом Stop, або гучно плеснути в долоні чи стукнути по столу. Давайте спробуємо.

Учасникам знову пропонується повернутись до якоїсь негативної думки та спробувати її припинити за допомогою техніки «Стоп!»

Обговорення.

**Домашнє завдання:** щоб не витратити багато часу на роздуми, можна присвятити їм 30 хвилин щодня. Спробуйте кожного дня виокремити 30 хв для того, щоб впустити у свідомість негативні думки та подумати, що з цим можна зробити. Якщо вони виникають у інший час, кажіть собі: я подумаю про це пізніше, у визначений час. Також у ці 30 хв можна проговорити свої проблеми з близькою людиною або записати їх на папері – це допоможе звільнитись від турбот.

## **Заняття 7.**

### ***Розминка.***

### ***Обговорення домашнього завдання.***

### ***Дія №4. Робити добрі справи***

Ведучий розповідає про альтруїзм та вплив добрих справ на самооцінку та емоційний стан людини. Наводить приклади простих добрих вчинків: допомогти людині похилого віку донести сумки, поступитись місцем у транспорті, на роботі взяти на себе чиєсь завдання, віддати речі людям, які їх потребують, відвідати дитячий будинок, сходити до магазину замість стареньких сусідів та ін.

Які добрі справи ви могли б зробити найближчим часом? Які волонтерські організації ви знаєте? Чим можна допомогти?

Учасники планують добрі справи на наступний тиждень. Їх треба буде записати до щоденника та оцінити свій емоційний стан після їх виконання.

### ***Дія №5. Підтримувати та розвивати близькі стосунки***

Ведучий розповідає про Дію №5 та яким чином близькі стосунки роблять нас щасливими. Людина – істота соціальна, і для більшості з нас велике значення має близьке оточення: сім'я, друзі, кохані. Чим кращі міжособистісні стосунки, чим серйозніша соціальна підтримка, тим більш задоволеною життям буде людина. Романтичні відносини і дружба роблять людей щасливими, але з іншого боку, щасливим людям простіше знаходити коханих і друзів.

Учасникам пропонується подумати та запропонувати кілька варіантів покращення стосунків у сім'ї, романтичних жестів по відношенню до партнера. Які з них ви можете реалізувати вже на наступному тижні?

Обговорення.

### ***Дія №6. Стратегії копіngu***

#### ***Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.***

Учасникам пропонується пройти тест та з'ясувати свої домінуючі копіngи. Ведучий коротко характеризує кожен з них та пояснює їх сильні та слабкі сторони.

#### ***Вправа «Техніка вільного письма»***

Учасникам пропонується письмово розповісти про неприємну ситуацію з життя (15-20 хвилин) і описати свої емоції під час написання. Ведучий

попереджає, що цю розповідь вони зачитувати не будуть, це завдання конфіденційне. Чи відчували вони полегшення? Якщо часу мало, вдома можна продовжити опис ситуації, детально прописуючи деталі, свої переживання та реакції.

Обговорення. Прощання.

## **Заняття 8.**

### ***Розминка.***

### ***Обговорення домашнього завдання.***

### ***Дія №8. Увійти в стан «потoku».***

### ***Вправа «Контроль уваги»***

Учасникам пропонується спробувати зосередити увагу на своєму тілі, відчуті підлогу під ногами, спинку крісла, наскільки зручно сидіти. Потім прислухатись до зовнішніх шумів: дихання, потріскування паркету, звуки від інших учасників тренінгу, шум за вікном.

Ведучий: людина часто намагається робити кілька справ одночасно, при цьому не приділяючи достатньо уваги кожній з них. Коли ми поспішаємо, увага розсіюється, що позначається на якості виконання справ. Наприклад, ми читаємо чи дивимось телевізор під час їжі.

Обговорення: Що вам заважало зосередитись на чомусь одному? Які думки лізли в голову?

Домашнє завдання: спробуйте зосередитись на тому, що ви робите: наприклад, миючи посуд, уважно розглядайте тарілки та чашки, відчуйте мильну піну на руках, отримуйте задоволення від гладенької поверхні та чистоти, розставляйте посуд красиво та помилуйтеся порядком та чистотою в кухні.

### ***Дія №9. Насолоджуйтесь життям***

### ***Вправа «Насолоджуйтесь простими речами»***

Ведучий просить пригадати ті дії, які учасники виконували на попередніх заняттях, що приносили їм задоволення. Зараз ми спробуємо

розширити арсенал приємних занять та застосувати вміння концентрувати увагу. Спробуйте по кілька хвилин в день займатись приємними справами та насолоджуватись звичними речами: душем, сніданком, підготовкою до сну, сервіруванням їжі, прогулянкою. Запишіть, чим відрізнялись ці заняття від звичних, яким ви не приділяли уваги.

### ***Вправа «Приємні спогади»***

Ведучий: Можна наповнити життя позитивними емоціями, пригадуючи щасливі події разом з іншими їх учасниками, переглядаючи фотографії та пам'ятні речі.

Учасників просять класти список щасливих спогадів та пам'ятних речей, які можуть приносити задоволення: фотографії, сувеніри з відпустки, подарунки та ін. Далі зі списку приємних спогадів треба обрати один та пригадати його. Бажано сісти зручно, заплющити очі та зосередитись на спогадах. Спробуйте пригадати найменші дрібниці, приємні моменти, свої слова та враження. А тепер поділіться цим спогадом з групою.

### ***Вправа «Альбом насолоди».***

Ведучий пропонує створити альбом з фотографіями чи пам'ятними вирізками, або це може бути електронний альбом чи папка, куди можна поміщати все те, що викликає приємні емоції: фотографії близьких людей та домашніх улюбленців, місць, у яких ви були щасливі, кулінарних рецептів чи листівок з привітаннями, малюнки дітей та ін.

Учасники пропонують свої варіанти для альбому насолоди.

### ***Дія №10. Ставити перед собою цілі.***

#### ***Вправа «Мої найважливіші цілі».***

Ведучий: подумайте про ті цілі, які зараз для вас є найголовнішими. Це ваші наміри, прагнення, бажання. Запишіть на папері від 1 до 8 найважливіших цілей.

Тепер давайте їх проаналізуємо. Наскільки вони реалістичні? Чи суперечать одна одній? Чи це ваші цілі, чи нав'язані ззовні? Наскільки вони гнучкі?

Оберіть зі списку одну ціль та продумайте кроки, які до неї приведуть. Реалізуйте перший з них та обов'язково винагороджуйте себе навіть за невеличкі досягнення.

### ***Дії 11 та 12. Турбота про душу та тіло.***

Ведучий пояснює, що наше відчуття щастя та благополуччя тісно пов'язане з тілесним здоров'ям та душевним спокоєм.

Учасники обговорюють способи підтримання фізичного здоров'я та тренують техніку медитації.

### ***Вправа «Медитація».***

Ведучий: Сядьте зручно, випряміть спину, закрийте очі та зосередьте увагу на власному диханні. Коли робите видих, повторюйте про себе одне слово, наприклад «один».

Коли якісь думки вас відволікають, дозвольте їм піти та знову зосередьтесь на диханні.

Якщо ви виконуєте медитацію вдома, знайдіть зручне тихе місце та попередьте, щоб вас кілька хвилин не турбували. Можна починати медитацію, дивлячись на свічку чи на будь-який предмет, що викликає заспокоєння. Оберіть тривалість медитації від 5 до 20 хвилин, намагайтесь це робити щодня.

### ***Обговорення.***

***Повторне тестування психодіагностичними методиками:*** Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду в адаптації М. В. Соколової, Методика задоволеності життям Е. Дінера, Оксфордський опитувальник щастя.

### ***Підведення підсумків.***

### ***Прощання.***

### 3.2. Перевірка ефективності програми розвитку суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді

Тренінгова програма розвитку суб'єктивного благополуччя та переживання щастя була проведена на вибірці з 15 осіб, з них 7 хлопців та 8 дівчат протягом жовтня-листопада 2023 року.

Програма містить 8 занять, кожне з них тривалістю 3 години. До проведення тренінгової програми учасники проходили ряд психодіагностичних методик: Шкалу суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду в адаптації М. В. Соколової, Методику задоволеності життям Е. Дінера та Оксфордський опитувальник щастя. Завдяки результатам цих методик молоді люди були відібрані до тренінгової програми – показники рівня суб'єктивного благополуччя та щастя у них були низькі або нижче середнього.

Після проходження тренінгової програми учасникам було запропоновано повторно пройти ті самі психодіагностичні методики. Для підтвердження ефективності розробленої програми ми порівняли результати учасників тренінгу до його проходження та після за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок (табл. 3.2.1, дод. Є).

Таблиця 3.2.1

Динаміка рівня суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді після проходження тренінгової програми

| Показники                | Середні показники |                | Значимість критерію Стьюдента |
|--------------------------|-------------------|----------------|-------------------------------|
|                          | До тренінгу       | Після тренінгу |                               |
| Суб'єктивне благополуччя | 6,3               | 4,1            | 0,048                         |
| Задоволеність життям     | 18                | 25             | 0,032                         |
| Щастя                    | 39                | 50             | 0,009                         |

Можемо побачити з табл. 3.2.1, що середнє значення показника щастя збільшилось після проходження тренінгової програми зі зниженого до середнього рівня, суб'єктивного благополуччя (обернена шкала) – з низького до середнього рівня; задоволення життям – з низького до середнього рівня. Значимість критерію Стьюдента нижча за 0,05, отже всі ці зміни є статистично значимими.

Отже, можемо зробити висновок, що всі показники значимо зросли, а розроблена тренінгова програма є ефективною та може бути застосована для підвищення рівня щастя та благополуччя у молоді.

### **Висновки до третього розділу**

Для реалізації четвертого завдання дослідження було розроблено тренінгову програму розвитку суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді. В її основу було покладено принципи та методи позитивної психології (М. Селігман та С. Любомирські). Метою тренінгової програми було підвищити рівень суб'єктивного благополуччя та щастя у молоді.

Програма містить 8 занять, кожне з них тривалістю 3 години. У тренінгу взяли участь 15 осіб, з них 7 хлопців та 8 дівчат, у яких було діагностовано низький рівень суб'єктивного благополуччя та щастя. Програма проводилась протягом жовтня-листопада 2023 року.

Для встановлення ефективності тренінгової програми було повторно проведено ряд психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя та щастя: Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду в адаптації М. В. Соколової, Методика задоволеності життям Е. Дінера та Оксфордський опитувальник щастя.

Для підтвердження ефективності розробленої програми ми порівняли результати учасників тренінгу до його проходження та після за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок. Встановлено, що середнє значення показника щастя збільшилось після проходження тренінгової програми зі

зниженого до середнього рівня, суб'єктивного благополуччя (обернена шкала) – з низького до середнього рівня; задоволення життям – з низького до середнього рівня. Значимість критерію Стьюдента нижча за 0,05, тобто всі ці зміни є статистично значимими.

Отже, можемо зробити висновок, що всі показники значимо зросли, а розроблена тренінгова програма є ефективною та може бути застосована для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді.



## ВИСНОВКИ

В результаті проведення дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя молоді під час війни було зроблено такі висновки.

1. Проаналізовано ступінь розробленості проблеми суб'єктивного благополуччя у науковій літературі. Суб'єктивне благополуччя – це оцінка та ставлення індивіда до себе та власного життя. Воно містить рефлексивні когнітивні судження, наприклад, задоволення життям та емоційні реакції (переважання позитивних емоцій на негативними). В структурі суб'єктивного благополуччя найчастіше виокремлюють афективне та когнітивне благополуччя. При цьому афективне благополуччя – це частота та інтенсивність позитивних емоцій та настроїв, що переживає індивід, а когнітивне – глобальна оцінка власного життя та рівень задоволеності його основними аспектами.

Серед об'єктивних характеристик, що впливають на суб'єктивне благополуччя, відзначають рівень прибутку, стан здоров'я, працевлаштування, стосунки з оточуючими, час на хобі та дозвілля, якість житлових умов, рівень освіти. Значимим фактором суб'єктивного благополуччя його соціальний аспект, тобто задоволення індивіда своїм соціальним статусом, зв'язками, станом суспільства, а також наявність широкого кола позитивних міжособистісних зв'язків, як у діловій сфері, так і особистій. Серед індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя виокремлюють високу самооцінку, товариськість, емоційну стабільність, нормативність, сміливість та радикалізм.

2. За допомогою психодіагностичних методик було встановлено рівень суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді. У 46% респондентів рівень суб'єктивного благополуччя та задоволення життям середній, що вказує на більш-менш позитивну оцінку власного

функціонування в складних умовах сьогодення. Високий рівень емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя діагностовано у 18% молодих людей, що означає переважання позитивних емоцій над негативними. А у 36% - навпаки, виражений негативний афект. Задоволеність життям дещо нижча: у 41% молодих людей цей показник має низький рівень, і лише у 13% - високий. Діагностика рівня щастя показала, що зовсім щасливими відчують себе лише 4% досліджуваних, підвищений рівень щастя у 21%, середній – у 38% молодих людей. Низький та знижений рівні щастя діагностовано відповідно у 13% та 24%.

3. За допомогою лінійного регресійного аналізу та анкетування було встановлено соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді під час війни. Результати регресійного аналізу свідчать, що емоційний компонент суб'єктивного благополуччя залежить в першу чергу від оптимізму та таких особистісних характеристик як доброзичливість та екстраверсія. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя визначається осмисленістю життя, здатністю його контролювати та наявністю цілей в житті, тобто життєвих перспектив та орієнтації на майбутнє. Також важливим чинником задоволеності життя є оптимізм, який допомагає надіятись на краще та бачити позитивні життєві перспективи. Основними чинниками переживання щастя виявились задоволення процесом життя, низький рівень нейротизму та оптимізм.

Серед соціально-психологічні факторів суб'єктивного благополуччя важливими виявились рівень матеріального благополуччя, стан здоров'я та позитивна оцінка сімейних стосунків. Серед чинників, що знижують переживання щастя та благополуччя найважливішими є невизначеність майбутнього та відсутність особистої та сімейної безпеки. Більш щасливими респондентів робить сім'я, кохання, друзі, хобі, спілкування.

4. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та переживання щастя у молоді та перевірено її ефективність. Програма ґрунтувалась на

принципах та методах позитивної психології М. Селігмана та С. Любомирські. Метою тренінгової програми було підвищити рівень суб'єктивного благополуччя та щастя у молоді.

Програма містить 8 занять, кожне з них тривалістю 3 години. У тренінгу взяли участь 15 осіб, з них 7 хлопців та 8 дівчат, у яких було діагностовано низький рівень суб'єктивного благополуччя та щастя. Апробація тренінгової програми проводилась протягом жовтня-листопада 2023 року.

Для підтвердження ефективності розробленої програми ми порівняли рівень суб'єктивного благополуччя та щастя учасників тренінгу до його проходження та після за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок. Встановлено, що середнє значення показника щастя збільшилось після проходження тренінгової програми зі зниженого до середнього рівня, суб'єктивного благополуччя (обернена шкала) – з низького до середнього рівня; задоволення життям – з низького до середнього рівня. Динаміка показників суб'єктивного благополуччя та щастя є статистично значимою, що підтверджує ефективність розробленої програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О.О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. Вип. 11, 2018. С. 10-17.
2. Аршава І.Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія / І.Ф. Аршава, О.М. Знанецька, Е.Л. Носенко. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 134 с.
3. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ*. 2012. Вип. 18, Т. 20, № 9/1. С. 3–10.
4. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища: антиномія сучасного способу життя. Матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
5. Головченко Д. І. Психологічне благополуччя та смисложиттєві орієнтації людей. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» 7-9 листопада 2014*. С. 42-45.
6. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Львів, 2016. 205 с.
7. Данильченко Т.В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. Вип. 126. С. 57–62.

8. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165–176.
9. Данильченко Т.В. Особливості вивчення соціальних потреб як предиктора суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. Вип. 126. С. 63–69.
10. Джидарьян І. А. Щастя у уявленнях повсякденної свідомості. *Психологічний журнал*. 2000. Т. 21, № 2. С. 40-48.
11. Єзерська Н. В. Дескриптори щастя обдарованих учнів підліткового віку як показники суб'єктивного благополуччя. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щомісячний науково-методичний журнал*. №3(58). 2017. Київ: Інститут обдарованої дитини. С. 24-27.
12. Єзерська Н. В. Фактори суб'єктивного благополуччя та індивідуально типологічні особливості обдарованих школярів. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика. Збірник наукових праць*. №1. 2017. Київ: Інститут обдарованої дитини. С. 150-155.
13. Єр'оміна Є. Н. Особистісні характеристики як предиктори суб'єктивного благополуччя особистості з різною ситуацією трудової зайнятості. *Акмеологія освіти. Психологія розвитку*. 2017. Т. 6, вип. 1 (21). С. 59-68.
14. Засекіна Л. В., Майструк Ю. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С. 187–192.
15. Зелінська С.Ф. Співвідношення показників суб'єктивного благополуччя особистості з типами її самовідношення. *Вісник ОНУ ім. І. Мечнікова*. 2012. Т. 17, Вип. 8 (20). С. 83–90.
16. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2010. 22 с.

17. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис...канд. психол. наук: 19.00.01; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.
18. Камінська О.В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді в шлюбі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2013. № 2 (31). С. 133–140.
19. Кологривова Е.І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. С. 179–184.
20. Кологривова Е.І. Функції особистісних прагнень в переживанні молоддю людиною суб'єктивного благополуччя: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2008. 23 с.
21. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 2, 2022. С. 85-93.
22. Курова А.В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. Т. 18, Вип. 23. С. 158–164.
23. Ма Ф., Шевченко Р. П., Каргіна Н. В. Уявлення студентської молоді про психологічне благополуччя: результат контент-аналізу творів. *Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства*. №3. 2020. С. 44–55.
24. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 23 с.
25. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №1. С. 80–104.

26. Підбуцька Н. В., Зуєва А.Г. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр.: матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. "Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика"*, 22 жовтня 2014 р. / ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, О. Г. РОМАНОВСЬКИЙ. Харків: НТУ "ХПІ", 2014. Вип. 40-41 (44-45). С. 193-207.

27. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія"*. 2016. №59. С. 179–189.

28. Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Вип. 68. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2014. С. 151–159.

29. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. Вип. 17. С. 124–133.

30. Сичов О.А. Психологія оптимізму: навчально-методичний посібник спецкурсу. Бійський пед. держ. ун-т ім. В. М. Шукшина. Бійськ: БПДУ ім. В. М. Шукшина, 2008. 69 с.

31. Соколова М.В. Шкала суб'єктивного благополуччя. *Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп*. Х., Вид-во Інституту психотерапії. 2002. С. 467-470.

32. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення неможливого. *Ракурси психологічного благополуччя особистості. Тези доповідей на Всеукраїнському науково-практичному семінарі*. 2017. №1. С. 5–12.

33. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. №2(12). С. 186–194.
34. Хромов А.Б. П'ятифакторний опитувальник особистості: Навчально-методичний посібник. Курган: Вид-во Курганського держ. університету, 2000. 23 с.
35. Шамне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України [Електронний ресурс]. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т. 1, № 7. Режим доступу: [http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/138](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/138).
36. Яворовська Л. М., Філоненко Г.С. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2014. № 10. С. 56–59.
37. Ягіяєв І. І. Соціальні чинники психологічного благополуччя нерелігійних людей. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» 7-9 листопада 2014*. С. 226-230.
38. Argyle M. *Psychology of happiness*. 2nd Edition. London: Routledge. 2013. 288 p.
39. Argyle M., Martin M., Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters // *Recent advances in social psychology: an international perspective* / ed. by J. P. Forgas, J. M. Innes. North-Holland: Elsevier, 1989. P. 189–203.
40. Argyle M., Martin M., Schwarz N. The Psychological Causes of Happiness // *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 77–100.
41. Bradburn N.M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine, 1969. 187 p.



42. Bradshaw J., Richardson D. An Index of Child Well-Being in Europe. *Child Indicators Research*. 2009. № 2. P. 319–351.
43. Burns R.A., Machin M.A. Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad effect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 2010. P. 22-27.
44. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism // *Handbook of Positive Psychology* / Eds. Snyder C.R., Lopez S.J. Oxford, N.Y.: Oxford University Press, 2002. P. 231-243.
45. Carver C.S., Scheier M.F. Unresolved issues regarding the meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*. 1991. Vol. 2. №1. P.21-24.
46. Csikszentmihalyi M., Hunter J. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*. 2003. № 4. P. 185–199.
47. Dagenais-Desmarais V., Savoie A. What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences. *Journal of Happiness Studies*. 2012. № 13(4). P. 659-684.
48. Davern M. T., Cummins R.A., Stokes M. Subjective well-being as an affective-cognitive construct. *Journal of Happiness Studies*. 2007. № 8 (4). P. 429-449.
49. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction / E. Diener, R.E. Lucas, S. Oishi; in C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) // *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Pres. 2002. P. 63–73.
50. Diener E., Chan M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, P. 1-43.
51. Diener E., Eid M. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, P. 245-277.

52. Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 49. №1. P. 71-75.
53. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: psychology*. 2018. Vol. 4, №1.
54. Diener E., Tay L. A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Happiness: transforming the development landscape*. 2017. P. 90–117.
55. Ezerskaya N.V. The analysis of factors of subjective teenagers well-being in specialized boarding school // The unity of science December 2016 – January 2017. Venna. Austria. Publishing office Beranových str., 63, Czech Republic, Prague, 2017. 160 p. P. 63.
56. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. / E. Diener et al. *Canadian Psychology*. 2017. Vol. 58, no. 2. P. 87–104.
57. *Handbook of Well-Being* / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, 2018. 218 p.
58. Hills P., Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2002. №. 33. P. 1073–1082.
59. Kansky J., Diener E. Science of well-being: notable advances. *Positive psychology: an international perspective* / ed. by A. Kostic, D. Chadee. 2021. P. 4368.
60. Kashdan T., Biswas-Diener R., King L.A. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*. 2008. №. 3. P. 219–233.
61. Kocayoruk E., Altintas E., Mehmer A.I. The perceived Parental support, Autonomous-Self and Wellbeing of Adolescents: A cluster-Analysis Approach. *Journal of Children Family Studies*. 2015. №. 24. P. 1819–1828.

62. Laktionova E. B., Matyushina M. G. Theoretical Analysis of the Scientific Approaches to Positive Human Functioning: Happiness, Psychological Well-Being, Subjective Well-Being. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2018, vol. 26, pp. 77-88.

63. Lucas R. E. Reevaluating the strengths and weaknesses of self-report measures of subjective well-being. *Handbook of Well-Being* / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, 2018. P. 125-138.

64. 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*. P. 431-441.

65. 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*, P. 592-615.

66. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*. 2001. Vol. 56. N. 3. P. 239–249.

67. Lyubomirsky S., & Lepper H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, Vol. 46(2), P. 137–155.

68. Maddux J. E. Subjective well-being and life satisfaction: an introduction to conceptions, theories, and measures. *Subjective well-being and life satisfaction* / ed. by J. E. Maddux. New York, 2018. P. 3–31.

69. Orap, M. O., Akimova, N. V., & Kalba Ya. (2021). Subjective well-being and anxiety level during the COVID-2019 crisis: study in Ukrainian adolescence. *The psychological dimensions of society*, №6, p. 28-39.

70. Palomar-Lever J., Victorio-Estrada A. Determinants of Subjective Well-Being in Adolescent Children of Recipients of the Oportunidades Human Development Program in Mexico. *Social Indicators Research*. 2014. Vol. 118(1). P. 103–124.

71. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*. 2001. №. 52 (1). P. 141–166.
72. Ryff C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. P. 719-727.
73. Seligman M. What is Well-Being? [Electronic resource] / M. Seligman. Authentic Happiness. April 2011. Mode of access: [www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533](http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533).
74. Sheldon K. M. Optimal human being: An integrated multilevel perspective. Mahwah; New York, 2004. 242 p.
75. Sheridan, Z., Boman, P., Mergler, A., & Furlong, M. J. (2015). Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology*, 2(1), 154–169.
76. Soto C. J. Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five with Subjective Well-Being. *Journal of Personality*. 2015. Vol. 83 (1). P. 45-55.
77. State, T. M., & Kern, L. (2017). Life Satisfaction Among High School Students with Social, Emotional, and Behavioral Problems. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 19(4), 205–215.
78. Suh E. M. Predictors of subjective well-being across cultures. *Handbook of Well-Being* / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, 2018. P. 322-367.
79. Tay L., Zyphur M. J. & Batz C. (2018). Income and subjective wellbeing: review, synthesis, and future research. In *Handbook of Well-Being* (eds Diener E., Oishi S. & Tay L.). DEF Publishers, Salt Lake City, UT. P. 218-237.
80. Tay L. & Diener E. (2011). Needs and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 101, P. 354–365.
81. Veenhoven R. Subjective well-being in nations. *Handbook of Well-Being* / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, 2018. P.118-122.

82. Waterman A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, P. 234-252.

## Психодіагностичні методики емпіричного дослідження

**Оксфордський опитувальник щастя  
(ОНІ, Oxford Happiness Inventory)**

**Інструкція:** Нижче ви бачите групи тверджень щодо особистого щастя. Прочитайте, будь ласка, всі 4 твердження в кожній групі, а потім визначте, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, у тому числі й сьогодні. Обведіть у кружок букву (а, б, в або г) біля обраного вами твердження.

**Тестовий матеріал.**

1.

- (а) я не почуваюся щасливим;
- (б) я почуваюся досить щасливим;
- (в) я дуже щасливий;
- (г) я неймовірно щасливий.

2.

- (а) я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму;
- (б) я дивлюся на майбутнє з оптимізмом;
- (в) мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого;
- (г) я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями та перспективами.

3.

- (а) ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє;
- (б) деякі речі в житті мене задовольняють;
- (в) мене задовольняє багато чого в моєму житті;
- (г) я повністю задоволений усім у своєму житті.

4.

- (а) я не відчуваю, що в житті щось реально перебуває у моїй владі;
- (б) я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні частково;
- (в) я відчуваю, що в основному контролюю своє життя;
- (г) я відчуваю, що повністю контролюю всі сторони свого життя.

5.

- (а) я не відчуваю, що життя винагороджує мене за заслуги;
- (б) я відчуваю, що в житті мені віддається за заслуги;
- (в) я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене;
- (г) я відчуваю, що життя переповнене подарунками.

6.

- (а) я не відчуваю жодного задоволення життям;
- (б) я задоволений тим, як живу;
- (в) я дуже задоволений тим, як живу;
- (г) я в захваті від свого життя.

7.

- (а) я ніколи не можу вплинути на події в потрібному напрямку;
- (б) іноді я здатний вплинути на події у потрібному мені напрямку;
- (в) я часто впливаю на події в потрібному напрямку;
- (г) я завжди впливаю на події у потрібному мені напрямку.

8.

- (а) у житті я просто виживаю;
- (б) життя - хороша річ;
- (в) життя - чудова річ;
- (г) я обожаю життя.

9.

- (а) я втратив будь-який інтерес до інших людей;  
(б) інші люди цікаві мені частково;  
(в) інші люди мене дуже цікавлять;  
(г) мене надзвичайно цікавлять інші люди.
- 10.
- (а) мені важко приймати рішення;  
(б) я досить легко приймаю деякі рішення;  
(в) мені досить просто приймати більшість рішень;  
(г) я легко приймаю будь-які рішення.
- 11.
- (а) мені важко приступити до будь-якої справи;  
(б) мені досить просто щось почати;  
(в) я легко приймаю за будь-яку справу;  
(г) я здатний взятися за будь-яку справу.
- 12.
- (а) після сну я рідко відчуваюся відпочившим;  
(б) іноді я прокидаюся відпочившим;  
(в) після сну я зазвичай відчуваюся відпочившим;  
(г) я завжди прокидаюся відпочившим.
- 13.
- (а) я відчуваюся зовсім без сил;  
(б) я відчуваюся досить енергійним;  
(в) я відчуваюся дуже енергійним;  
(г) я відчуваю, що енергія в мені б'є через край.
- 14.
- (а) я не бачу в навколишніх речах особливої краси;  
(б) я знаходжу красу в деяких речах;  
(в) я знаходжу красу в більшості речей;  
(г) весь світ видається мені прекрасним.
- 15.
- (а) я не відчуваю себе кмітливим;  
(б) я відчуваю, що частково кмітливий;  
(в) я значною мірою відчуваю у собі жвавість розуму;  
(г) я відчуваю, що мені властива досконала жвавість розуму.
- 16.
- (а) я не відчуваюся особливо здоровим;  
(б) я відчуваюся досить здоровим;  
(в) я відчуваюся цілком здоровим;  
(г) я відчуваюся здоровим на 100%.
- 17.
- (а) я не відчуваю особливо теплих почуттів стосовно інших;  
(б) я відчуваю певні теплі почуття щодо інших;  
(в) я відчуваю дуже теплі почуття щодо інших;  
(г) я люблю всіх людей.
- 18.
- (а) у мене практично немає щасливих спогадів;  
(б) у мене є окремі щасливі спогади;  
(в) більшість подій, що відбулися зі мною, видаються мені щасливими;  
(г) все, що сталося, здається мені надзвичайно щасливим.
- 19.
- (а) я ніколи не буваю в радісному чи піднесеному настрої;  
(б) іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої;

- (в) я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої;  
(г) я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої
20.  
(а) між тим, що я хотів би зробити, і тим, що зробив, велика різниця;  
(б) дещо з бажаного я зробив;  
(в) я зробив багато з того, що хотів;  
(г) я зробив усе, що коли-небудь бажав.
21.  
(а) я не здатний добре організувати свій час;  
(б) я організую свій час досить добре;  
(в) я дуже добре організую свій час;  
(г) мені вдається встигнути все, що хочу зробити.
22.  
(а) мені не буває весело у компанії інших людей;  
(б) іноді мені буває весело з іншими;  
(в) мені часто буває весело з іншими людьми;  
(г) мені завжди весело в оточенні людей.
23.  
(а) я ніколи не підбадьорюю оточуючих;  
(б) іноді я підбадьорюю оточуючих;  
(в) я часто підбадьорюю оточуючих;  
(г) я завжди підбадьорюю оточуючих.
24.  
(а) у мене немає відчуття осмисленості та мети в житті;  
(б) у мене є відчуття сенсу та мети в житті;  
(в) у мене ясне відчуття сенсу та мети в житті;  
(г) моє життя повне сенсу і має мету.
25.  
(а) я не відчуваю особливої прихильності до інших та причетності;  
(б) іноді я відчуваю прихильність до людей та причетність;  
(в) я часто відчуваю прихильність та причетність;  
(г) я завжди відчуваю прихильність та причетність.
26.  
(а) не думаю, що світ — це гарне місце;  
(б) думаю, що світ є досить гарним місцем;  
(в) думаю, що світ – це чудове місце;  
(г) на мою думку, світ - це пречудове місце.
27.  
(а) я рідко сміюся;  
(б) я сміюся досить часто;  
(в) я багато сміюся;  
(г) я дуже часто сміюсь.
28.  
(а) я думаю, що виглядаю непривабливо;  
(б) я думаю, що виглядаю досить привабливо;  
(в) я думаю, що виглядаю привабливо;  
(г) я думаю, що виглядаю дуже привабливо.
29.  
(а) я не знаходжу навколо нічого цікавого та цікавого;  
(б) деякі речі я знаходжу кумедними;  
(в) більшість речей здаються мені кумедними;  
(г) мені все здається кумедним та цікавим.



## Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду (G. Perrudet-Badoux) в адаптації М. В. Соколової

**Інструкція:** Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з висловлюваннями, що наведені нижче. Використовуйте таку шкалу: 1 – повністю згоден, 2 – згоден, 3 – більш-менш згоден, 4 – важко відповісти, 5 – більш-менш не згоден, 6 – не згоден, 7 – повністю не згоден.

### Текст опитувальника

1. Останнім часом я був в гарному настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутись до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко скучаю в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю себе самотнім.
7. Я відчуваю себе здоровим та бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи з сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю тривожним по невідомій причині.
10. Вранці мені важко вставати та працювати.
11. Я дивлюсь в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реаую на незначні перешкоди та невдачі.
15. Останнім часом я почуваю себе в чудовій формі.
16. Я все більше відчуваю потребу в усамітненні.
17. Останнім часом я був дуже розсіяним.

## Методика задоволеності життям Е. Дінера ([Satisfaction with Life Scale, SWLS](#)) в адаптації Є.М. Осіна, Д.О. Леонтєва

**Інструкція:** Нижче наведені 5 висловлювань, з якими ви можете погодитись або не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу, поставте кожному висловлюванню відповідний, на вашу думку, бал. Будь ласка, будьте чесними та відвертим у своїх відповідях.

1 – повністю не згоден; 2 – не згоден; 3 – швидше не згоден; 4 – щось середнє; 5 – швидше згоден; 6 – згоден; 7 – повністю згоден.

1. В основному моє життя близьке до ідеалу.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
3. Я повністю задоволений моїм життям.
4. У мене в житті є те, що мені по-справжньому потрібно.
5. Якби мені довелось жити ще раз, я б залишив усе як є.

## Тест на оптимізм Ч. Шейєра, М. Карвера LOT (Life orientation test)

**Інструкція:** Будь ласка, будьте щирими та точними настільки, наскільки це можливо. Постарайтесь відповідати так, щоб відповідь на одне питання не залежала від відповіді на інші. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Відповідайте так, як ви відчуваєте, незалежно від того, як відповіла б, на вашу думку, більшість людей.

Варіанти відповідей: Так; Швидше так; Ні так, ні ні; Ні.

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай сподіваюся на краще.
2. Мені легко розслабитись.
3. Якщо щось погане може статися зі мною, воно напевно трапиться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюся у майбутнє.
5. Спілкування з друзями приносить мені величезне задоволення.
6. Для мене важливо завжди бути зайнятим.
7. Я не дуже сподіваюся, що справи будуть йти так, як я хочу.
8. Мене не дуже легко вивести із себе.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом, я очікую, що зі мною станеться більше хорошого, ніж поганого.

**Тест смисложиттєвих орієнтацій (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо, Л. Махолика  
в адаптації Д.О. Леонтєва**

**Інструкція:** Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).

|  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1. Зазвичай мені дуже нудно.   | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Зазвичай я сповнений енергії.  |
| 2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.  |
| 3. У житті я не маю певних цілей та намірів  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | У житті я маю дуже ясні цілі та наміри.  |
| 4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.                                    |
| 5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Кожен день здається мені схожим на всі інші.   |
| 6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися                            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами.                      |
| 7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв   | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.  |
| 8. Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів   | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я здійснив багато з того, що було заплановано мною в житті.                                      |
| 9. Моє життя порожнє і нецікаве  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моє життя наповнене цікавими справами.   |
| 10. Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу. |
| 11. Якби я міг вибирати, то я побудував би своє життя зовсім інакше.   | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Якби я міг вибирати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз.                        |
| 12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.  |
| 13. Я людина дуже обов'язкова.   | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я людина зовсім не обов'язкова.  |
| 14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням.                    | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин. |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15. Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.                         |
| 16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | У житті я знайшов своє покликання та мету.                              |
| 17. Мої життєві погляди ще не визначились.                              | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мої життєві погляди цілком визначились.                                 |
| 18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі у житті. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я навряд чи можу знайти покликання та цікаві цілі в житті.              |
| 19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.                          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моє життя не підвладне мені і воно керується зовнішніми подіями.        |
| 20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення                   | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мої повсякденні справи приносять мені лише неприємності та переживання. |

**П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five), Р. Маккраї та П. Коста**

|   |    |    |   |   |   |   |
|---|----|----|---|---|---|---|
| 1. Мені подобається займатись фізкультурою                | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не люблю фізичні навантаження                       |
| 2. Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною     | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Деякі люди вважають мене холодним та черствим         |
| 3. Я у всьому ціную чистоту та порядок                    | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Іноді я дозволяю собі бути неохайним                  |
| 4. Мене часто турбує думка, що щось може трапитись        | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | «Життєві дрібниці» мене не турбують                   |
| 5. Все нове викликає у мене інтерес                       | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Часто нове викликає у мене роздратування              |
| 6. Якщо я нічим не зайнятий, це мене турбує               | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я людина спокійна і не люблю метушитися               |
| 7. Я стараюсь проявляти дружелюбність до всіх людей       | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не завжди і не з усіма дружелюбна людина            |
| 8. Моя кімната завжди охайно прибрана                     | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не дуже стараюсь слідкувати за чистотою та порядком |
| 9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці                      | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не звертаю уваги на дрібні проблеми                 |
| 10. Мені подобаються несподіванки                         | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я люблю передбачуваність подій                        |
| 11. Я не можу довго залишатись нерухомим                  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мені не подобається швидкий стиль життя               |
| 12. Я тактовний по відношенню до інших людей              | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших             |
| 13. Я методичний і пунктуальний в усьому                  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не дуже обов'язкова людина                          |
| 14. Мої почуття легко вразливі                            | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я рідко турбуюсь і рідко чогось боюся                 |
| 15. Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла заздалегідь  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі          |
| 16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження            |
| 17. Я поступлива і схильна до компромісів людина          | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я люблю посперечатися з оточуючими                    |
| 18. Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання    | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не дуже наполеглива людина                          |
| 19. У важких ситуаціях я весь стискаюсь від напруги       | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я можу розслабитися в будь-якій ситуації              |
| 20. У мене дуже жива уява                                 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я завжди волю реально дивитися на світ                |

|   |    |    |   |   |   |   |
|---|----|----|---|---|---|---|
| 21. Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу         | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я скоріше підлеглий, ніж лідер                                  |
| 22. Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі     | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Кожен має вміти подбати про себе                                |
| 23. Я дуже старанна у всіх справах людина                           | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не дуже стараюся на роботі                                    |
| 24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки              | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі  |
| 25. Мені подобається мріяти   | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я рідко захоплююсь фантазіями                                   |
| 26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво |
| 27. Я волію співпрацювати з іншими, ніж змагатися                   | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Без суперництва суспільство не могло б розвиватися              |
| 28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи                        | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на роботі            |
| 29. У незвичайній обстановці я часто нервую                         | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я легко звикаю до нової обстановки                              |
| 30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми                               | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не люблю витратити свій час на роздуми                        |
| 31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми              | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не дуже товариська людина                                     |
| 32. Більшість людей добрі від природи                               | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я думаю, що життя робить деяких людей злими                     |
| 33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи                  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Дехто вважає мене безвідповідальним                             |
| 34. Іноді я відчуваю самотньо, сумно і все валиться з рук           | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Часто, щось роблячи, я так захоплююсь, що забуваю все           |
| 35. Я добре знаю, що таке краса та елегантність                     | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Моє уявлення про красу таке саме, як і в інших                  |
| 36. Мені подобається заводити нових друзів та знайомих              | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я волію мати лише кілька надійних друзів                        |
| 37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються            | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Є такі люди, яких я не люблю                                    |
| 38. Я вимогливий і суворий у роботі                                 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Іноді я нехтую своїми обов'язками                               |
| 39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі                  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | У мене дуже рідко буває похмурий настрій                        |
| 40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю відчуття часу.    | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Драматичне мистецтво та балет здаються мені нудними             |
| 41. Я люблю перебувати у великих та веселих компаніях               | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я віддаю перевагу усамітненню                                   |
| 42. Більшість людей чесні, і їм можна довіряти                      | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Іноді я ставлюся підозріло до інших людей                       |

|  |    |    |   |   |   |   |
|--|----|----|---|---|---|---|
| 43. Я зазвичай працюю сумлінно   | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Люди часто знаходять у моїй роботі помилки                    |
| 44. Я легко впадаю в депресію  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мені неможливо зіпсувати настрої                              |
| 45. Справжній витвір мистецтва викликає в мене захоплення              | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору мистецтва |
| 46. «Вболіваючи» на спортивних змаганнях, я забуваю про все            | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту |
| 47. Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми            | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Іноді мені немає діла до інтересів інших людей                |
| 48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити                       | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я волію приймати рішення швидко                               |
| 49. У мене багато слабкостей та недоліків                              | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | У мене висока самооцінка                                      |
| 50. Я добре розумію свій душевний стан                                 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мені здається, що інші люди менш чутливі за мене              |
| 51. Я часто ігнорую сигнали, що попереджають про небезпеку             | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я волію уникати небезпечних ситуацій                          |
| 52. Радість інших я поділяю як власну                                  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не завжди поділяю почуття інших людей                       |
| 53. Я зазвичай контролюю свої почуття та бажання                       | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мені важко стримувати свої бажання                            |
| 54. Якщо я зазнаю невдачі, то зазвичай звинувачую себе                 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене    |
| 55. Я вірю, що почуття роблять моє життя більш змістовним              | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я рідко звертаю увагу на чужі переживання                     |
| 56. Мені подобаються карнавальні ходи та демонстрації                  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях          |
| 57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її зрозуміти | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей       |
| 58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити          | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Іноді я купую речі імпульсивно                                |
| 59. Іноді я почувуюся жалюгідною людиною                               | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною                    |
| 60. Я легко «вживаюсь» у переживання вигаданого героя                  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Пригоди кіногероя не можуть змінити мого душевного стану      |
| 61. Я почувуюся щасливим, коли на мене звертають увагу                 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей        |
| 62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати                    | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я ще не зустрів людину, яку можна було б поважати             |

|   |    |    |   |   |   |   |
|---|----|----|---|---|---|---|
| 63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію                      | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не люблю заздалегідь продумувати результати своїх вчинків       |
| 64. Часто в мене бувають злети та падіння настрою             | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Зазвичай у мене рівний настрій                                    |
| 65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який жартує над людьми  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною            |
| 66. Я привабливий для осіб протилежної статі                  | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Дехто вважає мене звичайною і нецікавою людиною                   |
| 67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний              |
| 68. Перед подорожжю я намічаю точний план                     | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани      |
| 69. Мій настрій легко змінюється на протилежний               | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я завжди спокійний і врівноважений                                |
| 70. Я думаю, що життя – це азартна гра                        | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Життя – це досвід, який передається наступним поколінням          |
| 71. Мені подобається виглядати зухвало                        | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | У суспільстві я зазвичай не виділяюся поведінкою та модним одягом |
| 72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих                 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами                        |
| 73. Я точно і методично виконую свою роботу                   | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я волію «плисти за течією», довіряючи своїй інтуїції              |
| 74. Іноді я буваю настільки схвильований, що навіть плачу     | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мене важко вивести з себе   |
| 75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити щось нове              | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не хотів би нічого в собі міняти                                |



## Анкета

1. Стать: а) чоловіча; б) жіноча.
2. Вік: \_\_\_\_\_ років.
3. Освіта: а) середня професійна; б) неповна вища; в) вища.
4. Рівень матеріального прибутку: а) низький; б) середній; в) високий.
5. Ви працюєте? а) Так; б) Ні.
6. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я? а) повністю здоровий; б) здоровий; в) не дуже здоровий; г) часто хворію; д) зовсім нездоровий.
7. Як ви оцінюєте стосунки у вашій сім'ї? а) дуже гарні; б) гарні; в) задовільні; г) погані.
8. Як ви оцінюєте свої житлові умови? а) дуже гарні; б) гарні; в) задовільні; г) погані.
9. Чи є у вас час на дозвілля та хобі? а) так; б) є, але мало; в) немає.
10. Зараз, під час війни в Україні, що найбільш негативно впливає на ваше суб'єктивне благополуччя?
  - а. проблеми зі здоров'ям;
  - б. відсутність особистої та сімейної безпеки;
  - в. поганий матеріальний стан;
  - г. неможливість реалізації поставлених цілей;
  - д. незадовільні неформальні контакти;
  - е. невизначеність щодо майбутнього.
  - г. інше \_\_\_\_\_
11. Що робить вас щасливим?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Результати перевірки типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова

Таблиця 1

Результати перевірки типу розподілу даних за Оксфордським опитувальником щастя, Шкалою суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду та Методикою задоволеності життям Е. Дінера

| Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова             |                         |                   |                   |                   |
|--|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|  |                         | Щастя             | Суб.бла<br>г      | Задово<br>л       |
| N  |                         | 84                | 84                | 84                |
| Параметры<br>нормального<br>распределения <sup>a,b</sup> | Среднее                 | 44,6375           | 44,1625           | 42,9875           |
|  | Среднекв.<br>отклонения | 11,9092<br>0      | 10,7154<br>7      | 9,56985           |
| Наибольшие<br>экстремальные<br>расхождения               | Абсолютная              | ,082              | ,118              | ,123              |
|  | Положительные           | ,075              | ,118              | ,117              |
|  | Отрицательные           | -,082             | -,103             | -,123             |
| Статистика критерия                                      |                         | ,082              | ,118              | ,123              |
| Асимп. знач. (двухсторонняя)                             |                         | ,200 <sup>a</sup> | ,088 <sup>a</sup> | ,095 <sup>a</sup> |
| a. Проверяемое распределение является нормальным.        |                         |                   |                   |                   |

Таблиця 2

Результати перевірки типу розподілу даних за Тестом смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва

| Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова             |                         |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|--|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|  |                         | Ціль              | Проце<br>с        | Резул<br>ьт       | ЛК.Я              | ЛК.Ж              | СЖО               |
| N  |                         | 84                | 84                | 84                | 84                | 84                | 84                |
| Параметры<br>нормального<br>распределения <sup>a,b</sup> | Среднее                 | 31,822<br>8       | 30,949<br>4       | 25,177<br>2       | 21,392<br>4       | 31,101<br>3       | 127,92<br>21      |
|  | Среднекв.<br>отклонения | 7,5477<br>3       | 6,7309<br>1       | 5,9479<br>8       | 4,6088<br>5       | 7,0266<br>8       | 30,364<br>78      |
| Наибольшие<br>экстремальные<br>расхождения               | Абсолютная              | ,116              | ,158              | ,125              | ,185              | ,158              | ,105              |
|  | Положительные           | ,089              | ,103              | ,082              | ,108              | ,090              | ,060              |
|  | Отрицательные           | -,116             | -,158             | -,125             | -,185             | -,158             | -,105             |
| Статистика критерия                                      |                         | ,116              | ,158              | ,125              | ,185              | ,158              | ,105              |
| Асимп. знач. (двухсторонняя)                             |                         | ,080 <sup>a</sup> | ,127 <sup>a</sup> | ,104 <sup>a</sup> | ,210 <sup>a</sup> | ,110 <sup>a</sup> | ,074 <sup>a</sup> |
| a. Проверяемое распределение является нормальным.        |                         |                   |                   |                   |                   |                   |                   |

Таблиця 3

Результати перевірки типу розподілу даних за П'ятифакторним особистісним опитувальником

| <b>Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова</b>      |                         |                   |                   |                   |                   |                   |
|--|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|  |                         | Нейрот<br>изм     | Екстраве<br>рсія  | Відкриті<br>сть   | Доброз<br>ичл     | Сумлінні<br>сть   |
| N  |                         | 84                | 84                | 84                | 84                | 84                |
| Параметры<br>нормального<br>распределения <sup>a,b</sup> | Среднее                 | 14,4762           | 15,1548           | 50,6145           | 51,7590           | 56,3855           |
|  | Среднекв.<br>отклонения | 4,25533           | 4,04342           | 13,5582<br>1      | 12,1971<br>5      | 14,81004          |
| Наибольшие<br>экстремальные<br>расхождения               | Абсолютная              | ,092              | ,116              | ,119              | ,089              | ,127              |
|  | Положительны<br>е       | ,092              | ,067              | ,065              | ,052              | ,073              |
|  | Отрицательные           | -,092             | -,116             | -,119             | -,089             | -,127             |
| Статистика критерия                                      |                         | ,092              | ,116              | ,119              | ,089              | ,127              |
| Асимп. знач. (двухсторонняя)                             |                         | ,074 <sup>a</sup> | ,167 <sup>a</sup> | ,205 <sup>a</sup> | ,154 <sup>a</sup> | ,132 <sup>a</sup> |
| а. Проверяемое распределение является нормальным.        |                         |                   |                   |                   |                   |                   |

Таблица 4

Результати перевірки типу розподілу даних за Тестом на оптимізм

Ч. Шейєра та М. Карвера LOT (Life orientation test)

| <b>Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова</b>      |                      |                   |
|--|----------------------|-------------------|
|  |                      | Оптимізм          |
| N  |                      | 84                |
| Параметры<br>нормального<br>распределения <sup>a,b</sup> | Среднее              | 14,6024           |
|  | Среднекв. отклонения | 6,70991           |
| Наибольшие<br>экстремальные<br>расхождения               | Абсолютная           | ,150              |
|  | Положительные        | ,093              |
|  | Отрицательные        | -,150             |
| Статистика критерия                                      |                      | ,150              |
| Асимп. знач. (двухсторонняя)                             |                      | ,211 <sup>a</sup> |
| а. Проверяемое распределение является нормальным.        |                      |                   |

## Результати кореляційного аналізу

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між показниками щастя та суб'єктивного благополуччя та осмисленістю життя

|         |                      | Щастя         | Суб.благ       | Задовол       |
|---------|----------------------|---------------|----------------|---------------|
| Ціль    | Корреляція Пірсона   | <b>,302**</b> | <b>-,232*</b>  | <b>,324**</b> |
|         | Знач. (двухстороння) | <b>,007</b>   | <b>,040</b>    | <b>,004</b>   |
|         | N                    | 84            | 84             | 84            |
| Процес  | Корреляція Пірсона   | <b>,461**</b> | <b>-,370**</b> | <b>,224*</b>  |
|         | Знач. (двухстороння) | <b>,000</b>   | <b>,001</b>    | <b>,047</b>   |
|         | N                    | 84            | 84             | 84            |
| Результ | Корреляція Пірсона   | ,175          | -,067          | ,165          |
|         | Знач. (двухстороння) | ,128          | ,513           | ,147          |
|         | N                    | 84            | 84             | 84            |
| ЛК.Я    | Корреляція Пірсона   | ,143          | -,194          | <b>,386**</b> |
|         | Знач. (двухстороння) | ,231          | ,101           | <b>,000</b>   |
|         | N                    | 84            | 84             | 84            |
| ЛК.Ж    | Корреляція Пірсона   | <b>,276*</b>  | <b>-,232*</b>  | <b>,416**</b> |
|         | Знач. (двухстороння) | <b>,014</b>   | <b>,039</b>    | <b>,000</b>   |
|         | N                    | 84            | 84             | 84            |
| СЖО     | Корреляція Пірсона   | <b>,269*</b>  | <b>-,242*</b>  | <b>,430**</b> |
|         | Знач. (двухстороння) | <b>,018</b>   | <b>,034</b>    | <b>,000</b>   |
|         | N                    | 84            | 84             | 84            |

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між показниками щастя та суб'єктивного благополуччя та особистісними показниками за П'ятифакторним особистісним опитувальником

|              |                      | Щастя          | Суб.благ       | Задовол        |
|--------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|
| Нейротизм    | Корреляція Пірсона   | <b>-,464**</b> | <b>,276*</b>   | <b>-,366**</b> |
|              | Знач. (двухстороння) | <b>,000</b>    | <b>,014</b>    | <b>,001</b>    |
|              | N                    | 84             | 84             | 84             |
| Екстраверсія | Корреляція Пірсона   | <b>,370**</b>  | <b>-,302**</b> | ,219           |
|              | Знач. (двухстороння) | <b>,001</b>    | <b>,007</b>    | ,058           |
|              | N                    | 84             | 84             | 84             |
| Відкритість  | Корреляція Пірсона   | ,210           | -,062          | ,172           |
|              | Знач. (двухстороння) | ,062           | ,589           | ,131           |
|              | N                    | 84             | 84             | 84             |
| Доброзичл    | Корреляція Пірсона   | <b>,298**</b>  | <b>-,504**</b> | ,203           |
|              | Знач. (двухстороння) | <b>,008</b>    | <b>,000</b>    | ,076           |
|              | N                    | 84             | 84             | 84             |
| Сумлінність  | Корреляція Пірсона   | ,171           | -,124          | <b>,229*</b>   |
|              | Знач. (двухстороння) | ,114           | ,234           | <b>,042</b>    |
|              | N                    | 84             | 84             | 84             |

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між показниками щастя та суб'єктивного благополуччя та рівнем оптимізму

|          |                      | Щастя         | Суб.благ       | Задовол       |
|----------|----------------------|---------------|----------------|---------------|
| Оптимізм | Корреляція Пірсона   | <b>,429**</b> | <b>-,391**</b> | <b>,426**</b> |
|          | Знач. (двухстороння) | <b>,000</b>   | <b>,000</b>    | <b>,000</b>   |
|          | N                    | 84            | 84             | 84            |

## Результати регресійного аналізу (залежна змінна – щастя)

| Введенные/удаленные переменные <sup>а</sup> |                      |                      |  |
|---|----------------------|----------------------|--|
| Модель                                      | Введенные переменные | Удаленные переменные | Метод  |
| 1   | Процес               | .                    | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq$ ,050, Вероятность F для исключения $\geq$ ,100). |
| 2   | Нейротизм            | .                    | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq$ ,050, Вероятность F для исключения $\geq$ ,100). |
| 3   | Оптимізм             | .                    | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq$ ,050, Вероятность F для исключения $\geq$ ,100). |

а. Зависимая переменная: Щастя

| Сводка для модели |                   |           |                             |                           |
|-------------------|-------------------|-----------|-----------------------------|---------------------------|
| Модель            | R                 | R-квадрат | Скорректированный R-квадрат | Стандартная ошибка оценки |
| 1                 | ,449 <sup>а</sup> | ,201      | ,190                        | 10,62521                  |
| 2                 | ,536 <sup>б</sup> | ,288      | ,268                        | 10,10310                  |
| 3                 | ,611 <sup>с</sup> | ,305      | ,288                        | 9,84530                   |

а. Предикторы: (константа), Процес  
б. Предикторы: (константа), Процес, Нейротизм  
с. Предикторы: (константа), Процес, Нейротизм, Оптимізм

| ANOVA <sup>а</sup> |           |                 |        |                 |        |                   |
|--------------------|-----------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------------|
| Модель             |           | Сумма квадратов | ст.св. | Средний квадрат | F      | Значимость        |
| 1                  | Регрессия | 2076,203        | 1      | 2076,203        | 18,391 | ,000 <sup>б</sup> |
|                    | Остаток   | 8241,343        | 73     | 112,895         |        |                   |
|                    | Всего     | 10317,547       | 74     |                 |        |                   |
| 2                  | Регрессия | 2968,315        | 2      | 1484,157        | 14,540 | ,000 <sup>с</sup> |
|                    | Остаток   | 7349,232        | 72     | 102,073         |        |                   |
|                    | Всего     | 10317,547       | 74     |                 |        |                   |
| 3                  | Регрессия | 3018,302        | 3      | 1353,178        | 13,183 | ,001 <sup>с</sup> |
|                    | Остаток   | 8493,398        | 72     | 108,209         |        |                   |
|                    | Всего     | 9873,749        | 73     |                 |        |                   |

а. Зависимая переменная: Щастя  
б. Предикторы: (константа), Процес  
с. Предикторы: (константа), Процес, Нейротизм  
д. Предикторы: (константа), Процес, Нейротизм, Оптимізм

| Коэффициенты <sup>а</sup> |             |                                  |                    |                                |        |            |
|---------------------------|-------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------|------------|
| Модель                    |             | Нестандартизованные коэффициенты |                    | Стандартизованные коэффициенты | t      | Значимость |
|                           |             | B                                | Стандартная ошибка | Бета                           |        |            |
| 1                         | (Константа) | 68,335                           | 5,739              |                                | 11,907 | ,000       |
|                           | Процес      | -,775                            | ,181               | -,449                          | -4,288 | ,000       |
| 2                         | (Константа) | 50,829                           | 8,052              |                                | 6,312  | ,000       |
|                           | Процес      | ,610                             | ,181               | -,353                          | -3,378 | ,001       |
|                           | Нейротизм   | -,854                            | ,289               | ,309                           | 2,956  | ,004       |
| 3                         | (Константа) | 48,834                           | 9,211              |                                | 8,522  | ,000       |
|                           | Процес      | ,689                             | ,167               | ,327                           | 3,165  | ,001       |
|                           | Нейротизм   | -,663                            | ,219               | ,367                           | 2,165  | ,003       |
|                           | Оптимізм    | ,557                             | ,276               | ,219                           | 2,017  | ,015       |

а. Зависимая переменная: Щастя

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – суб'єктивне благополуччя)

| Введенные/удаленные переменные <sup>a</sup> |                      |                      |  |
|---|----------------------|----------------------|--|
| Модель                                      | Введенные переменные | Удаленные переменные | Метод  |
| 1   | Оптимізм             | .                    | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100). |
| 2   | Доброзичл            | .                    | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100). |
| 3   | Екстраверсія         | .                    | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100). |

а. Зависимая переменная: Суб.благ

| Сводка для модели |                   |           |                             |                           |
|-------------------|-------------------|-----------|-----------------------------|---------------------------|
| Модель            | R                 | R-квадрат | Скорректированный R-квадрат | Стандартная ошибка оценки |
| 1                 | ,515 <sup>a</sup> | ,265      | ,255                        | 9,19867                   |
| 2                 | ,618 <sup>b</sup> | ,382      | ,365                        | 8,49337                   |
| 3                 | ,711 <sup>c</sup> | ,417      | ,436                        | ,8,19812                  |

а. Предикторы: (константа), Оптимізм  
 б. Предикторы: (константа), Оптимізм, Доброзичл  
 с. Предикторы: (константа), Оптимізм, Доброзичл, Екстраверсія

| ANOVA <sup>a</sup> |           |                 |        |                 |        |                    |
|--------------------|-----------|-----------------|--------|-----------------|--------|--------------------|
| Модель             |           | Сумма квадратов | ст.св. | Средний квадрат | F      | Значимость         |
| 1                  | Регрессия | 2229,065        | 1      | 2229,065        | 26,343 | ,000 <sup>b</sup>  |
|                    | Остаток   | 6176,935        | 73     | 84,616          |        |                    |
|                    | Всего     | 8406,000        | 74     |                 |        |                    |
| 2                  | Регрессия | 3212,116        | 2      | 1606,058        | 22,264 | ,000 <sup>c</sup>  |
|                    | Остаток   | 5193,884        | 72     | 72,137          |        |                    |
|                    | Всего     | 8406,000        | 74     |                 |        |                    |
| 3                  | Регрессия | 3546,178        | 3      | 1467,829        | 21,476 | 0,000 <sup>d</sup> |
|                    | Остаток   | 5091,336        | 73     | 68,281          |        |                    |
|                    | Всего     | 8637,514        | 74     |                 |        |                    |

а. Зависимая переменная: Суб.благ  
 б. Предикторы: (константа), Оптимізм  
 с. Предикторы: (константа), Оптимізм, Доброзичл  
 д. Предикторы: (константа), Оптимізм, Доброзичл, Екстраверсія

| Коэффициенты <sup>a</sup> |              |                                  |                    |                                |        |            |
|---------------------------|--------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------|------------|
| Модель                    |              | Нестандартизованные коэффициенты |                    | Стандартизованные коэффициенты | t      | Значимость |
|                           |              | B                                | Стандартная ошибка | Бета                           |        |            |
| 1                         | (Константа)  | 66,918                           | 4,666              |                                | 14,343 | ,000       |
|                           | Оптимізм     | ,924                             | ,180               | ,515                           | -5,133 | ,000       |
| 2                         | (Константа)  | 48,204                           | 6,653              |                                | 11,246 | ,000       |
|                           | Оптимізм     | ,703                             | ,177               | ,392                           | -3,983 | ,000       |
|                           | Доброзичл    | ,907                             | ,246               | ,363                           | 3,692  | ,000       |
| 3                         | (Константа)  | 33,764                           | 3,178              |                                | 10,436 | ,000       |
|                           | Оптимізм     | ,693                             | ,211               | ,313                           | 3,112  | ,001       |
|                           | Доброзичл    | ,614                             | ,247               | ,387                           | 2,576  | ,007       |
|                           | Екстраверсія | ,518                             | ,312               | ,411                           | 2,156  | ,012       |

а. Зависимая переменная: Суб.благ

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – задоволеність життям)

| Введенные/удаленные переменные <sup>а</sup> |                      |                      |  |
|---|----------------------|----------------------|--|
| Модель                                      | Введенные переменные | Удаленные переменные | Метод  |
| 1   | СЖО                  |                      | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq$ ,050, Вероятность F для исключения $\geq$ ,100). |
| 2   | Оптимізм             |                      | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq$ ,050, Вероятность F для исключения $\geq$ ,100). |
| 3   | ЛК життя             |                      | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq$ ,050, Вероятность F для исключения $\geq$ ,100). |
| 4   | Цілі в житті         |                      | Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq$ ,050, Вероятность F для исключения $\geq$ ,100). |

а. Зависимая переменная: Задовол

| Сводка для модели |                   |           |                             |                           |
|-------------------|-------------------|-----------|-----------------------------|---------------------------|
| Модель            | R                 | R-квадрат | Скорректированный R-квадрат | Стандартная ошибка оценки |
| 1                 | ,361 <sup>а</sup> | ,130      | ,118                        | 8,92175                   |
| 2                 | ,412              | ,154      | ,134                        | 7,24533                   |
| 3                 | ,478              | ,211      | ,198                        | 7,73472                   |
| 4                 | ,562              | ,221      | ,201                        | 6,25853                   |

а. Предикторы: (константа), СЖО, Оптимізм, ЛК життя, Цілі

| ANOVA <sup>а</sup> |           |                 |        |                 |        |                    |
|--------------------|-----------|-----------------|--------|-----------------|--------|--------------------|
| Модель             |           | Сумма квадратов | ст.св. | Средний квадрат | F      | Значимость         |
| 1                  | Регрессия | 867,963         | 1      | 867,963         | 10,904 | ,000 <sup>б</sup>  |
|                    | Остаток   | 5810,624        | 73     | 79,598          |        |                    |
|                    | Всего     | 6678,587        | 74     |                 |        |                    |
| 2                  | Регрессия | 456,021         | 2      | 831,143         | 10,481 | 0,001 <sup>в</sup> |
|                    | Остаток   | 321,179         | 73     | 77,321          |        |                    |
|                    | Всего     | 873,326         | 74     |                 |        |                    |
| 3                  | Регрессия | 433,021         | 3      | 728,276         | 9,932  | 0,003 <sup>в</sup> |
|                    | Остаток   | 351,179         | 73     | 65,287          |        |                    |
|                    | Всего     | 753,326         | 74     |                 |        |                    |
| 4                  | Регрессия | 322,415         | 4      | 711,265         | 8,476  | 0,015 <sup>е</sup> |
|                    | Остаток   | 543,765         | 73     | 63,130          |        |                    |
|                    | Всего     | 667,246         | 74     |                 |        |                    |

а. Зависимая переменная: Задовол  
 б. Предикторы: (константа), СЖО,  
 в. Предикторы: (константа), СЖО, Оптимізм,  
 д. Предикторы: (константа), СЖО, Оптимізм, ЛК життя,  
 е. Предикторы: (константа), СЖО, Оптимізм, ЛК життя, Цілі

| Коэффициенты <sup>а</sup> |             |                                  |                    |                                |       |            |
|---------------------------|-------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|-------|------------|
| Модель                    |             | Нестандартизованные коэффициенты |                    | Стандартизованные коэффициенты | t     | Значимость |
|                           |             | B                                | Стандартная ошибка | Бета                           |       |            |
| 1                         | (Константа) | 30,825                           | 3,669              |                                | 8,401 | ,000       |
|                           | СЖО         | ,802                             | ,243               | ,361                           | 3,302 | ,001       |



|                                  |             |        |       |      |       |      |
|----------------------------------|-------------|--------|-------|------|-------|------|
| 2                                | (Константа) | 13,732 | 4,057 |      | 1,413 | ,176 |
|                                  | СЖО         | ,584   | ,099  | ,453 | 2,551 | ,001 |
|                                  | Оптимізм    | ,253   | ,199  | ,433 | 2,737 | ,006 |
| 3                                | (Константа) | 11,289 | 3,578 | ,411 | 2,218 | ,213 |
|                                  | СЖО         | ,490   | ,085  | ,427 | 3,876 | ,008 |
|                                  | Оптимізм    | ,324   | ,145  | ,489 | 4,367 | 0,10 |
|                                  | ЛК життя    | ,221   | ,178  | ,501 | 4,897 | ,012 |
| 4                                | (Константа) | 12,120 | 3,874 | ,423 | 2,326 | ,221 |
|                                  | СЖО         | ,688   | ,190  | ,432 | 3,987 | ,006 |
|                                  | Оптимізм    | ,502   | ,185  | ,497 | 4,452 | ,008 |
|                                  | ЛК життя    | ,456   | ,154  | ,521 | 4,984 | ,026 |
|                                  | Цілі        | ,314   | ,113  | ,542 | 5,107 | ,045 |
| а. Зависимая переменная: Задовол |             |        |       |      |       |      |

## Встановлення відмінностей між групами за результатами анкетування

Таблиця 1

Однофакторний дисперсійний аналіз за критерієм відповіді на питання анкети №6. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

| ANOVA        |                  |                    |        |                    |      |                |
|--------------|------------------|--------------------|--------|--------------------|------|----------------|
|              |                  | Сумма<br>квадратов | ст.св. | Средний<br>квадрат | F    | Значимос<br>ть |
| Щастя        | Между<br>групами | 565,251            | 4      | 141,313            | ,770 | ,007           |
|              | Внутри групп     | 8771,325           | 54     | 162,432            |      |                |
|              | Всего            | 9336,576           | 58     |                    |      |                |
| Суб.бл<br>аг | Между<br>групами | 35,444             | 4      | 8,861              | ,569 | ,032           |
|              | Внутри групп     | 6967,946           | 54     | 129,036            |      |                |
|              | Всего            | 7003,390           | 58     |                    |      |                |
| Задово<br>л  | Между<br>групами | 226,969            | 4      | 56,742             | ,680 | ,012           |
|              | Внутри групп     | 5285,980           | 54     | 97,889             |      |                |
|              | Всего            | 5512,949           | 58     |                    |      |                |

Таблиця 2

Однофакторний дисперсійний аналіз за критерієм відповіді на питання анкети №4. Рівень матеріального прибутку

| ANOVA        |                  |                    |        |                    |      |                |
|--------------|------------------|--------------------|--------|--------------------|------|----------------|
|              |                  | Сумма<br>квадратов | ст.св. | Средний<br>квадрат | F    | Значимос<br>ть |
| Щастя        | Между<br>групами | 565,251            | 4      | 141,313            | ,570 | ,011           |
|              | Внутри групп     | 8771,325           | 54     | 162,432            |      |                |
|              | Всего            | 9336,576           | 58     |                    |      |                |
| Суб.бл<br>аг | Между<br>групами | 35,444             | 4      | 8,861              | ,269 | ,058           |
|              | Внутри групп     | 6967,946           | 54     | 129,036            |      |                |
|              | Всего            | 7003,390           | 58     |                    |      |                |
| Задово<br>л  | Между<br>групами | 226,969            | 4      | 56,742             | ,880 | ,003           |
|              | Внутри групп     | 5285,980           | 54     | 97,889             |      |                |
|              | Всего            | 5512,949           | 58     |                    |      |                |

Однофакторний дисперсійний аналіз за критерієм відповіді на питання анкети №7. Як ви оцінюєте стосунки у вашій сім'ї?

| ANOVA        |                  |                    |        |                    |      |                |
|--------------|------------------|--------------------|--------|--------------------|------|----------------|
|              |                  | Сумма<br>квадратов | ст.св. | Средний<br>квадрат | F    | Значимос<br>ть |
| Щастя        | Между<br>групами | 676,822            | 4      | 169,205            | ,880 | ,003           |
|              | Внутри групп     | 8659,755           | 54     | 160,366            |      |                |
|              | Всего            | 9336,576           | 58     |                    |      |                |
| Суб.бл<br>аг | Между<br>групами | 168,434            | 4      | 42,108             | ,333 | ,048           |
|              | Внутри групп     | 6834,956           | 54     | 126,573            |      |                |
|              | Всего            | 7003,390           | 58     |                    |      |                |
| Задово<br>л  | Между<br>групами | 206,238            | 4      | 51,559             | ,725 | ,008           |
|              | Внутри групп     | 5306,711           | 54     | 98,272             |      |                |
|              | Всего            | 5512,949           | 58     |                    |      |                |

Перевірка ефективності тренінгової програми розвитку суб'єктивного благополуччя  
молоді

| Статистики парных выборок |             |         |    |                 |                      |
|---------------------------|-------------|---------|----|-----------------|----------------------|
|                           |             | Среднее | N  | Стд. отклонение | Стд. ошибка среднего |
| Пара 1                    | Щастя 1     | 39,0000 | 15 | 8,54919         | ,48990               |
|                           | Щастя 2     | 50,0000 | 15 | 6,25167         | ,39581               |
| Пара 2                    | Суб.благ.1  | 6,3000  | 15 | 0,64655         | ,52068               |
|                           | Суб.благ.2  | 4,1000  | 15 | 0,15470         | ,36515               |
| Пара 3                    | Задов.ж.1   | 18,0000 | 15 | 3,18759         | ,35803               |
|                           | Задов. ж. 2 | 25,0000 | 15 | 4,86021         | ,38192               |

Примітка: у кожній парі значень 1 – показник до проходження тренінгу, 2 – після тренінгу.

| Критерий парных выборок |                         |                 |                 |                      |   |                 |       |        |                          |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|---|-----------------|-------|--------|--------------------------|
|                         |                         | Парные разности |                 |                      |   |                 | t     | ст.св. | Значимость (2-сторонняя) |
|                         |                         | Среднее         | Стд. отклонение | Стд. ошибка среднего | 95% доверительный интервал разности средних |                 |       |        |                          |
|                         |                         |                 |                 |                      | Нижняя граница                              | Верхняя граница |       |        |                          |
| Пара 1                  | Щастя 1-Щастя 2         | 45,9000         | 8,44914         | ,45826               | ,86335                                      | 2,93665         | 4,146 | 9      | ,009                     |
| Пара 2                  | Суб.благ.1 – Суб.благ.2 | 5,4000          | 1,83787         | ,58119               | 2,71474                                     | -,08526         | 2,409 | 9      | ,048                     |
| Пара 3                  | Задов.ж.1 – Задов.ж.2   | 21,3500         | 4,74852         | ,39859               | ,39582                                      | ,62913          | 3,298 | 9      | ,032                     |