ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
(повне найменування вищого навчального закладу)
Факультет психології і соціальної роботи
(повне найменування інституту/факультету)
Кафедра практичної та клінічної психології
(повна назва кафедри)

К в а л і ф і к а ц і й н а р о б о т а
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Взаємозв'язок відчуття емоційного комфорту та задоволення життям у жінок»
«Relationship between feeling of emotional comfort and satisfaction with life in women»

Виконала: здобувач заочної форми навчання
Спеціальності: 053 «Психологія»
Освітня програма «Психологія»
Смольянінова Тетяна Борисівна
Керівник д.псих.наук, проф. Литвиненко О. Д.
Рецензент:
к.психол.н., доцент кафедри сімейної
та спеціальної педагогіки і психології
ПНПУ ім. К.Д. Ушинського Кримова Н. О.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ __ від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ Ольга ЛИТВИНЕНКО
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № ___ від _____2024 р.
Оцінка_____/___/_____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК _____ Наталія РОДІНА
(підпис)

Одеса – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ТА ЗАДОВОЛЬНОСТІ ЖИТТЯМ ОСОБИСТОСТІ 9

1.1. Категорії «благополуччя», «задоволеність», «емоційний комфорт» у сучасній психологічній науці 9

1.2. Суб'єктивне переживання благополуччя та потреби особистості 13

1.3. Емоційний комфорт и дискомфорт особистості 16

1.4. Особливості кризового періоду ранньої дорослості 22

Висновок до першого розділу 28

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВІДЧУТТЯ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЖІНОК 30

2.1. Процедура та зміст дослідження взаємозв'язку відчуття емоційного комфорту та задоволення життям у жінок. 30

2.2. Методики та опитувальники дослідження взаємозв'язку задоволеності життям та рівнем емоційного комфорту молодих жінок. 31

Висновок до другого розділу 43

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВІДЧУТТЯ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЖІНОК 45

3.1. Результати опитування жінок про загальний емоційний комфорт та задоволеність життям 45

3.2. Аналіз результатів діагностики домінуючих станів молодих жінок 51

3.3. Аналіз визначення суб'єктивного благополуччя та джерел дискомфорту молодих жінок 56

3.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків причин дискомфорту, задоволеності життям та домінуючими станами 60

Висновок до третього розділу 66

ВИСНОВКИ 69

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ 72

ДОДАТКИ

ВСТУП

Рівень життєвої задоволеності чи незадоволеності має значний вплив на вчинки особистості, її діяльність та поведінку у різних сферах життя: побутовій, економічній, політичній. Ці почуття є важливим компонентом суспільної свідомості, що впливає на групові настрої, очікування та взаємовідносини в соціумі.

Задоволеність життям безпосередньо впливає на настрій, психічний стан та психологічну стійкість особистості. Значущість цього феномену визнається як на побутовому рівні, так і в наукових колах. Проте багато досліджень спрощено розглядають життєву задоволеність лише як оцінку людиною своєї поточної життєвої ситуації. Хоча таку оцінку можна отримати через анкетування, за нею криється широкий спектр суб'єктивних переживань. Різні аспекти суб'єктивного благополуччя та його внутрішній образ часто стають об'єктом психологічних досліджень. Для характеристики сприятливого стану суб'єктивного світу особистості використовують такі поняття як відчуття щастя, задоволеність життям, емоційний комфорт та благополуччя.

Емоційний комфорт — це такий стан, який з'являється, коли людина відчуває задоволення, впевненість і стабільність у власному емоційному світі. Це відчуття внутрішньої гармонії та психологічної рівноваги, при якому людина здатна легко справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями без значних потрясінь або тривоги. Емоційний комфорт супроводжується відчуттями радості, спокою, впевненості й оптимізму. Він часто є результатом задоволення основних потреб, підтримання позитивних стосунків із оточуючими, а також реалізації своїх цілей і цінностей. Такий стан допомагає підвищити продуктивність, покращити когнітивні функції та мотивацію, оскільки людина не витрачає енергію на подолання внутрішніх конфліктів чи занепокоєнь.

Перебування у стані емоційного комфорту позитивно відображається на здоров'ї і загальному самопочутті людини. В цей час зменшується рівень стресу,

що сприяє нормальному функціонуванню фізіологічних систем організму, а також покращується здатність адекватно реагувати на зовнішні подразники. Емоційний комфорт дозволяє бути більш гнучким у стосунках, краще пристосовуватись до змін і успішніше долати стресові ситуації. Отже, емоційний комфорт можна вважати важливою умовою для особистісного розвитку, підтримки психічного здоров'я та благополуччя.

Емоційний дискомфорт — це стан внутрішнього напруження, тривоги або незадоволення, що виникає через різницю між очікуваннями та реальністю, невдоволення основними потребами або втрату психологічної рівноваги. Емоційний дискомфорт часто проявляється у вигляді неприємних переживань, як-от тривога, роздратування, невпевненість чи страх, які супроводжують людину у складних, конфліктних або непередбачуваних ситуаціях. Цей стан можуть викликати як зовнішні чинники (тиск з боку оточення, конфлікти з іншими людьми, негативні події), так і внутрішні (невирішені внутрішні суперечності, знижена самооцінка, підвищена чутливість).

Емоційний дискомфорт значно впливає на якість життя і може знижувати здатність людини працювати продуктивно. У такому стані людина часто фокусується на негативних аспектах, що може призводити до відчуття безсилля чи тривожності, а також до фізичних симптомів, як-от головний біль, безсоння або прискорене серцебиття. Тривалий емоційний дискомфорт може стати причиною хронічного стресу та є ризиком для психічного здоров'я, сприяючи появі негативних переконань, емоційного виснаження і навіть депресії.

Аналіз філософської та психологічної літератури (А.Маслоу, К. Роджерс, М. Аргайл, В. Васютинський, Є. Головаха) показали, що «щастя» як міра задоволеності є феноменом, що належить значною мірою екзистенційному аспекту буття особистості, сприйняттю та розумінню світу загалом та природи людини.

Невипадково М.Аргайл пише, що щастя можна розуміти чи як усвідомлення своєї задоволеності життям, чи як частоту і інтенсивність позитивних емоцій. Говорять і пишуть про задоволеність життям загалом і про

задоволеність відносинами з конкретною людиною незалежно від ступеня значущості даної людини для особистості. Задоволення можна відчути від подій дуже різного за значимістю для особистості масштабу.

Все більш актуальною стає дослідження цього феномену в критичні для особистості періоди, зумовлені змінами значних сторін системи відносин особистості себе і світу.

Війна в Україні є критичним періодом для особистості, оскільки вона руйнує звичні основи життя, піддаючи людині серйозним випробуванням на всіх рівнях — від базової фізичної безпеки до глибоко особистих цінностей та життєвих цілей. В умовах військового конфлікту люди стикаються із втратою близьких, руйнуванням житла, вимушеною міграцією та повною невизначеністю майбутнього. Ці обставини породжують сильні емоції, такі як страх, тривога, почуття втрати та невизначеність, що може призвести до переосмислення життєвих пріоритетів, посилення внутрішнього конфлікту та зміни уявлень про себе та свої можливості. Для багатьох війна стає каталізатором особистісних змін: вона виявляє глибинні ресурси стійкості та адаптації, але одночасно може загострювати психологічні травми та залишати довгострокові наслідки для емоційного стану та сприйняття життя.

Актуальність теми задоволеності життям для молодих жінок в умовах війни в Україні є особливо великою через безліч складних чинників, з якими вони стикаються. Військові дії завдають шкоди не тільки фізичній безпеці, а й психологічному стану, особливо у жінок, які часто несуть подвійне навантаження: дбають про сім’ю, підтримують близьких і водночас стикаються з невизначеністю свого майбутнього. Для молодих жінок це може бути ще гостріше, оскільки вони перебувають на важливому етапі життя, коли зазвичай будуються кар’єра, стосунки, планується майбутнє.

В умовах війни тривога, стрес та психологічна нестабільність посилюються, що впливає на загальну задоволеність життям та почуття безпеки. Ці переживання можуть серйозно вплинути на ментальне здоров’я, стійкість до труднощів та здатність адаптуватися до нових умов. Увага до задоволеності

життям допомагає як поліпшити якість життя жінок у час, а й зміцнити соціальну тканину, від чого залежить майбутнє суспільства.

Мета даної роботи – дослідити взаємозв'язок задоволеності різними сторонами життя та рівнем емоційного комфорту особистості.

Виходячи з мети були поставлені **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку емоціонального комфорту та задоволеності життям особистістю в період ранньої дорослості.

2. Сформувати психодіагностичні методики для реалізації дослідження взаємозв'язку задоволеності різними сторонами життя та рівнем емоційного комфорту жінок.

3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного комфорту та задоволеності життям у молодих жінок.

Об'єктом роботи стало задоволеність життям як психологічний феномен.

Предметом роботи стало відчуття емоційного комфорту та задоволеність різними сторонами життя молодих жінок.

Для досягнення мети було використано наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення та систематизація теоретичних концепцій та положень;

2. Емпіричні методи:

- анкетне опитування для отримання інформації про потреби жінок та їх задоволеність різними сторонами життя;
- методика для визначення характеристик рівнів домінуючого психічного стану та настроїв жінок;
- шкала оцінки несприятливих обставин Каннера для дослідження значимості різних джерел дискомфорту

3. Методи математичної статистики.

Емпіричне дослідження проводилося в форматі онлайн за допомогою заповнення респондентами Google Forms В якості вибірки виступали молоді жінки віком 22 – 35 років загальною кількістю 60 осіб.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати будуть

враховані при розробці соціальної та психологічної підтримки, яка орієнтована на потреби жінок, включаючи програми реабілітації, консультації та створення можливостей для реалізації їх потенціалу.

Структура роботи. Загальний об’єм роботи – 80 сторінок, з яких основного тексту – 75 сторінки. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, містить 14 таблиць, 2 рисунки. Список літератури складається з 70 джерел.

РОЗДІЛ 1
АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ТА ЗАДОВОЛЬНОСТІ ЖИТТЯМ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Категорії «благополуччя», «задоволеність», «емоційний комфорт» у сучасній психологічній науці

Прямий вплив на внутрішній стан, емоційний фон і психологічну стійкість особистості має життєва задоволеність, яка відображає сприйняття людиною власного життя та ситуацій, що в ньому виникають. У наукових колах і повсякденній свідомості цей феномен доволі добре усвідомлений як значущий аспект суб'єктивного благополуччя, однак часто його розглядають як просту характеристику, що відображає оцінку поточного стану речей людиною. Така оцінка може бути отримана через соціологічне або психологічне анкетування, але за цією оцінкою ховається значно ширший спектр внутрішніх переживань і комплексних процесів самосприйняття, які рідко піддаються глибокому психологічному аналізу [1, 12].

Недостатня увага до дослідження емоційного комфорту як прояву суб'єктивного благополуччя може пояснюватися прагненням психологів до однозначності понять, що описують внутрішній світ особистості. На відміну від точних наук, психологія не може забезпечити однозначність у трактуванні феноменів, які складають суб'єктивне сприйняття людини. Намагання звести багатозначні поняття до чітких визначень нерідко призводять до втрати сутності і психологічного змісту цих понять, перетворюючи їх на абстрактні концепти без емоційного контексту, що суперечить природі психіки, яка є складною і багатогранною системою. Так, наукові праці в сфері психології, що стосуються суб'єктивного благополуччя, можуть втрачати свою цінність для розуміння його реальних проявів.

Щоб дати характеристику суб'єктивного благополуччя особистості, дослідники використовують терміни на зразок "відчуття щастя", "життєва задоволеність", "емоційний комфорт", "внутрішнє благополуччя". Це дозволяє глибше зрозуміти сутність психологічного стану особистості, який не завжди піддається однозначним вимірюванням, але є значущим для цілісного розвитку і самопізнання [4, 22].

Аналіз сучасної філософської та психологічної літератури свідчить, що «благополуччя» є поняттям, яке значною мірою пов'язане з екзистенційними аспектами буття особистості, її сприйняттям та усвідомленням навколишнього світу і власної природи. Це поняття містить багато суперечностей та багатогранних значень. Психологічні дослідження показують, що «благополуччя» та «неблагополуччя» є переважно незалежними одне від одного поняттями [59].

Переживання стану благополуччя значною мірою визначається культурними та етнічними особливостями. Наприклад, соціологічні дослідження показують, що люди, які відчувають себе благополучними, частіше зустрічаються у Південній Америці, тоді як у Північній Європі цей показник значно нижчий. Це свідчить про те, що матеріальні умови життя не мають прямого впливу на суб'єктивне відчуття благополуччя. Це поняття лише частково має психологічний характер і потребує глибшого визначення. Його складність робить застосування в наукових дослідженнях обмеженим. Не випадково дослідники, як, наприклад, Е. Дінер, рідко використовують поняття «благополуччя» у його чистій формі, оскільки воно часто розглядається як загальна задоволеність життям або частота і глибина позитивних емоцій [59].

Термін «задоволення» охоплює широкий спектр значень, через що його зміст часто залишається дещо нечітким. У психології говорять про задоволеність життям загалом, а також про задоволеність відносинами з конкретною людиною, незалежно від її важливості для особистості. Відчуття задоволення можна переживати від подій різного масштабу, будь-то завершення багаторічного проекту чи просто смачна вечеря. Проте другий випадок рідко асоціюють із

загальним відчуттям благополуччя. Благополуччя, як правило, включає більш узагальнені та важливі переживання, що стосуються життєвого благополуччя або ж фізичного комфорту, який виникає в результаті поєднання різних фізіологічних відчуттів та доброго самопочуття загалом.

Цікавою особливістю «задоволеності життям» є її невизначеність у плані об'єкта оцінки. Нерідко респонденти оцінюють або зовнішні умови свого життя, або внутрішні аспекти, такі як власні досягнення, дії чи рішучість у певних ситуаціях, що суттєво впливає на кінцеву оцінку задоволеності. Відповідно, уявлення про те, що викликає у людини задоволення, залежить від індивідуального підходу до обраного аспекту її життя.

Попри цю неоднозначність, термін «задоволення» має стійке місце у свідомості окремих людей та суспільства загалом, і його не можна замінити іншим, не втративши важливу частину культурного контексту й особистісного досвіду [7,8].

Поняття благополуччя має чітке значення, яке узгоджується як у наукових дисциплінах, так і в повсякденному розумінні. Благополуччя та його відчуття відіграють важливу роль у внутрішньому світі особистості, що пояснює його значення як ключового поняття в системі охорони здоров'я ВООЗ. Відповідно до трактування ВООЗ, здоров'я — це стан не лише фізичного, а й психічного та соціального благополуччя, який виходить за межі відсутності хвороб чи фізичних вад. На думку експертів ВООЗ, відчуття благополуччя здебільшого обумовлюється самооцінкою та почуттям соціальної приналежності, а не лише біологічними функціями організму. Благополуччя також тісно пов'язане із реалізацією фізичних, духовних та соціальних можливостей людини [38].

Стан благополуччя можна оцінювати за об'єктивними критеріями, до яких належать показники здоров'я, матеріального достатку, соціального статусу тощо. Однак ці критерії впливають на відчуття благополуччя лише через сприйняття особистості та її індивідуальну оцінку обставин. Особисте сприйняття і ставлення до власного життя відіграють вирішальну роль, оскільки навіть за наявності сприятливих умов зовнішні фактори не можуть

безпосередньо вплинути на суб’єктивний досвід благополуччя.

Отже, благополуччя особистості, в першу чергу, є суб’єктивним явищем. Для економічних досліджень часто достатньо об’єктивних показників якості життя, але соціологи, наприклад, зазвичай враховують не тільки ці показники, а й суб’єктивні судження респондентів. У психології ж суб’єктивна сторона особистісного буття є основною, адже саме вона є предметом дослідження [25,66].

Важливо відзначити, що, попри вагому роль суб’єктивних чинників, благополуччя та суб’єктивне благополуччя не слід повністю ототожнювати, оскільки це близькі, але різні поняття. Саме тому в багатьох випадках корисно додавати термін «суб’єктивне» при визначенні теми обговорення або предмета дослідження благополуччя.

У науковій та популярній літературі з обговорюваної теми нерідко можна зустріти словосполучення «емоційний комфорт», ми його також вживаємо.

Емоційний комфорт в структурі суб’єктивного благополуччя особистості відіграє ключову роль, оскільки він безпосередньо впливає на те, як людина сприймає себе, своє життя та взаємодію з оточенням. Суб’єктивне благополуччя визначається як комплексний показник, що об’єднує загальне задоволення життям, а також позитивний емоційний фон, якому властивий внутрішній спокій, відчуття задоволення та гармонії. Емоційний комфорт відображає здатність особистості справлятися зі стресом, підтримувати оптимістичні переконання, а також зберігати психічну рівновагу навіть за умов життєвих викликів. У структурі суб’єктивного благополуччя емоційний комфорт виконує стабілізаційну функцію, сприяючи збалансованості психоемоційного стану і підвищенню якості життя [52].

Дослідження показують, що високий рівень емоційного комфорту позитивно корелює з соціальними зв’язками, здатністю встановлювати і підтримувати близькі стосунки, а також із професійним та особистісним самовираженням. Люди з вираженим емоційним комфортом зазвичай краще інтегрують свої цінності, мотивацію і поведінку, що створює сприятливі умови

для розвитку адаптивних навичок, подолання труднощів та особистісного зростання. Таким чином, емоційний комфорт не тільки є складовою суб'єктивного благополуччя, але й відіграє важливу роль у формуванні загальної стійкості особистості, підтримуючи гармонійне функціонування і надаючи емоційні ресурси для подальшого розвитку та досягнення особистісних цілей. [23, 68].

1.2. Суб'єктивне переживання благополуччя та потреби особистості

На формування благополуччя особистості впливають різні аспекти її буття, де переплітаються індивідуальні ставлення до себе і навколишнього світу. Відчуття благополуччя складається з кількох основних компонентів. Соціальне благополуччя включає задоволеність своїм соціальним статусом та станом суспільства, до якого належить особистість. Це також відчуття підтримки у міжособистісних зв'язках і статусу в соціальному середовищі, почуття спільності, яке визначав А. Адлер [12, 55].

Духовне благополуччя виявляється через відчуття причетності до духовної культури суспільства, розуміння доступу до культурного багатства. Це також віра у вищу силу, власні сили чи успіх у життєвих прагненнях, здатність відчувати сенс життя, мати життєві орієнтири. Для багатьох духовне благополуччя включає також свободу слідувати своїм віруванням та цінностям.

Фізичне благополуччя визначається хорошим фізичним самопочуттям, відчуттям здоров'я, тілесним комфортом та задовільним фізичним станом. Матеріальне благополуччя пов'язане із забезпеченістю матеріальними умовами життя: житлом, харчуванням, відпочинком, стабільністю достатку. Це також задоволеність своїми можливостями для стабільного життя.

Психологічне благополуччя чи душевний комфорт передбачає злагодженість психічних процесів, відчуття внутрішньої гармонії, цілісності та внутрішньої стабільності. Ця складова стійкіша за умови гармонії особистості, яка проявляється у балансі між життєвими цілями та можливостями. Гармонія

особистості досягається через узгодженість розвитку і самореалізації, а також пропорційність життєвих планів і ресурсів особистості.

Всі перелічені компоненти благополуччя тісно взаємопов'язані та впливають один на одного. Віднесення різних феноменів до певної складової благополуччя значною мірою є умовним, оскільки почуття спільності чи переживання сенсу життя може сприяти не лише соціальному або духовному благополуччю, але й відчуттю душевного комфорту [28, 29].

Почуття суб'єктивного благополуччя людини складається з окремих оцінок різних аспектів її життя. Ці часткові оцінки об'єднуються, формуючи цілісне сприйняття благополуччя, що, своєю чергою, є важливою сферою дослідження для психології. Важливість цього феномена в контексті конкретної науки безсумнівна, але ще більш значущим є розкриття його взаємозв'язку з іншими психологічними явищами, зокрема з внутрішніми процесами та структурами особистості.

Для психології особистості принципово важливо враховувати, що переживання благополуччя є ключовим компонентом, який впливає на домінуючий настрій людини. Саме через настрій, як основний емоційний стан, суб'єктивне благополуччя стабільно впливає на різні аспекти психіки. Цей комплексний феномен формує продуктивність діяльності, успішність взаємодії, стабільність психічного стану та ефективність міжособистісних відносин. Особистість, виступаючи інтегратором усієї психічної активності людини, сприймає та обробляє потік цих емоційних переживань. Таким чином, регулятивна функція суб'єктивного благополуччя полягає в постійному впливі на внутрішню та зовнішню активність людини [17, 46].

Психологічне благополуччя особистості або ж душевний комфорт — це багатокомпонентне явище з досить складною структурою. В його основі лежать когнітивний та емоційний компоненти, які взаємодоповнюють один одного і відображають актуальну успішність поведінки та задоволеність міжособистісними стосунками. Когнітивний компонент благополуччя виникає на основі цілісного і внутрішньо узгодженого світосприйняття особистості та

розуміння нею своєї життєвої ситуації. Дисонанс у когнітивній сфері здатна створювати суперечлива інформація або сприйняття ситуації як невизначеної, що також може спричиняти емоційний дискомфорт.

Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, яке поєднує почуття, що виникають під впливом успішного або невдалого функціонування всіх сфер особистості. Порушення гармонії в будь-якій з цих сфер може призвести до душевного дискомфорту. У такому емоційному дисбалансі найповніше відображається неблагополуччя, що свідчить про загальну дисгармонію особистості [34].

Психологічне благополуччя ґрунтується на чіткому визначенні цілей, успішній реалізації планів і наявності ресурсів для досягнення цих цілей. Психологічне неблагополуччя виникає в ситуаціях фрустрації, одноманітності та дефіциту сенсорної стимуляції. Важливим чинником психологічного комфорту є якісні міжособистісні зв'язки, можливість спілкуватися і отримувати позитивні емоції, задовольняючи потребу в теплі та підтримці. Водночас ізоляція або напруженість у значущих стосунках може значно знижувати рівень благополуччя [39].

Отже, суб'єктивне благополуччя можна трактувати як загальне та відносно стійке переживання, що має особливе значення для особистості та формує основу її психічного стану. Це поняття є важливою складовою домінуючого настрою, який має помітний вплив на психічний стан, емоційну сферу та взаємодію особистості із зовнішнім світом. У зв'язку з цим суб'єктивне благополуччя виступає не лише як результат, але й як важлива детермінанта настрою, найбільш виразно проявляючись саме в емоційній сфері особистості.

Психологічні дослідження суб'єктивного благополуччя мають зосереджувати увагу на різних характеристиках емоційної сфери особистості, зокрема на домінуючому і актуальному настрої, оскільки і благополуччя, і настрій є складними психічними феноменами. Вони не тільки мають численні прояви в психіці, але й піддаються впливу багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників. Лише поверхневі оцінки рівня благополуччя або настрою не можуть

розкрити всього багатства цих явищ, що вимагає більш глибокого та диференційованого підходу до їх аналізу.

1.3. Емоційний комфорт и дискомфорт особистості

Емоційний комфорт та дискомфорт — це фундаментальні стани особистості, які відображають її емоційне сприйняття внутрішнього та зовнішнього світу, а також взаємодію із середовищем. Вони відіграють значну роль у формуванні загального психічного здоров'я, впливаючи на рівень життєвої задоволеності, міжособистісні стосунки та ефективність діяльності.

Емоційний комфорт — це гармонійний стан, що виникає тоді, коли особистість відчуває емоційну стабільність, задоволення і психологічний спокій. Він характеризується відчуттям задоволеності, впевненості в собі та своїх діях, а також відсутністю сильних негативних переживань, таких як тривога, страх чи гнів. У стані емоційного комфорту людина перебуває в оптимальному емоційному стані, що сприяє її особистісному розвитку і самореалізації [34].

Емоційний комфорт пов'язаний з наявністю в житті особистості значущих ресурсів: підтримка близьких, матеріальна стабільність, позитивний соціальний досвід і успішне досягнення поставлених цілей. Він також залежить від стійких життєвих установок та емоційної стійкості, що дає змогу легше долати стресові ситуації та зберігати позитивний настрій. Зазвичай люди у стані емоційного комфорту демонструють високий рівень стійкості до життєвих викликів та готовність до співпраці й розвитку.

Емоційний комфорт створює позитивний фон для міжособистісної взаємодії: людина, яка почувається емоційно комфортно, здатна до емпатії, більш відкрито сприймає інших, готова надавати підтримку і конструктивно вирішувати конфлікти. В такому стані легше досягати самореалізації, приймати виважені рішення і підтримувати добрі стосунки з оточенням.

Емоційний дискомфорт, навпаки, є станом, у якому людина відчуває внутрішній дисбаланс, тривогу та незадоволеність. Цей стан може бути

викликаний невідповідністю між бажаним і реальним станом справ, коли людина переживає труднощі у досягненні своїх цілей або конфлікти у взаєминах. У стані емоційного дискомфорту люди часто схильні до депресивних думок, внутрішньої нестабільності, відчуття невпевненості в собі і своїх силах.

Емоційний дискомфорт може виникати внаслідок тривалого стресу, конфліктів, розчарувань або незадоволення базових потреб. Він проявляється у вигляді різних негативних емоцій — тривоги, страху, гніву, розпачу, що заважає особистості конструктивно сприймати навколишню реальність та приймати обдумані рішення. Такий стан також пов’язаний із низьким рівнем соціальної підтримки або її відсутністю, що лише погіршує психологічний стан людини [34].

Емоційний дискомфорт часто призводить до уникання соціальних контактів, підвищеної агресивності або, навпаки, до ізоляції, зниження рівня самоприйняття і почуття власної значущості. У таких випадках особистість потребує підтримки для того, щоб відновити свій емоційний баланс, знайти внутрішню гармонію і задоволення в житті.

Таким чином, емоційний комфорт і дискомфорт, є ключовими факторами, що впливають на розвиток особистості. Емоційний комфорт забезпечує сприятливе середовище для особистісного зростання, тоді як дискомфорт може стимулювати процеси саморефлексії та сприяти розвитку, якщо особистість навчається керувати негативними емоціями та ефективно долати труднощі. Проте тривале перебування в стані дискомфорту може призвести до емоційного виснаження, психологічних проблем і перешкодити гармонійному розвитку особистості.

Емоційний комфорт — це позитивний емоційний стан, який відображає гармонію людини із собою та оточуючим світом. Цей стан включає психологічні та фізіологічні аспекти, які взаємодоповнюють один одного, формуючи цілісну картину внутрішнього спокою й рівноваги. Психологічні прояви емоційного комфорту мають кілька важливих складових. Передусім, це відчуття внутрішнього спокою, за якого людина не відчуває тривоги чи напруги. Такий

стан дозволяє зменшити рівень стресу, створюючи атмосферу безпеки та внутрішньої стабільності. Спокій також допомагає зберігати позитивний фон емоційного переживання та уникати надмірної збудженості або тривожності. Ще одним психологічним аспектом емоційного комфорту є впевненість у собі, що дає змогу особистості не сумніватися у власних рішеннях, легше досягати поставлених цілей і відчувати контроль над власним життям. Важливою характеристикою є також внутрішній баланс, який виражається в гармонії між різними сферами життя, у згоді з собою та відсутності внутрішніх конфліктів[47].

Фізіологічні прояви емоційного комфорту так само важливі, як і психологічні. Людина в цьому стані зазвичай відчуває розслабленість, що виражається у відсутності напруги в м’язах, рівному диханні та загальному відчутті фізичного спокою. Така розслабленість свідчить про те, що організм не знаходиться у стані стресової готовності, що дозволяє знизити ризик психосоматичних розладів. Крім того, у стані емоційного комфорту зменшується вироблення стресових гормонів, таких як кортизол та адреналін, що сприяє нормалізації серцево-судинної системи та зниженню напруги в тілі. Відсутність стресових реакцій є показником фізіологічної гармонії, яка забезпечує здоров’я і витривалість організму.

Взаємозв’язок психологічних та фізіологічних проявів емоційного комфорту забезпечує цілісне відчуття благополуччя. Впевненість у собі та внутрішній спокій безпосередньо впливають на фізіологічний стан, сприяючи релаксації м’язів і підтримуючи нормальну роботу серця і дихальної системи. І навпаки, фізіологічний комфорт сприяє посиленню позитивних емоцій, дозволяючи людині залишатися стабільною і впевненою у своїх діях. Таким чином, емоційний комфорт можна розглядати як інтегративний стан гармонії між психологічним та фізіологічним благополуччям, який підвищує загальний рівень здоров’я та здатність людини протистояти життєвим труднощам.

Емоційний дискомфорт — це стан, при якому особистість відчуває негативні емоційні реакції, що можуть впливати як на психологічне, так і на

фізіологічне самопочуття. Однією з основних причин емоційного дискомфорту є стрес. Постійне перебування в умовах стресу, викликаного, наприклад, високими вимогами на роботі або вдома, тиском у соціальних взаєминах, незадоволеністю своїм життям, часто провокує тривале відчуття емоційної напруги. Стрес також може бути наслідком накопичення невирішених проблем, які поступово погіршують психологічний стан людини. Іншою значущою причиною є тривожні події, що викликають емоційний шок або тривале хвилювання. Це можуть бути втрати, зміни у житті, невизначеність у майбутньому або травматичний досвід. Локальні чи глобальні події такого роду створюють відчуття нестабільності, яке підриває почуття безпеки. Личні кризи, як-от розлучення, труднощі у сімейних стосунках або проблеми з самооцінкою, також відіграють велику роль у виникненні емоційного дискомфорту, оскільки вони вимагають переосмислення цінностей і важливих аспектів життя [42].

Психологічні прояви емоційного дискомфорту можуть різнитися залежно від індивідуальних особливостей, але загалом включають тривожність, яка виражається у постійному почутті неспокою і передчутті загрози. Цей стан змушує людину бачити можливі проблеми у ситуаціях, які зазвичай не є небезпечними, і витрачати надмірну кількість внутрішніх ресурсів на те, щоб справлятися з уявними чи реальними загрозами. Іншим проявом є підвищена дратівливість, що робить спілкування з оточуючими більш напруженим. Людина може втратити здатність терпляче реагувати на незначні незручності або проявляти гостру реакцію на слова і дії близьких. Чутливість до критики, схильність до конфліктів і раптові спалахи гніву — все це характерні ознаки дратівливості, яка підживлюється постійним емоційним тиском. Дискомфорт також може призводити до почуття безпорадності, що виражається у відчутті втрати контролю над своїм життям, нездатності самостійно вирішувати проблеми. В таких випадках людина схильна вважати себе жертвою обставин, що знижує рівень її самооцінки та посилює загальний дискомфорт.

Фізіологічні реакції тісно пов’язані з емоційним дискомфортом і можуть включати напруження у м’язах, яке є своєрідною фізичною відповіддю на

стресові думки та емоції. Постійне м’язове напруження, особливо в області спини, шиї та плечей, може призводити до хронічних больових відчуттів і додатково підвищувати рівень тривоги. Часте серцебиття є ще однією фізіологічною реакцією на емоційний стрес. Тривожні думки стимулюють надмірне виділення адреналіну, що призводить до прискорення пульсу та підвищення тиску, створюючи додатковий тиск на серцево-судинну систему. Іншим фізіологічним проявом є порушення сну, яке полягає у труднощах із засинанням, поверхневому сні, частих пробудженнях вночі та ранньому пробудженні без почуття відпочинку. Недосипання не лише погіршує психологічний стан, але і підсилює відчуття тривожності. До фізіологічних реакцій також можна віднести зміни апетиту — він може як знижуватися, так і підвищуватися залежно від індивідуальних особливостей. Втрата апетиту часто асоціюється з загальною пригніченістю, тоді як підвищений апетит може свідчити про спробу “заїдати” стрес.

Таким чином, емоційний дискомфорт — це комплексний стан, у якому психологічні прояви, такі як тривожність і дратівливість, переплітаються з фізіологічними реакціями, як-от м’язова напруга і порушення сну. Цей стан вимагає особливої уваги і розуміння для забезпечення ефективного управління емоційним благополуччям.

Довготривалий емоційний дискомфорт має значний вплив на різні аспекти життя особистості, особливо на її психічне, фізичне здоров’я і соціальні відносини. Постійне відчуття емоційного дискомфорту створює тло для формування стійких тривожних і депресивних станів. Психічне здоров’я перебуває під загрозою, оскільки людина, яка постійно відчуває стрес і незадоволеність, стає більш схильною до тривожних розладів. Така ситуація збільшує ризик розвитку депресії, яка може проявлятися як хронічне відчуття безнадії, втрата інтересу до життя та апатія. Дослідження в області психології показують, що емоційний дискомфорт протягом тривалого часу впливає на мислення, підвищуючи рівень негативних автоматичних думок, які, в свою чергу, підсилюють симптоми тривожності та депресії, створюючи замкнуте коло

психоемоційного напруження [36].

Крім психічного здоров’я, емоційний дискомфорт також значно впливає на фізичне здоров’я, часто призводячи до розвитку психосоматичних захворювань. Довготривалий стрес і емоційне напруження стимулюють надмірне виділення кортизолу та адреналіну, що з часом може порушити роботу серцево-судинної системи. Людина, яка перебуває в стані емоційного дискомфорту, частіше страждає від високого кров’яного тиску, підвищеного серцебиття і схильності до серцевих захворювань. Також емоційний дискомфорт може впливати на травну систему, викликаючи розлади, як-от гастрит, виразкову хворобу, синдром подразненого кишечника. Це відбувається через порушення рівноваги між нервовою та ендокринною системами, коли організм перебуває у стані постійного стресу. Тривале напруження також підвищує вразливість імунної системи, що робить людину більш схильною до інфекційних захворювань та повільного загоєння ран.

Довготривалий емоційний дискомфорт також негативно впливає на соціальну сферу життя особистості, оскільки здатність до міжособистісних взаємодій значно знижується. Людина, яка постійно відчуває тривогу, може уникати соціальних контактів, стати більш замкнутою та ізольованою. Це впливає на якість взаємин з близькими та друзями, створюючи відчуття самотності і відчуження. Зниження соціальної активності також може призводити до відчуття непотрібності та низької самооцінки, що посилює емоційний дискомфорт. Окрім цього, труднощі з концентрацією уваги та знижена продуктивність через постійне психоемоційне напруження роблять складнішим виконання повсякденних завдань, що може призводити до помилок і зниження професійної ефективності. Людина, яка відчуває емоційний дискомфорт, має більші труднощі з прийняттям рішень і здатністю вирішувати проблеми, оскільки її увага зосереджена на внутрішніх переживаннях, що обмежує можливості досягнення успіху в роботі та особистому житті.

Таким чином, довготривалий емоційний дискомфорт є серйозним станом, що впливає на психічне та фізичне здоров’я, знижує рівень соціальної інтеграції

та ускладнює здатність особистості до повсякденного функціонування.

Емоційний комфорт і задоволеність життям мають тісний взаємозв'язок, оскільки емоційний комфорт сприяє позитивному сприйняттю життєвих подій, знижує стрес і підтримує стабільність психічного стану. Коли людина перебуває у стані емоційного комфорту, вона відчуває внутрішній баланс, задоволення від повсякденного життя та здатність ефективно адаптуватися до викликів. Це, у свою чергу, формує почуття задоволеності життям, адже людина відчуває контроль над своїм життям і впевненість у власних силах. Навпаки, відсутність емоційного комфорту може знижувати рівень задоволеності, оскільки в умовах емоційного напруження та тривожності життєві труднощі сприймаються гостріше, а позитивні події не приносять достатнього задоволення.

Це припущення ми перевірили в емпіричній частині.

1.4. Особливості кризового періоду ранньої дорослості

У періоді ранньої дорослості людина нерідко переживає кризу, пов'язану з необхідністю перегляду життєвих цінностей і планів. Це переломний момент, коли колишні уявлення, сформовані між двадцятьма і тридцятьма роками, вже не відповідають внутрішнім потребам. Людина піддає аналізу своє минуле, досягнення й невдачі та зіштовхується з відчуттям, що багато сил витрачено даремно, а результати не відповідають потенціалу. Такий внутрішній пошук веде до критичного перегляду власного «Я» і цілей на майбутнє. При цьому людина розуміє, що не всі аспекти її життя тепер підлягають зміні: сформовані сімейні зв'язки, професійні обов'язки та звичний спосіб життя важко або навіть неможливо змінити.

Ця криза, іноді відома як «криза тридцяти років», насправді може проявитися в будь-якому віці, оскільки розвиток особистості часто має циклічний характер [11].

Для багатьох чоловіків цей період супроводжується прагненням до змін у роботі, що може проявитися в пошуку нових кар'єрних можливостей. Чоловіки,

орієнтовані на професійний успіх, нерідко відчувають незадоволеність поточним місцем роботи через умови праці або розмір зарплати, і цей дискомфорт стимулює їх до вдосконалення та розвитку кар'єри.

У жінок під час цього періоду нерідко змінюються життєві пріоритети. Якщо раніше вони фокусувалися на сімейному житті та вихованні дітей, то зараз їх більше можуть приваблювати професійні амбіції. І навпаки, ті, хто присвятив багато часу кар'єрі, можуть більше уваги звертати на сімейні цінності та відносини.

Криза змушує людину шукати шляхи для зміцнення свого становища в дорослому житті, утвердження свого статусу як зрілої особистості. Багато хто прагне до стабільності, безпеки, а також досягнення впевненості в професійній сфері, наполегливо працюючи над втіленням своїх «життєвих мрій» та сподівань. Існує впевненість у можливості реалізації цих мрій, і саме це спонукає людину до активної діяльності.

Дослідження, присвячені гендерним відмінностям у розвитку особистості, демонструють неоднозначні результати.

Одні вчені стверджують, що перехідні періоди у жінок і чоловіків тісно пов'язані з віком; інші ж вважають, що для жінок ключовими показниками є стадії сімейного життя [47].

Г. Шихі пропонує концепцію «моделей поведінки», класифікуючи можливі варіанти вирішення завдань розвитку для обох статей. Як і багато інших авторів [35], вона особливо виділяє кризу віку 28–32 років, коли починається переоцінка життєвих цінностей, визначення свого місця серед дорослих, завершення конфліктів юності та набуття нових обов'язків.

Вибір моделей поведінки у двадцятирічному віці сильно впливає на те, як людина розвиває свою життєву роль. Важливо розглянути, як ці вибори впливають на перспективи на майбутнє, адже моделі поведінки змінюються та стають більш різноманітними під впливом нових викликів сучасного світу. Шихі вважає, що кожній моделі поведінки відповідає набір психологічних проблем, пов'язаних з успішним розв'язанням завдань розвитку — від глибоких криз та

«застрягання» на попередніх етапах до більш сприятливого переходу в доросле життя [35].

Моделі поведінки жінок

Тип жінок, яких можна назвати «турботливі», часто виходить заміж у молодому віці, навіть до двадцяти років, і не має наміру виходити за межі ролі домогосподарки. У цей період їм важко виконати важливі завдання розвитку — досягнення автономії, незалежності, формування цілісної ідентичності та гармонійного образу «Я», який об'єднує різні сторони особистості. Хоча жінка може віддалитися від батьківської сім'ї, вона не завжди стає самостійною: її партнер бере на себе фінансові й контрольні функції, що обмежує її у прагненні до незалежності.

Для такої моделі розвитку існують ризики патологічної ідентифікації, які описав Б. Фрідман. Жінка може ідентифікуватися через чоловіка та його досягнення, дітей, сексуальне життя чи накопичення. Наприклад, при ідентифікації через чоловіка існує небезпека втратити свою індивідуальність. Соціальний статус жінки, таким чином, будується через досягнення чоловіка, а не її власні. Ще одна можливість самовизначення — материнство. Роль матері стає основним сенсом її життя, особливо якщо вона не працює, що спонукає до постійного народження дітей. Проте з часом, коли діти виростають і покидають дім, пошук власної ідентичності й сенсу життя стає ще складнішим завданням. Секс для багатьох може стати засобом протидії нудьзі, проте часто це не приносить повного задоволення, і жінка потрапляє в замкнене коло. Дослідження американських психологів показують, що домогосподарки мають вищу ймовірність зраджувати своїм партнерам порівняно з жінками, які працюють.

Ранній шлюб інколи є способом перевірки власної ідентичності через іншу людину, проте статистика свідчить, що такі шлюби менш стійкі, ніж ті, що укладаються пізніше. На думку Е. Еріксона, цей факт доводить, що досягнення справжньої інтимності без чітко визначеної ідентичності є малоймовірним [42].

Криза тридцятиріччя для жінок з такою моделлю поведінки є надзвичайно болючою, оскільки вони не готові до життєвих викликів: вони залишаються

залежними, пасивними, фінансово обмеженими, без освіти, професії та визначеної ідентичності. Рішення стати самостійними стає ще важчим через внутрішні сумніви, уповільнення особистого розвитку та матеріальну залежність від партнера. У міру дорослішання також зростає незадоволеність через відсутність досягнень, і жінці здається, що життя втрачає сенс, виникає відчуття пустоти.

Криза для таких жінок може ускладнити розвиток незалежності та самостійності, а також загострити сімейні труднощі та професійне відставання від ровесників. Якщо криза не буде розв’язана позитивно, існує ризик повернення до попередніх стадій розвитку й розвитку невротичних проявів, що ще більше ускладнює особистісний ріст.

"Жінки з подвійним вибором". "Подвійний вибір". Сучасні жінки у віці двадцяти років стикаються з необхідністю вибору між створенням сім’ї та материнством або професійною самореалізацією та кар’єрним зростанням. Можна виділити два типи таких жінок: одні відкладають кар’єрні амбіції на користь раннього материнства, плануючи повернутися до професійного розвитку пізніше; інші зосереджуються на побудові кар’єри, відкладаючи створення сім’ї на більш пізній період.

У першому випадку перевагою є те, що жінка має можливість краще пізнати себе та свої справжні життєві пріоритети через досвід материнства. На відміну від "традиційних домогосподарок", такі жінки вже пройшли кризу переходу від юності до дорослості, визначили свої життєві цілі (сім’я, робота) і заклали основу для майбутнього професійного розвитку. Ризик такої моделі полягає в тому, що затримка з професійним розвитком може призвести до втрати конкурентоспроможності на ринку праці та відставання від однолітків у кар’єрному зростанні. Зміст кризи: придушення частини свого "Я", яка прагне до професійного визнання та успіху. Суб’єктивні відчуття: тривога, невпевненість у правильності вибору; незадоволення роллю "домогосподарки", можливий спротив з боку чоловіка, який не завжди підтримує прагнення до зміни життєвого укладу [31, 47].

Дослідження групи жінок, які обрали другий тип моделі "подвійного вибору" (спочатку кар’єра, потім - сім’я), не такі численні. Зазвичай такі жінки виросли в сім’ях, де професійний успіх цінувався вище за традиційні сімейні цінності. Часто їхні матері самі були успішними в кар’єрі і стали прикладом для наслідування. Всі респондентки мають вищу освіту і свідомо відклали створення сім’ї до досягнення певного професійного рівня. Типовий зміст кризи – раптове усвідомлення обмеженості репродуктивного віку та самотності. Жінки починають активно шукати партнера, можуть вступати в поспішні шлюби [31]. Проблема полягає в тому, що успішній, амбітній жінці складно знайти партнера, який би розділяв її цінності та життєві пріоритети. Пошуки можуть затягнутися, що призводить до тривалої самотності. Серед незаміжніх можна виділити тих, хто знайшов альтернативні шляхи самореалізації, і тих, хто так і не зміг подолати кризу.

Виділяється також група жінок, яким вдається поєднувати індивідуальність з взаємністю. Вони спершу будують кар’єру, а згодом одружуються та стають матерями ближче до тридцяти років. Г. Шихі вважає цю модель однією з найефективніших. Перевага такого підходу в тому, що він дозволяє жінці планувати своє життя та бути більш підготовленою до кризи тридцятиріччя: вона має «інтимні стосунки» — сім’ю та досягнення в кар’єрі. Все більше жінок відкладають материнство на пізніший термін. За даними американської статистики, з 1980 до 1988 року кількість жінок, які обрали таку модель розвитку, зросла вдвічі випадку криза часто полягає в тому, що «біологічний годинник» сигналізує жінці, що вона може не встигнути стати матір’ю, і вона починає тиснути на чоловіка, який, можливо, ще не готовий до батьківств [41]. Завдання народити дитину стає основною метою. Проблемою також може стати те, що жінка через вік уже не має змоги народити — «годинник» пробив надто пізно. Деякі жінки знаходять вихід, удочеряючи дітей або піклуючись про племінників і племінниць [49].

«Інтегратори» намагаються поєднати шлюб, материнство та кар’єру. Суть кризи в тому, що жінка відчуває втому, пригнічення через велику кількість

завдань, провину перед чоловіком і дітьми, і змушена постійно жертвувати або сім'єю, або кар'єрою, аби все встигнути. На думку деяких дослідників [4 41], жінка може успішно поєднувати ці дві ролі тільки до тридцяти п'яти років. Часто жінки не витримують такого навантаження і в підсумку або тимчасово відмовляються від роботи до моменту, коли діти підростуть, або залишають шлюб і виховання дітей. Інші знаходять більш позитивний вихід: перерозподіляють домашні обов'язки з чоловіками, працюють вдома за допомогою сучасних засобів зв'язку, переходять на неповний робочий день чи користуються послугами няні [6, 13, 45]. Сучасні моделі сім'ї та зміни у суспільних поглядах пропонують безліч можливостей для позитивних рішень при такій моделі. Нові структури сімейного життя — тимчасово не працюючий батько, батько, що працює неповний робочий день, або ж «недільний» батько, який піклується про дітей у вихідні та свята, — дозволяють жінці розвиватися як зріла особистість, даючи їй змогу «любити і працювати» (Фрейд, 1993) [54]. Такі партнерські відносини у шлюбі відкривають жінкам можливість реалізувати всі сторони свого життя.

«Жінки, які ніколи не виходять заміж» включають нянь, вихователь ок і «офісних дружин». До цієї групи належать жінки різної сексуальної орієнтації: частина з них гетеросексуальні, інші — лесбійки, а деякі повністю відмовляються від статевого життя [23, 35]. Частина таких жінок присвячує себе соціальній роботі, обираючи професію няні, вихователь ки чи гувернантки, працюючи з сиротами або дітьми з особливими потребами, направляючи свої творчі здібності на турботу про дітей усього світу. Інші стають «офісними дружинами», повністю віддаючись своїй роботі та готові відмовитися від інших прив'язаностей, присвячуючи життя відомим особам.

«Нестабільні» жінки у двадцятирічному віці обирають непостійний спосіб життя, подорожують, часто змінюють місце проживання, діяльність та партнерів. Жінки з такою моделлю поведінки зазвичай не прагнуть визначеності в житті: не мають постійного заробітку, сім'ї чи професії, ведуть кочове життя, часто демонструючи незрілість особистості, неспроможність «любити й працювати»,

мають низьку самооцінку, живуть у сьогоденні, не замислюючись про майбутнє [21]. У кризі до тридцяти років вони часто відчувають втому від «вільного життя» та постають перед проблемою подальшого самовизначення, необхідності знайти себе в світі дорослих і здобути професію. Вони повинні вирішити завдання як юнацького, так і тридцятирічного періоду. Якщо проблеми попереднього етапу залишаються невирішеними, вони можуть ускладнити завдання наступних етапів [39]. У крайніх випадках розвиток може настільки затриматися, що людина не зможе перейти на новий етап, відчуваючи себе пригніченою через нові завдання, продовжуючи боротися зі старими. У таких випадках можуть виникати психічні захворювання, а жінка ризикує втратити орієнтир у житті чи навіть шукати смерті. Часто жінки цієї категорії потрапляють у групу ризику: ведуть асоціальний спосіб життя, схильні до деструктивної поведінки, вживають алкоголь і наркотики. При негативному розвитку подій ці проблеми посилюються, і жінка «застрягає» на юнацькій стадії розвитку.

Висновок до першого розділу

Для характеристики стану суб'єктивного світу особистості аспекті його сприятливості використовують різні терміни: переживання (відчуття) щастя, задоволеність життям, емоційний комфорт, благополуччя.

Щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій.

На переживання благополуччя (чи неблагополуччя) впливають різні сторони буття людини, в ньому злиті багато особливостей ставлення людини до себе та навколишнього світу. На думку експертів ВООЗ, благополуччя більшою мірою обумовлено самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму. Воно пов'язане з реалізацією фізичних, духовних та соціальних потенцій людини.

Для психолога суб'єктивне благополуччя постає передусім як переживання, як важлива детермінанта настрою. В останньому воно

найяскравіше проявляється. У психологічному вивченні суб'єктивного благополуччя в центрі уваги повинні бути всі пов'язані з ним характеристики емоційної сфери особистості. Тому в центрі нашої уваги виявився домінуючий та актуальний настрій.

Емоційний комфорт і дискомфорт, є ключовими факторами, що впливають на розвиток особистості. Емоційний комфорт забезпечує сприятливе середовище для особистісного зростання, тоді як дискомфорт може стимулювати процеси саморефлексії та сприяти розвитку, якщо особистість навчається керувати негативними емоціями та ефективно долати труднощі. Проте тривале перебування в стані дискомфорту може призвести до емоційного виснаження, психологічних проблем і перешкодити гармонійному розвитку особистості.

У період ранньої дорослості (приблизно до тридцяти років) людина переживає кризовий стан, якийсь перелом у розвитку, що з уявлення про життя, що склалися між двадцятьма і тридцятьма роками, не задовольняють його. Аналізуючи пройдений шлях, свої досягнення і провали, людина виявляє, що при вже сформованому і зовні благополучному житті особистість його недосконала, що багато часу і сил витрачено марно, що він мало зробив у порівнянні з тим, що міг би зробити.

Перебуваючи у віковому періоді «кризи тридцятирічних», молоді люди, звичайно ж, відрізняються один від одного моделями поведінки та способами вирішення завдань. Кожен по-своєму розвиває свою роль у житті і оцінює майбутні перспективи, відбиваючи вплив світу, що постійно змінюється. Але що, безперечно, об'єднує їх, так це те, що відповідальність за своє життя кожен несе сам, чи помиляючись, чи роблячи успішні вибори.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВІДЧУТТЯ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЖІНОК

2.1. Процедура та зміст дослідження взаємозв'язку відчуття емоційного комфорту та задоволення життям у жінок.

Емпірична частина дослідження стосувалася підготовки психодіагностичних методик та реалізацію дослідження взаємозв'язку задоволеності різними сторонами життя та рівнем емоційного комфорту молодих жінок.

Ми припустили, що задоволеність різними сторонами життя жінок пов'язана з їх домінуючими настроями та психічними станами, які, у свою чергу, визначають емоційний комфорт або дискомфорт людини.

Для досягнення цілей емпіричної частини роботи було застосовано ряд емпіричних методів:

1. опитування для отримання інформації про задоволення життєвими потребами та загальний емоційний комфорт жінок;

2. тестові методики для визначення станів, настроїв та джерел емоційного дискомфорту жінок:

- методика «Домінуючий стан» (ДС) для визначення характеристик рівнів домінуючих психічних станів та настроїв;
- шкала несприятливих обставин Каннера для визначення значимості різних джерел дискомфорту.

1. Результати були оброблені методами математичної статистики: описовий аналіз, дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз, факторний аналіз.

Емпіричне дослідження проводилося в форматі онлайн за допомогою заповнення респондентами Google Forms. В якості об'єктів вибірки виступали

молоді жінки віком 22 – 35 років: студенти, психологи, лікарі, викладачі. Усі респонденти – з вищою чи незакінченою вищою освітою. Загальна кількість виборки – 60 осіб.

Процедура збору та аналізу даних проходила в декілька етапів:

На першому етапі було проведено опитування, пов'язане зі ступенем задоволеністю різними сторонами життя молодих жінок відносно їх потреб;

На другому етапі було визначено вираженість низки показників щодо стійких (домінуючих) станів особистості та виявлено стресові характеристики, які призводять до стану дискомфорту;

На третьому етапі результати були піддані обробці методами математичної статистики та проаналізовані.

2.2. Методики та опитувальники дослідження взаємозв'язку задоволеності життям та рівнем емоційного комфорту молодих жінок.

Анкета задоволення життєвими потребами та визначення загального емоційного комфорту жінок.

З метою отримання інформації щодо характеристик самосвідомості, самооцінки, потребностно-мотиваційної сфери та загального емоційного комфорту молодих жінок було використано анонімне анкетне опитування. Для відповідей респондентам було запропоновано п'ятибальну шкалу — від «зовсім не задоволений» (1 бал) до «абсолютно задоволений» (5 балів).

Повністю анкета представлена в ДОДАТКУ.

1. Наскільки Ви задоволені своїм життям? У першому пункті анкети жінок просили повідомити, наскільки вони задоволені своїм життям.

2. Наскільки важливо для Вас в даний час задоволення окремих потреб? Підраховувався середній бал важливості потреб, який можна інтерпретувати як рівень інтенсивності (сили) потреб особистості загалом.

3. Що Ви хотіли б покращити у Вашому житті? З'ясовувалися бажання життєвих змін. Жінкам пропонувалося ранжувати за убуванням значимості різні

сторони життя. Запропонований список можна було доповнювати.

4. Що Ви зробили, щоб покращити своє життя? З'ясовувалися засоби, які жінки обирають, щоб зміни відбулися.

5. Ступінь задоволення окремих потреб. Для аналізу повноти задоволення основних життєвих потреб питання № 1 заповнювалась повторно – респонденти оцінювали, наскільки ця потреба задоволена на даний момент.

Методика домінуючого психічного стану «Домінуючий стан» (ДС)

Призначення методики – визначення характеристик настроїв та інших характеристик особистісного рівня психічних станів з допомогою суб'єктивних оцінок досліджуваного. Основним призначенням опитувальника є діагностика щодо стійких (домінуючих) станів.

Методика є опитувальник з набором тверджень, що описують ознаки, які характеризують стан, поведінку, ставлення людини до різних явищ. Визначення характеристик стану здійснюється за допомогою самооцінок тестованого. Оцінка ступеня згоди, що обстежується з кожним твердженням, подається за семибальною шкалою. Це дозволило зробити опитувальник багатопараметричним, але з невеликою кількістю пунктів.

Короткість опитувальника та відсутність «незручних» тверджень дозволили використати його в масових обстеженнях різних вікових та соціальних груп здорових людей та мають нервово-психічні розлади [Лазорко О.].

Розроблено два варіанти опитувальника: повний варіант із вісьма шкалами та короткий варіант із шістьма шкалами.

У короткому відсутні шкали «Бо» і «Ра»: «бадьорість – зневіра» і «розкутість – напруженість». Короткий варіант призначений для ситуацій із жорстко обмеженим часом для обстеження. Цей варіант зручніший для ручної обробки, оскільки в ньому відсутні пункти з інвертованою шкалою. Тобто для всіх шкал сумарні бали підраховуються безпосереднім арифметичним підсумовуванням.

Оцінка виразності параметра стану. У даній методиці при інтерпретації

отриманих числових величин використовується переведення сирих балів у стандартні, Т-оцінки. Шкали стандартних Т-балів побудовані в такий спосіб: середні величини прирівнюються до 50 Т-балів; 10 Т-балів дорівнюють одній сигмі. (Сигма - середньоквадратичне відхилення.)

Підвищені оцінки за тією чи іншою шкалою – це оцінки 55 і більше Т-балів. Це відхилення від середньої величини у бік більш ніж наполовину сигми. Знижені оцінки – це оцінки 45 і менше Т-балів. Це відхилення від середньої величини меншу сторону більш ніж наполовину сигми.

Високі оцінки – це оцінки 60 і більше Т-балів. Низькі оцінки – це оцінки 40 і менше Т-балів.

Оцінка достовірності відмінностей. Оцінка часто потрібна при порівняльному аналізі полярних груп. Ці групи можна назвати, враховуючи різну вираженість певного цільового ознаки (характеристики) досліджуваного явища. Зазвичай аналіз починають із підрахунку первинних статистик виділених груп, потім оцінюють достовірність відмінностей.

Повний варіант методики має такі шкали:

Шкала «Ак»: «активне – пасивне ставлення до життєвої ситуації».

Високі оцінки (понад 60 Т-балів). Виражено активне, оптимістичне ставлення до життєвої ситуації, є готовність до подолання перешкод, віра у свої можливості. Відчуття сил для подолання перешкод та досягнення своєї мети. Життєрадісність вища, ніж у більшості людей.

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів). Пасивне ставлення до життєвої ситуації, в оцінці багатьох життєвих ситуацій переважає песимістична позиція, невіра у можливість успішного подолання перешкод.

Поняття "віра" і "впевненість" використовуються як для опису психічних станів, так і для визначення рис особистості. Впевненість відіграє важливу роль у збереженні наполегливості під час подолання труднощів. При діагностиці станів і настроїв важливо оцінювати силу віри в досягнення своїх цілей і визначати активну чи пасивну позицію особистості стосовно життєвої ситуації. Дана шкала допомагає скласти уявлення про характеристику стану, яка значною

мірою залежить від властивості активності, ніж від інших чинників. Важливо враховувати, що активність є лише відносно стійкою, оскільки схильність до активної чи пасивної поведінки залежить від багатьох чинників: актуальних умов соціального середовища та подій попереднього життєвого досвіду.

Цей параметр стану особливо важливий при діагностиці стресових станів. Експериментальне дослідження динаміки психічного стану при дії несприятливих факторів довкілля показало зростаючу роль активаційних компонентів у структурі стану [Процик Л. С.].

Шкала «Бо»: «бадьорість – зневіра». (У короткому варіанті відсутня).

Високі оцінки (понад 60 Т-балів). Підвищений, бадьорий настрій переважає позитивний емоційний фон. Розширення інтересів, очікування радісних подій у майбутньому. Виражено бажання діяти.

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів). Знижений, сумний настрій, зневіра переважає негативний емоційний фон. Властиві: розчарованість перебігом подій, звуження інтересів, у картині майбутнього похмурі тони, сенс майбутнього незрозумілий. При дуже високих оцінках – пригніченість, почуття нещастя, гіпотимність.

Шкала “То”: “тонус: високий – низький”.

Високі оцінки (понад 60 Т-балів). Характерна висока активність, стенична реакція на труднощі, що виникають. Суб’єктивні відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил, енергії. Готовність до роботи, зокрема тривалої.

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів). Характерна втома, незібраність, млявість, інертність, низька працездатність. Менше можливостей проявляти активність, витрачати енергію, зменшено ресурс сил, підвищено стомлюваність. Схильність виявляти астенічні реакції на труднощі, що виникають.

Суб’єктивне відчуття сили та енергії є важливим для точнішої оцінки психічних станів людини. Значна варіативність цих характеристик може надавати цінну діагностичну інформацію. Наприклад, у стані гострого стресу людина може відчувати приплив сил, хоча нерідко спостерігається й зворотне — відчуття слабкості. Подібна ситуація може виникати і при тривалому стресі.

Енергетичні показники будь-якого психічного стану є важливим параметром, особливо для прогнозу його подальшого розвитку. У діагностиці стресових станів ці характеристики дозволяють оцінити глибину стресу. Поняття працездатності включає не тільки здатність до професійної діяльності, але також до інших видів активності та поведінки.

Шкала «Ра»: «розкутість – напруженість» (у короткому варіанті відсутня)

Високі оцінки (більше 60 Т-балів) У поточній ситуації людина не вбачає виклику, проблеми, які стоять, значною мірою вирішені або успішно вирішуються. гострота неприйняття стерта. Немає сильного прагнення здійснювати будь-які зміни в собі, своїй поведінці або в ситуації, інтенсивно виконувати необхідні перетворення, розширювати володіння ситуацією.

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів). ресурсів чи активізація захисних механізмів.

Під напруженістю в даному випадку мається на увазі переважно емоційна напруженість. Інший часто обговорюваний вид напруженості – операційна напруженість, що виникає у процесі діяльності та є функцією (наслідком) складності цієї діяльності [Кириченко]. поведінки. Зростання операційної чи ділової напруженості призводить до певної міри (у більшою чи меншою (залежно від конкретної життєвої ситуації) до підвищення емоційної напруженості.

Шкала «Сп»: «спокій – тривога».

У психічному стані переживання тривоги має визначальне значення для низки інших явищ. тривоги. У літературі вона позначається також термінами «вільно плаваюча», «немотивована» та ін. Серед видів тривоги для цього виду найбільшою мірою характерні тривалі, довго не затухають емоційні переживання [Ментальне].

Високі оцінки (більше 60 Т-балів).

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів). Є схильність відчувати занепокоєння в широкому колі життєвих ситуацій, бачити загрозу престижу, благополуччю, незалежно від того, наскільки реальні причини, очікування подій з

несприятливим результатом, передчуття) без ясного усвідомлення її джерел.

Шкала «Ус»: «стійкість – нестійкість емоційного тону».

Високі оцінки (більше 60 Т-балів). Переважає рівний позитивний емоційний тон, спокійне протікання емоційних процесів.

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів).

Шкала «Уд»: «задоволеність – незадоволеність життям загалом (її ходом, процесом самореалізації)».

Високі оцінки (понад 60 Т-балів). Задоволеність життям загалом, його ходом, самореалізацією, тим, як іде життя. Людина відчуває здатність брати він відповідальність можливість робити свій вибір, у якому чути голос свого «Я». Суб'єкт відчуває готовність подолати труднощі у реалізації своїх здібностей (якщо вищі потреби активізовані). Досить висока оцінка особистісної успішності.

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів). Незадоволеність життям загалом, його перебігом, процесом самореалізації і тим, як саме нині розгортаються основні життєві події. Низька оцінка особистісної успішності. В даний час людина не знайшла себе повноті, не розкрила, не відчув у собі надійних внутрішніх опор, не відчуває здатності вимагати від самого себе правдивих відповідей. Часто характерний відхід у сумніви, що дозволяє ухилитися від необхідності робити життєвий вибір, прислухаючись передусім до себе, приймаючи він відповідальність у тому, що з тобою відбувається.

Одна шкала, звісно, не може повністю відобразити інтегральну характеристику особистісної самореалізації. Проте було б значною помилкою, формулюючи мету діагностики настрою, ігнорувати навіть приблизне вимірювання цієї складової настрою. Вважаємо, що труднощі у самореалізації можуть викликати відчутний емоційний дискомфорт, а тому цей показник особливо цінний у консультативній та психокорекційній практиці. Відчуття наповненості життя є однією з основ психологічної стійкості, тоді як відчуття порожнечі збільшує ризик невротичних, депресивних розладів і залежностей.

Також відомо, що особистісні риси по-різному проявляються у поведінці:

зовні їх інколи нелегко розпізнати. Р. Кеттелл визначав цю різницю, протиставляючи глибинні та поверхневі риси.

Аналогічно й ознаки психічних станів варіюють за спостережуваністю. Так, такі стани, як бадьорість і працездатність, простіше розпізнати й оцінити, ніж тривогу.

Особливість цієї шкали полягає в тому, що її пункти не включають описів поведінкових ознак, тілесних відчуттів або зовнішніх характеристик людини. Висловлювання, які входять до шкали, фокусуються на внутрішніх аспектах переживань, таких як відчуття задоволеності своїм життям.

Оскільки критерії успішності самореалізації є суб'єктивними, для діагностики важливою є саме суб'єктивна оцінка особистістю власної успішності.

Численні дослідження, включно з нашими, показують, що на основі зовнішніх (об'єктивних) критеріїв неможливо зробити надійний висновок щодо задоволеності людини життям. Замість конкретних характеристик самореалізації ми орієнтуємось на загальний рівень задоволеності життям, розглядаючи це як спосіб уникнути поверхневих висновків.

К. Хорні вказувала, що неприємності, які випадають на нашу долю, можуть сприяти реалізації наших істинних можливостей. Вони не лише спонукають нас до активності та мужності, але й, перевершивши наявні сили, можуть зламати людину. Повнота самореалізації – це не тільки розвиток спеціальних здібностей, а й, що ще важливіше, розвиток потенційних можливостей, які формують цілісну особистість, вільну від руйнівних внутрішніх примусів. Отже, такі поняття, як відчуття сил, мужності та потенційних можливостей, неможливо охарактеризувати без суб'єктивних оцінок [Хорні].

Контрольна шкала

Шкала «По»: «позитивний – негативний образ себе».

Ця шкала допоміжна, вона дозволяє визначити критичність самооцінювання (низьку чи високу), адекватність самооцінювання. У шкалі 6 пунктів.

Дуже високі оцінки (понад 60 Т-балів) говорять про недостатньо розвинене розуміння себе. Сума понад 65 балів дає підстави припускати низьку критичність у самооціненні, недостатню адекватність самооцінки, нещирість. Іншими причинами може бути: негативне ставлення до обстеження, вплив сильної зацікавленості обстежуваного в «позитивних, хороших» результатах обстеження.

Оцінки 60-64 бали означають знижену критичність у самооціненні, недостатню адекватність самооцінки. Якщо за шкалами "Ус", "Сп" або "Уд" отримані високі оцінки - більше 60, то, швидше за все, дані в цілому недостатньо надійні.

Показники в діапазоні 40-59 характеризують ступінь особистості себе. Чим вищий стандартний бал, тим нижча критичність самооцінювання і більше прийняття себе з усіма своїми недоліками. При оцінках менше 50 балів є підстави говорити про достатню щирість у відповідях, виражене прагнення адекватності в оцінці своїх психологічних особливостей і свого стану, про критичність у самооціненні.

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів) – говорять не лише про високу критичність в оцінці себе та велике прагнення бути щирим, а й про негативне ставлення до себе.

Шкала має значні і досить високі позитивні кореляції зі шкалами «брехні» ряду відомих запитальників (MMPI, Шкала Дж. Тейлор, Запитальник 16PF Кеттелла – форма Q. Шкали брехні виявляють тенденцію випробуваного уявити себе у більш вигідному світлі, продемонструвавши суворе дотримання. Високі показники зазвичай вказують на навмисне прагнення прикрасити себе, заперечуючи існування слабкостей, властивих кожній людині [Каргіна1].

Застосування семибальної шкали для кожного пункту в опитувальниках дозволяє інтерпретувати результати за шкалою «По» у контексті «щирості – нещирості». Самокритичність у процесі самооцінки тісно пов’язана з прийняттям себе особистістю. Чим позитивніше людина сприймає власний образ, тим менше вона фокусується на власних недоліках. Прийняття себе має

значний вплив на емоційний стан: чим повніше людина приймає себе і чим більше її ставлення до себе забарвлене позитивними почуттями, тим вище її настрій. Це підтверджується і виявленими кореляційними зв'язками в аналізі емпіричних даних. Ці зв'язки є взаємними: що краще настрій, то більше людина приймає себе, і тим менше розбіжність між її реальним і ідеальним «Я». Це підтверджується порівнянням показників у різних підвибірках: серед здорових людей, тих, хто відчуває потребу в розвитку психічних якостей, учасників психокорекційних груп, а також серед хворих.

Показники за шкалою «По» мають значну позитивну кореляцію з показниками за основними шкалами. Позитивне прийняття себе покращує психічний стан, і навпаки – сприятливіший стан сприяє тому, щоб бачити свої недоліки незначними, дозволяє оцінювати свою поведінку як ближчу до нормативного.

Це співвідношення контрольної та основних шкал подібно до тих зв'язків, які є в методиці ММРІ між основними і допоміжними шкалами. У ньому кожна з трьох допоміжних шкал має кілька значних кореляційних зв'язків із основними шкалами. Так, наприклад, шкала корекції має значні зв'язки із сімома основними шкалами. Кореляції з сьомою та восьмою шкалами дорівнюють 0,59. Нагадаємо, що шкала корекції ММР1Призначалася виявлення величини «диссимуляции».

Автори керівництва до ММРІ вказують, що шкала ефективніша у тому випадку, коли обстеження для суб'єкта добровільно, бажано і оплачується ним самим. Дослідник, лікар повинен сам дійти висновку про те, наскільки доцільне застосування шкали корекції для діагностичних завдань, що стоять перед ним, для даного контингенту обстежуваних. Найкраще провести додаткову валідизацію, обстежити за іншими методиками, провести інтерв'ю, порівняти полярні групи з низькими та високими балами за шкалою К і т.д.

Безперечно, феномен соціальної бажаності проявляється часто, причому нерідко неусвідомлено. Наголосимо ще раз, що немає підстав оцінювати цей аспект однозначно негативно і тим більше переводити обговорення в іншу площину, наприклад, етичну. Термін «шкала брехні» швидше має бути

віднесений до професійного жаргону. «Я-ідеальне» існує у будь-якій особистості і неодмінно себе проявляє у відносинах, оцінках та самооцінках, вчинках та діях, мотивах. Без цієї психічної структури важко уявити рушійні сили розвитку особистості достатньої повноті.

Зниженню ефекту соціальної бажаності сприяє правильне пред'явлення методики та попередня бесіда психолога з випробуваним, спрямована на зниження недовіри та скритності (ознайомлення з правилами професійної етики психолога, пояснення цілей обстеження та планів використання результатів тощо).

Перевага опитувальників, забезпечених допоміжними шкалами, у тому, що з них дозволяють отримувати кількісні оцінки, якими можна зіставляти рівень вираженості цікавого психічного якості в окремого індивіда з його поширеністю і вираженістю у популяції.

Інтерпретація профілю ДС. Опитувальник призначений для визначення основних характеристик психічного стану, де кожна шкала демонструє значні кореляційні зв'язки з іншими. Це свідчить про те, що опитувальник відображає взаємопов'язані риси психічного стану. У домінуючому стані наявність характеристик, які не мають зв'язку між собою, суперечила б розумінню психічного стану як цілісного явища. Цілісність є суттєвою характеристикою стану, оскільки без неї неможливо уявити інтегруючі й координуючі функції стану, на які вказують численні дослідники.

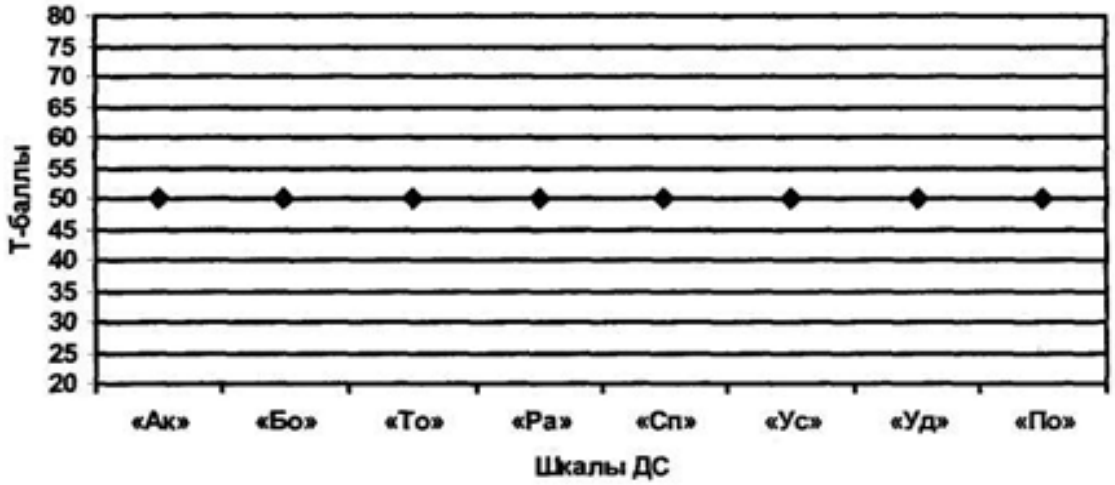

Рис. 2.1. Бланк для побудування профіля ДС

Водночас виявлені кореляційні зв’язки на великій вибірці не свідчать про те, що зміни параметрів стану будуть повністю узгодженими для кожного індивідуума. Індивідуальна динаміка може бути досить суперечливою, однак загальна тенденція до узгодженої зміни різних компонентів стану виявляється частіше й має сильніше значення.

Також для інтерпретації отриманих даних завжди важлива не тільки спрямованість змін параметрів та їхня узгодженість, а й ступінь їхньої виразності. Щодо профілю, що відображає у вигляді схеми показники шкал методики в стандартних балах окремого випробуваного або усереднені величини групи, це означає, що важливий не тільки лінійний або зубчастий характер лінії діаграми, не тільки нахил лінії або її горизонтальне розташування, а й висота розташування лінії щодо рівня 50 Т-балів.

Шкала несприятливих обставин Каннера

Для оцінки факторів психологічного благополуччя та оцінки несприятливих обставин та причин дискомфорту жінок була використана Шкала тертя (несприятливих обставин) Каннера. Шкала тертя (несприятливих обставин) Каннера модифікована Л. Куликовим [Каргіна2]. Даний метод був використаний ними для дослідження найбільш актуальних психологічних стресорів та їхньої ролі у порушенні психологічного благополуччя особистості. На думку авторів у психологічному благополуччі «узагальнено представлено актуальну успішність поведінки та діяльності, задоволеність міжособистісними зв’язками, суспільством.

Суб’єктивне благополуччя є узагальненим і щодо стійким переживанням, мають особливу значимість особистості. Саме воно великою мірою визначає характеристики домінуючого психічного стану: сприятливого, що сприяє узгодженому перебігу психічних процесів, успішній поведінці та діяльності, що підтримує психічне та фізичне здоров’я, або, навпаки, несприятливого».

Метод є анкету з переліком найчастіших стрессорів, що є джерелом дискомфорту, більшість яких вважатимуться діючими щодо постійно. Внаслідок апробації авторами було виділено 5 груп причин емоційного дискомфорту:

• - причини міжособистісних відносин;

• - внутрішньоособистісні причини;

• - причини перевантаженості справами;

• - соціально-побутові причини;

• - причини незахищеності.

Процедура проведення дослідження.

Обстеження було проведено серед осіб, які погодилися брати участь у дослідженні у добровільному порядку. Випробуваним було роздано комплекти з бланків відповідей кожної методики. Діагностика проводилася у домашніх чи робочих умовах. Час на відповіді на запитання та виконання завдань обмежено не було. Порядок заповнення бланків встановлено не було.

Методи математичної статистики: описова статистика, дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз, факторний аналіз.

Метод описової статистики — це сукупність прийомів і методів для узагальнення, аналізу та представлення даних, отриманих в дослідженнях. Основними характеристиками описової статистики є середні значення (середнє арифметичне, медіана, мода), міри розсіяння (стандартне відхилення, дисперсія, інтерквартильний розмах). Завдяки цьому методу дослідники можуть оцінити центральну тенденцію та варіативність даних, що є першочерговим кроком до подальших глибших статистичних аналізів, таких як кореляційний чи регресійний аналіз.

Дисперсійний аналіз — це статистичний метод, який широко застосовується в психології для порівняння середніх значень між кількома групами та оцінки впливу одного або декількох незалежних змінних (факторів) на залежну змінну. Цей метод дозволяє дослідити, чи існують статистично значущі відмінності між групами, що допомагає у визначенні впливу різних умов або експериментальних змінних на психологічний стан, поведінкові реакції чи інші вимірювані показники. Дисперсійний аналіз ґрунтується на аналізі варіативності: загальна варіативність даних розподіляється на варіативність між групами (яка пояснюється дією фактора) та варіативність всередині груп (яка

обумовлена випадковими відхиленнями).

Кореляційний аналіз — це метод статистичного дослідження, який широко використовується в психології для оцінки зв’язку між двома або більше змінними. Метою кореляційного аналізу є виявлення, наскільки зміни однієї змінної пов’язані зі змінами іншої. Основним показником, який використовується в кореляційному аналізі, є коефіцієнт кореляції, що може набувати значень від -1 до +1. Значення, близькі до +1 або -1, вказують на сильний позитивний або негативний зв’язок відповідно, тоді як значення, близькі до 0, свідчать про відсутність кореляції. Хоча кореляція вказує на наявність зв’язку, вона не підтверджує причинно-наслідкові відносини. Це означає, що кореляція не визначає, чи одна змінна впливає на іншу, а лише показує, що вони пов’язані між собою.

Факторний аналіз — це статистичний метод, що використовується в психології для виявлення прихованих структур серед великої кількості змінних. Метою факторного аналізу є спрощення складних даних, щоб виявити базові фактори (або компоненти), які можуть пояснювати кореляції між численними змінними. У психологічних дослідженнях факторний аналіз часто застосовується для визначення загальних чинників, які впливають на поведінку, особистісні риси або інші психічні процеси. \

Висновок до другого розділу

Ми припустили, що задоволеність різними сторонами життя жінок пов’язана з їх домінуючими настроями та психічними станами, які, у свою чергу, визначають емоційний комфорт або дискомфорт людини.

Для досягнення цілей емпіричної частини роботи було застосовано ряд емпіричних методів:

- опитування для отримання інформації про задоволення життєвими потребами та загальний емоційний комфорт жінок;
- методика «Домінуючий стан» (ДС) для визначення характеристик

рівнів домінуючих психічних станів та настроїв;

- шкала несприятливих обставин Каннера для визначення значимості різних джерел дискомфорту
- методами математичної статистики: описовий аналіз, дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз, факторний аналіз.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВІДЧУТТЯ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЖІНОК

3.1. Результати опитування жінок про загальний емоційний комфорт та задоволеність життям

З метою отримання інформації про загальний емоційний комфорт, задоволеність потреб та загальну задоволеність життям молодих жінок було використано анонімне анкетне опитування.

Загальний рівень задоволеності жінок власним життям склав 3,8±0,05. Дисперсія становила ±0,52, мінімальний показник становив 2,5, а максимальний показник – 4,7.

Згідно з отриманими даними, середній рівень задоволеності життям у жінок становить 3,8 бала із максимально можливих 5, що свідчить про досить високий рівень задоволеності. Невелика похибка (±0,05) вказує на стабільність цього середнього значення. Дисперсія (±0,52) демонструє помірний рівень розкиду даних навколо середнього значення, що означає різні рівні задоволеності життям серед учасниць, але без значних відхилень. Мінімальне значення задоволеності життям склало 2,5 бала, що вказує на певну незадоволеність у частини жінок, тоді як максимальне значення — 4,7 бала — свідчить про високу задоволеність життям у інших.

Можна припустити , що задоволеність життям насамперед зумовлена особливостями міжособистісних відносин, станом свого здоров'я і слабко залежить від матеріального достатку та фінансового стану людини. Ці припущення ми перевірили в подальшому аналізі.

Далі ми запропонували оцінити важливість певних потреб. Було підраховано середній бал важливості потреб, який можна інтерпретувати як рівень інтенсивності (сили) потреб особистості загалом.

Таблиця 3.1.

Виразність потреб

(середні величини оцінок за п'ятибальною шкалою)

№	Наскільки важливим для Вас є в даний час задоволення наступних потреб?	бали
1.1	- Наявність друзів, приятелів	4,31 ±0,89
1.2	- Можливість незалежної, творчої діяльності	3,64 ±0,37
1.3	- Професійне, посадове зростання	3,33 ±0,22
1.4	- Участь у суспільно-політичній діяльності	1,64 ±0,17
1.5	- Задоволеність роботою	4,15 ±0,55
1.6	- Вміння керувати собою, розвивати та зміцнювати	4,36± 1,07
1.7	- Психіку	4,38 ±0,98
1.8	- Повага з боку оточуючих	4,51 ±0,64
1.9	- Захищеність від погроз та поневірянь, впевненість	4,26 ±1,12
1.10	- У завтрашньому дні	4,31 ±0,87
1.11	- Забезпеченість продуктами, товарами, послугами	4,74 ±0,26
1.12	- Житло, що задовольняє мене	4,26 ±0,99
1.13	- Особисте життя (любов, стосунки в сім'ї, діти)	4,05 ±1,14
1.14	- Чисте совість	4,69 ±0,97
1.15	- Цікаве проведення вільного часу (дозвілля)	3,90 ±0,67

Отримані дані дозволяють провести кількісне зіставлення потреб з їхньої значущості (бали найбільш значних потреб у таблиці виділено). У молодих жінок найважливішою є потреба в особистому житті (коханні, сім'ї, дітях). На вершині ієрархії потреб знаходяться також потреби у здоров'ї та захищеності від погроз та поневірянь, впевненість у завтрашньому дні, що зумовлено ситуацією в країні. Також на вершині ієрархії потреби в чистому совісті та задовільному житлі.

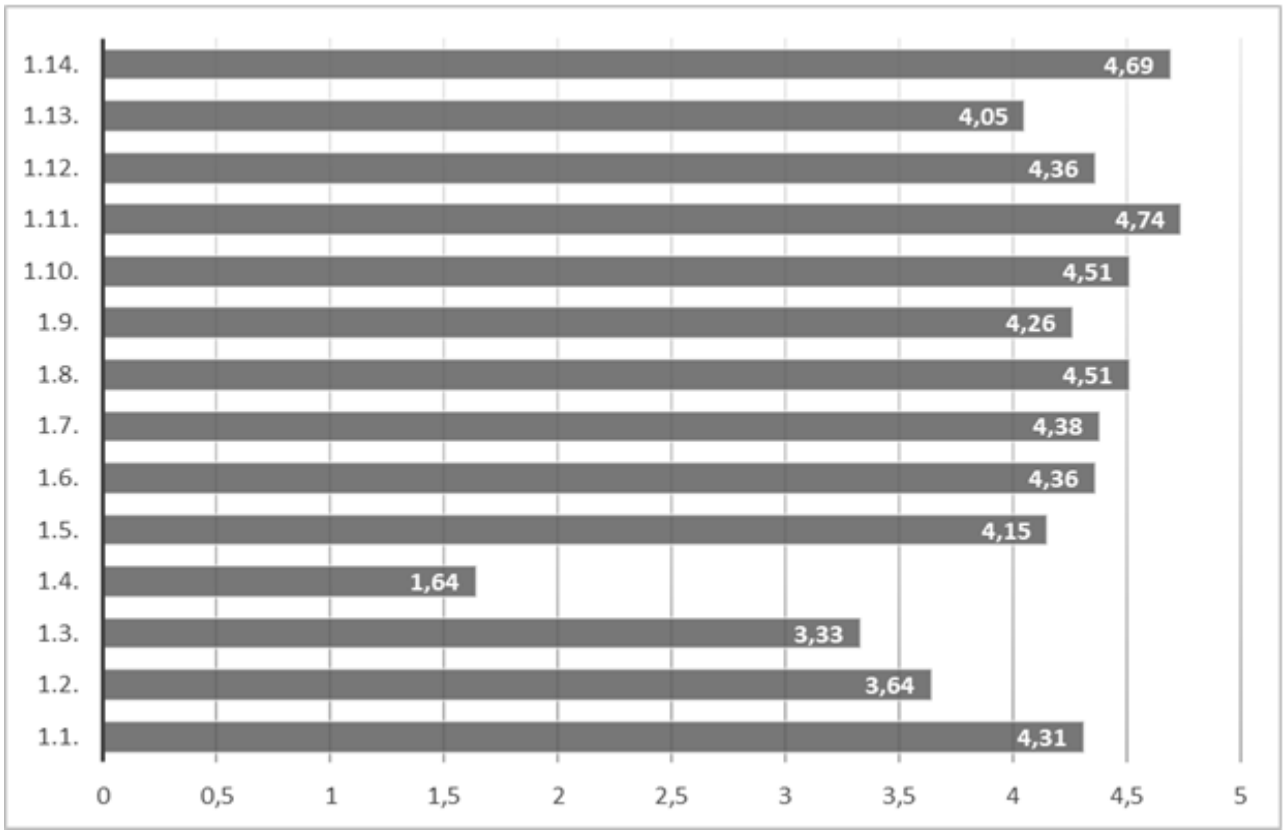

Рис. 3.1. Ієрархія важливості потреб

Ми вважаємо, що у цьому віці здоров'я оцінюється як засіб (або джерело) матеріального достатку. Тому воно і входить до цієї групи потреб. Здоров'я – універсальна цінність людського життя в будь-якому соціальному часі та просторі. Аналіз здоров'я як життєвої цінності показав, що у віковий період здоров'я усвідомлюється особистістю як із необхідних джерел забезпеченості.

Другими за значенням є вітальні потреби, особливо в умовах воєнних дій в Україні, що є досить зрозумілим і навряд чи потребує будь-яких коментарів. Далі йдуть потреби, задоволення яких підтримує стійкість особистості, – потреби у повазі з боку оточуючих, у постійних міжособистісних зв'язках. Дуже висока потреба у поліпшенні відносин з людьми, зміні наявних міжособистісних відносин, що тісно пов'язане із загальною задоволеністю своїм життям. Дуже сильні потреби у незалежній, творчій діяльності, професійному, посадовому зростанні, важлива задоволеність роботою. У цьому віці порівняно з іншими віками найсильніша потреба у друзях.

Далі анкета містила питання про бажання змін у житті та про засоби, якими це може бути досягнуто. У порядку зменшення спадають наступні бажання

поліпшити: здоров’я; фінансове становище (заробіток); роботу; відносини з людьми; сімейне життя; житло ; харчування; рівень освіти; дозвілля.

Рис. 3.2. Ієрархія бажаних змін у житті

Далі жінок запитали, що вони можуть зробити для покращення свого життя. Зіставлення стану сфери потреб із виявленими бажаннями життєвих змін і перевагами засобів змін у молодих жінок призводить до висновку, що між ними немає достатньої відповідності, що спонукає до активної, конструктивної поведінки. Багато жінок висловили бажання змінити певні аспекти свого життя, однак не завжди розуміють конкретні кроки, необхідні для досягнення бажаних результатів. Часто їхні пріоритети пов’язані з покращенням матеріального становища, підвищенням рівня особистої реалізації та зміцненням соціальних зв’язків.

Таблиця 3.2.

Засоби для зміни життя

№	Що ви зробили, щоб покращити своє життя?	частки від відповідей
1.1.	змінив свій спосіб життя	0,31
1.2.	звернувся за допомогою до родичів	0,26
1.3.	звернувся до державних органів	0,26
1.4.	звернувся за допомогою до друзів	0,25
1.5.	перебудував стосунки з людьми	0,12
1.6.	зайнявся іншою роботою, став по-іншому працювати	0,12
1.7.	звернувся до громадських організацій (включаючи церковні)	0,08
1.8.	звернувся за допомогою до фахівців	0,06

Найбільш важливою рисою особистості молодих жінок є недостатньо активна особистісна позиція у створенні свого життя. Велике очікування, що благополуччя має забезпечити хтось інший. Ймовірно, це прояв феномена "вивченої безпорадності", тобто набутого в ході життя та розвитку всіх соціальних установок та навичок перекладання відповідальності за своє життя на якісь сили соціального оточення.

Два найбільших за величиною бажання змін здоров’я та змін сімейного життя (а також близькі до них бажання змінити відносини з людьми та шлюб) такі за своїм характером, що їх задоволення насамперед залежить від самої людини, а потім уже від держави, суспільства, близького оточення і т.п. З іншого боку, здоров’я та сімейне життя людини знаходяться під впливом великої кількості історичних, економічних, культурних, екологічних, соціальних факторів.

Лише сама людина будує своє життя і визначає свій спосіб існування, вільно обираючи шлях і несучи за це відповідальність. Соціальний захист буде дієвим, якщо держава і суспільство створять для цього вибору відповідні умови, що не обмежують свободи інших, і зменшать ризик надмірної відповідальності

для особистості за свій вибір життєвого шляху. Піклування про громадян доцільніше для держави та суспільства на ранніх етапах, а не лише після виникнення права на соціальний захист, що є вигідним і з точки зору соціально-психологічного благополуччя, і економічної стабільності.

Однак сила прагнення до матеріальної стабільності не завжди знаходить відображення у бажанні переглянути основне джерело доходів — професійну діяльність. Це підтверджує відносно низький рівень мотивації до змін у сфері освіти та кваліфікації, що, однак, контрастує з високою потребою брати відповідальність за власні життєві зміни.

Представляло інтерес проаналізувати повноту задоволення основних життєвих потреб. Наскільки та чи інша потреба задоволена в даний момент впливає на відчуття емоційного комфорту молодих жінок.

Таблиця 3.3.

Показники повноти задоволення потреб

№	Потреба	бали
1.1	Наявність друзів, друзів	3,62 ±0,63
1.2	Можливість незалежної, творчої діяльності	2,76 ±0,07
1.3	Професійне, посадове зростання	2,60 ±0,13
1.4	Участь у суспільно-політичній діяльності	2,00 ±0,09
1.5	Задоволеність роботою	3,04 ±0,23
1.6	Вміння керувати собою, розвивати та зміцнювати психіку	3,10 ±0,15
1.7	Повага з боку оточуючих	3,62 ±0,28
1.8	Захищеність від погроз та поневірянь, впевненість у завтрашньому дні	2,80 ±0,32
1.9	Забезпеченість продуктами, товарами, послугами	3,06 ±0,14
1.10	Задовольняюче житло	2,72 ±0,18
1.11	Особисте життя (кохання, стосунки в сім’ї, діти)	3,44 ±0,27
1.12	Чисте сумління	3,94 ±0,63
1.13	Цікаве проведення вільного часу	2,94 ±0,04
1.14	Здоров’я	3,18 ±0,02

Найбільше збігається задоволеність щодо потреби в участі у суспільно-політичній діяльності. Ця потреба у молодих жінок не виражена особливо сильно і відповідно не сильно впливає на відчуття емоційного комфорту жінок.

Потреби у захищеності від погроз та поневірянь, впевненість у завтрашньому дні, здоров'я та житло незадоволені найбільше. Незакриті базові потреби у існуванні та безпеці істотно впливають на задоволеність життям і, відповідно, на емоційний комфорт жінок.

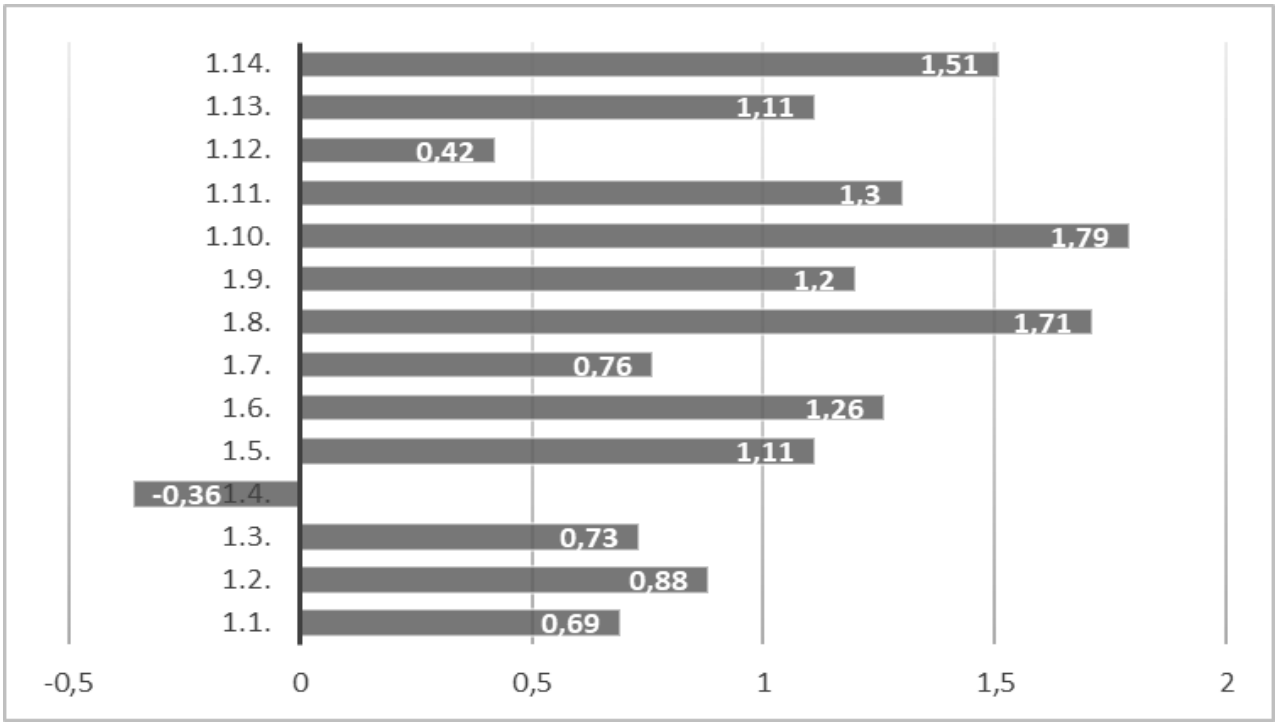

Рис. 3.3. Розходження в потребах жінок та відчутті у їх задоволенні

Результати, що отримано за опитуванням дозволила нам зробити подальше припущення, відчуття задоволеності в більшому ступені обумовлює домінуючий настрій та психічні стани в цілому. При більш виразному відчутті задоволеності жінка більш повно відчуває бодьорість, розкутість та спокій.

3.2. Аналіз результатів діагностики домінуючих станів молодих жінок

Ми провели дисперсійний аналіз вираженості домінуючих станів в групі жінок, які приймають участь у досліджені.

Таблиця 3. 4.

Вираженість домінуючих станів молодих жінок

Показник	min	max	X	σ	D
ДС активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації	48,8	58,0	55,1	0,37	1,8
ДС тонус високий-низький	46,4	51,9	49,7	0,12	1,3
ДС спокій-тривога	36,4	51,9	40,7	0,33	1,9
ДС стійкість-нестійкість емоційного тону	38,4	59,0	45,3	0,22	2,3
ДС задоволеність-незадоволеність життям в цілому	35,4	59,0	53,0	0,28	3,9

Примітки: min – мінімальний показник; max - максимальний показник; X – середнє; σ – помилка середнього; D – розсіювання показників.

За діагностикою відношення до життя середній показник (X) становить 55,1 балів з відхиленням (σ) 0,37 та дисперсією (D) 1,8. Ці показники знаходяться вище середньої зони. Це свідчить про тенденцію до активного ставлення до життєвих ситуацій. У жінок є потенціал до подолання перешкод та досягнення своєї мети.

Життєвий тонус має середній показник (X) дорівнює 49,7, стандартне відхилення – 0,12, а дисперсія – 1,3. Ці показники знаходяться у середній зоні. Це свідчить про наявність певного рівня життєвого тонусу. Жінки мають потенціал до активності при подоланні труднощів, що виникають.

Показники тривожності жінок мають показник, який складає 40,7 з відхиленням 0,33 і дисперсією 1,9. Показник знаходиться на рівні близькому до низького, що свідчить про те, що у жінок існує схильність відчувати занепокоєння у широкому колі життєвих ситуацій, бачити загрозу благополуччю, незалежно від того, наскільки реальні причини. Очікування подій із несприятливим результатом без ясного усвідомлення її джерел.

Показник емоційного тону знаходиться на рівні нижче середнього та

складає 45,3 при відхиленні 0,22 та дисперсії 2,3. Це означає, що у вибірці є жінки досить емоційно стійки із здатністю до емоційної регуляції. І є жінки емоційно нестійки, У них легко виникає емоційне збудження, настрій мінливий, підвищена дратівливість, переважає негативний емоційний тон.

Показник задоволеності життям в цілому у вибірці знаходиться на середньому рівні, показник складає 53,0 із відхиленням 0,28 та дисперсією 3,9. Це означає, що показник загального рівня задоволеності життям не виражає характеристику виборки.

У психології загальновизнаним є значний вплив соціально-економічних, політичних та культурних особливостей життя на настрій особистості, її відчуття задоволеності або незадоволеності життям. Настрій в інтегрованій формі відображає те, що відбувається у внутрішньому світі людини, тому існують всі підстави припускати певний рівень взаємозв'язку між соціальними факторами та згаданими психологічними феноменами.

Соціальна приналежність особистості, характер і умови трудової діяльності мають суттєвий вплив на багато аспектів особистісної динаміки, процеси емоційної сфери та психічні стани. Престижність певного виду діяльності, характер роботи чи навчання, умови трудової діяльності є важливими параметрами, що мають одночасно соціальне і особистісне значення.

Після того як ми зібрали та обробили дані, ми вирішили розглянути вплив професійної зайнятості на домінуючий стан жінок. Ми розділили нашу вибірку на групи за професійною діяльністю: студенти та працюючі (група психологів та лікарів та група викладачів).

У табл. 3.5. представлені характеристики домінуючих настроїв у жінок різної професійної зайнятості.

Таблиця 3.5.

Домінуючі стани жінок різної професійної зайнятості

Шкали	Соціальні групи		
	Студентки	Пихологи та лікарі	Викладачі
Ак	53,97 ± 2,26	55,78 ± 3,06	54,15 ± 2,54
То	50,87 ± 2,44	47,47 ± 2,97	48,05 ± 2,12
Сп	42,96 ± 1,18	41,30 ± 1,88	38,42 ± 2,09
Ус	45,61 ± 2,66	43,80 ± 2,12	46,95 ± 3,04
Уд	49,46 ± 3,04	50,77 ± 3,14	50,83 ± 2,94
Ср-ДС	54,69 ± 2,14	53,42 ± 2,78	53,06 ± 2,26

Примітки: Ак - активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації; То – тонус високий-низький; Сп – спокій-тривога; Ус – стійкість-нестійкість емоційного тону; Уд – задоволеність-незадоволеність життя в цілому. 1 — студентки; 2 — психологи та лікарі; 3 — викладачі. Ср-ДС — середня величина Т-оцінок всіх шкал «ДС»;

Виявлено низку значних відмінностей між соціальними групами за параметрами станів та настроїв. Достовірності відмінностей не встановлено. Однак ми піддали результати якісному аналізу. Найбільше різниці існує між полярними — за рівнем сприятливості настроїв — групами.

У студенток спостерігаються підвищені показники настрою, тонусу та спокою порівняно з середніми значеннями. Це пояснюється кращим фізичним станом, характерним для молодого віку, а також тим, що навчання створює менше стресу, ніж практична діяльність. При цьому освітній процес не потребує такої високої життєвої активності, що відображається у дещо нижчих показниках за цією шкалою.

Багато студенток демонструють низький рівень задоволеності життям та самооцінки успішності. Це значною мірою пов’язано з віковими особливостями - молоді люди часто ще перебувають у пошуку себе та внутрішньої опори. Це підтверджується аналізом емоційної сфери, де спостерігається підвищена інтенсивність почуттів, особливо оціночних. Цей етап розвитку характеризується внутрішньою суперечливістю. Типовими є невпевненість, розгубленість перед життєвим вибором та страх брати на себе відповідальність

за власні рішення, попри необхідність орієнтуватися на власні відчуття.

Представники психологічної та медичної сфери демонструють понижений тонус та емоційну нестабільність. Серед них частіше спостерігаються прояви депресивних станів, втрати віри, пригніченості та тривожності. Специфіка їхньої професійної діяльності пов’язана з постійною взаємодією з людьми, які знаходяться у важких життєвих обставинах, відчувають емоційний дискомфорт або мають психологічні проблеми. Робота вимагає обов’язкового прояву емпатії до клієнтів чи пацієнтів. Ймовірно, виявлені особливості емоційного стану є безпосереднім результатом професійного "вигорання", характерного для цих спеціальностей. Позитивний настрій підтримується переважно через задоволення від самореалізації, чому сприяє творча складова професійної діяльності.

У групі викладачів особливо помітно виражені тривога та напруга. Ці дві характеристики психічного стану тісно пов’язані, тому цілком природно, що й у разі їх тенденції зміни збігаються. Ресурсом підтримки сприятливого настрою тут виступає стійкість емоційного тону — ймовірно, зумовлена професійною звичкою до самоконтролю поведінки та вираження почуттів у більшості представників цієї групи, а також підвищена задоволеність самореалізацією.

При аналізі емоційного стану різних соціальних груп виявляється суттєва закономірність. Об’єктивні соціальні умови життя не мають прямої кореляції з рівнем життєвої задоволеності конкретних індивідів, їхнім відчуттям емоційного комфорту, щастя та повноти життя, або навпаки - з переживанням дискомфорту, негараздів та нещастя. Ці емоційні стани насамперед визначаються тим, як особистість сприймає свою соціальну роль, власну позицію в суспільстві, оцінює процес самоствердження та розуміє життєвий сенс. Ключовими факторами виступають загальна задоволеність життєвим шляхом, можливість реалізації особистісного потенціалу та задоволення фундаментальної потреби в самореалізації через освоєння соціального простору.

3.3. Аналіз визначення суб'єктивного благополуччя та джерел дискомфорту молодих жінок

Жінкам пропонувалося оцінити за семибальною шкалою ступінь занепокоєння, що доставляється кожним із перелічених у переліку факторів.

Під час обробки даних було обчислено середні бали суб'єктивних оцінок значимості джерел дискомфорту.

Таблиця 3.6.

Значимість причин емоційного дискомфорту

№	Причини емоційного дискомфорту	Бали
1	Турбота про стан здоров'я будь-кого із членів сім'ї	4,64 ±0,1
2	Фінансова ненадійність	4,29 ±1,05
3	Труднощі з можливістю висловити себе	4,00 ±0,08
4	Перевантаженість справами	4,00 ±1,11
5	Занепокоєння, спричинене внутрішньо особистісними конфліктами	3,90 ±1,0
6	Роздуми про сенс життя	3,87 ±1,34
7	Незадоволеність зовнішнім виглядом	3,74 ±0,72
8	Проблеми із сексуальним партнером	3,72 ±0,44
9	Нестача активності, енергії	3,71 ±0,36
10	Проблеми у спілкуванні зі співробітниками на роботі	3,61 ±0,18
11	Незадоволеність своєю роботою	3,56 ±0,72
12	Проблеми з дітьми	3,56 ±1,01
13	Зростання ціни	3,56 ±0,62
14	Нестача часу для сім'ї	3,54 ±0,56
15	Проблеми з покупками	3,49 ±0,79
16	Сексуальні проблеми	3,49 ±1,01
17	Турботи про здоров'я взагалі	3,47 ±0,89
18	Почуття самотності	3,47 ±0,46

Продовження Таблиця 3.6.

Значимість причин емоційного дискомфорту

№	Причини емоційного дискомфорту	Бали
19	Проблеми з батьками	3,46 ±0,17
20	Каяння з приводу минулих рішень	3,41 ±0,22
21	Фізична недуга	3,33 ±0,92
22	Перевантаженість сімейними обов'язками	3,29 ±1,15
23	Проблеми з транспортом	3,24 ±0,66
24	Занепокоєння щодо надійності місця роботи	3,20 ±0,78
25	Засудження та дискримінація з боку інших	3,20 ±1,11
26	Занепокоєння щодо ситуації у країні	3,19 ±0,32
27	Зіткнення з начальством	3,04 ±0,34
28	Неприємні сусіди	2,92 ±0,79
29	Проблеми з підлеглими	2,66 ±0,87
30	Проблеми з місцем роботи через свою стать	2,49 ±0,18

Усі проранжовані стресори (джерела дискомфорту) піддали факторному аналізу (VARIMAX), який дозволив розкидати стресори у п'ять груп причин емоційного дискомфорту.

Таблиця 3.7.

Перший фактор джерел дискомфорту

№	дискомфорт у міжособистісних відносин	Вага стресора
1	зіткнення з начальством,	0,654
2	фізична недуга,	0,401
3	проблеми у спілкуванні зі співробітниками на роботі,	0,453
4	незадоволеність зовнішнім виглядом,	0,556
5	турботи про здоров'я взагалі,	0,468
6	каяття з приводу минулих рішень,	0,523
7	сексуальні проблеми,	0,425
8	проблеми з підлеглими,	0,567

Продовження Таблиці 3.7.

Перший фактор джерел дискомфорту

№	дискомфорт у міжособистісних відносин	Вага стресора
9	засудження та дискримінація з боку інших,	0,487
10	занепокоєння про надійність місця роботи,	0,484
11	неприємні сусіди,	0,642
12	незадоволеність своєю роботою.	0,689

Перший фактор було названо дискомфорт у міжособистісних відносинах, його визивають: зіткнення з начальством; фізична недуга; проблеми у спілкуванні зі співробітниками на роботі; незадоволеність зовнішнім виглядом; турботи про здоров'я взагалі; каяття з приводу минулих рішень; сексуальні проблеми; проблеми з підлеглими; засудження та дискримінація з боку інших; занепокоєння про надійність місця роботи; неприємні сусіди; незадоволеність своєю роботою.

Це свідчить про комплексний характер міжособистісного дискомфорту, де професійні та особисті проблеми тісно переплітаються та впливають одна на одну.

Перейдемо до другого фактору.

Таблиця 3.8.

Другий фактор джерел дискомфорту

№	Внутрішньо особистісний дискомфорт	Вага стресора
1.	занепокоєння, спричинене внутрішньо особистісними конфліктами;	0,536
2.	проблеми з можливістю висловити себе;	0,426
3.	проблеми із сексуальним партнером;	0,487
4.	почуття самотності;	0,536
5.	нестача активності, енергії;	0,594
6.	проблеми із батьками.	0,689

Другий фактор було названо внутрішньо особистісний дискомфорт, його визивають: занепокоєння, спричинене внутрішньо особистісними конфліктами; проблеми з можливістю висловити себе; проблеми із сексуальним партнером; почуття самотності; нестача активності, енергії; проблеми із батьками.

Таблиця 3.9.

Третій фактор джерел дискомфорту

№	Причини перевантаженості справами	Вага стресора
1	перевантаженість сімейними обов'язками;	0,789
2	проблеми із дітьми;	0,425
3	нестача часу для сім'ї;	0,567
4	перевантаженість справами;	0,467
5	роздуми про сенс життя.	0,753

Третій фактор було названо дискомфорт від перевантаженості справами, його визивають: перевантаженість сімейними обов'язками; проблеми із дітьми; нестача часу для сім'ї; перевантаженість справами; роздуми про сенс життя.

Таблиця 3.10.

Четвертий фактор джерел дискомфорту

№	соціально-побутовий дискомфорт	Вага стресора
1	проблеми з покупками;	0,689
2	зростаючі ціни;	0,536
3	проблеми із транспортом;	0,467
4	занепокоєння щодо ситуації у країні.	0,645

Четвертий фактор було названо соціально-побутовий дискомфорт, його визивають: проблеми з покупками; зростаючі ціни; проблеми із транспортом; занепокоєння щодо ситуації у країні.

Таблиця 3.11.

П’ятий фактор джерел дискомфорту

№	Причини незахищеності	Вага стресора
1	проблеми з місцем роботи через свою стать;	0,456
2	турбота про стан здоров’я будь-кого із членів сім’ї;	0,401
3	фінансова ненадійність	0,567

П’ятий фактор було названо дискомфорт від незахищеності, його визивають: проблеми з місцем роботи через свою стать; турбота про стан здоров’я будь-кого із членів сім’ї; фінансова ненадійність

З п’яти факторів лише фактори незахищеності та соціально-побутових труднощів включають непсихологічні причини дискомфорту. Більшість ознак увійшли до факторів, що включають власне психологічні причини дискомфорту, що описують ті чи інші сторони дисгармонії особистості та міжособистісних відносин. Висока значимість причин неблагополуччя у міжособистісних відносинах пояснюється тим, що міжособистісні взаємодії виступають як основні ланки, що опосередковують соціальну адаптацію особистості, що реалізують можливість соціальної підтримки у важких життєвих ситуаціях, ситуаціях подолання.

3.4. Кореляційний аналіз взаємозв’язків причин дискомфорту, задоволеності життям та домінуючими станами

Ми провели кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона для того, щоб встановити взаємозв’язки відчуття емоційного комфорту та задоволення життям у жінок.

Таблиця 3.12.

Взаємозв’язок задоволеності життям та емоційним комфортом жінок

Показники	Задоволеність життям
Активність пасивність	0,565*

Продовження Таблиці 3.12.

Взаємозв'язок задоволеності життям та емоційним комфортом жінок

Показники	Задоволеність життям
Тонус високий-низький	0,723*
Задоволенність життям в цілому	0,678*
1 ф. незадоволеність зовнішнім виглядом,	-0,654*
1 ф. осудження та дискримінація з боку інших,	-0,556*
2 ф. занепокоєння, викликане внутрішньоособистісними конфліктами;	-0,543*
2 ф. труднощі з можливістю висловити себе;	-0,487*
2 ф. проблеми з сексуальним партнером;	-0,743*
2 ф. почуття самотності;	-0,556*
2 ф. недолік активності, енергії;	-0,453*
2 ф. проблеми з батьками.	-0,487*
3 ф. перевантаженість сімейними обов'язками;	-0,319
5 ф. турбота про стан здоров'я будь-кого з членів сім'ї;	-0,456*

До поняття емоційного комфорту ми включили домінуючи стани та настрої, а також ті стресори, що знижують емоційний комфорт.

Як видно з таблиці задоволеність життям має прямий значущий зв'язок з такими характеристиками, як:

- Середньої сили з активністю відношення до життя;
- Тісний зв'язок с тонус життя (активність, сила, енергія життя);
- Вище середнього зв'язок із задоволеністю різними сторонами життя;

Як видно з таблиці задоволеність життям має негативний значущий зв'язок з такими характеристиками, як:

- Середній зв'язок з дискомфортом у міжособистісних відносинах (незадоволеність зовнішнім виглядом, засудження та дискримінація з боку інших);
- Середній та вище середнього зв'язок з усіми складовими дискомфорту, пов'язаного із внутрішньоособистісним фактором (занепокоєння,

викликане внутрішньоособистісними конфліктами; труднощі з можливістю висловити себе; проблеми з сексуальним партнером; почуття самотності; недолік активності, енергії; проблеми з батьками);

- Середній зв'язок з перевантаженостю сімейними обов'язками;
- Середній зв'язок з турботою про стан здоров'я будь-кого з членів сім'ї.

Зв'язків задоволеності життя із соціально-побутовим дискомфортом встановлено не було.

Далі ми розглянули, як пов'язано відчуття емоційного комфорту та домінуючи стани особистості (через виявлені нами фактори дискомфорту).

Розглянемо тільки значущі показники.

Таблиця 3.13.

Взаємозв'язок внутрішньо особистісного дискомфорту та домінуючими станами жінок

внутрішньоособистісний дискомфорт	**Ак**	**То**	**Сп**	**Ус**	**Уд**
занепокоєння, спричинене внутрішньоособистісними конфліктами;	-0,656	-0,743	-0,753		-0,678
проблеми з можливістю висловити себе;	-0,536	-0,426	-0,687	-0,536	-0,594
проблеми із сексуальним партнером;		-0,678	-0,546	-0,743	-0,453
почуття самотності;	-0,536	-0,594		-0,456	-0,536
нестача активності, енергії;	-0,743	-0,453	-0,543		-0,743
проблеми із батьками.	-0,689	-0,456	-0,601	-0,567	

Примітки: Ак - активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації; То – тонус високий-низький; Сп – спокій-тривога; Ус – стійкість-нестійкість емоційного тону; Уд – задоволеність-незадоволеність життя в цілому.

Аналіз взаємозв'язків ознак дискомфорту та показників домінуючих психічних станів показав, що найбільше зв'язків у групи внутрішньо особистісних причин. Таким чином, найбільш сильні причини дискомфорту знаходяться всередині самої особистості, а впливи середовища менш сильні.

Аналіз взаємозв'язків у групі чинників, що з переживанням внутрішнього дискомфорту, виявив, центральне місце у ній займає "почуття самотності". Стресори, що входять до цієї групи, виявилися досить тісно пов'язаними між собою. Почуття самотності можна розглядати як сполучну нитку двох основних груп – внутрішнього дискомфорту та дисгармонії міжособистісних відносин. Це дає підставу помітити, що багато факторів дискомфорту, що обговорюються, можуть бути позначені як «внутрішньо особистісні» лише умовно. За внутрішньо особистісною локалізацією таких причин дискомфорту необхідно бачити соціально-психологічне коріння, вплив особливостей міжособистісних зв'язків у мікросоціумі.

Таблиця 3.14.

Взаємозв'язок дискомфорту у міжособистісних відносинах та домінуючими станами жінок

дискомфорт у міжособистісних відносинах	**Ак**	**То**	**Сп**	**Ус**	**Уд**
зіткнення з начальством,			-0,436	-0,426	
фізична недуга,	-0,684	-0,543	-0, 623	-0,778	-0,501
проблеми у спілкуванні зі співробітниками на роботі,	-0,594		-0,536	-0,594	
незадоволеність зовнішнім виглядом,	-0,453	-0,453	-0,743	-0,453	-0,678
турботи про здоров'я взагалі,	-0,743	-0,536	-0,556	-0,736	-0,594
каяття з приводу минулих рішень,		-0,743	-0,453	-0,743	-0,453
сексуальні проблеми,	-0,478	-0,456	-0,487	-0,536	
проблеми з підлеглими,		-0,578	-0,643		

Таблиця 3.14.

Взаємозв'язок дискомфорту у міжособистісних відносинах та домінуючими станами жінок

дискомфорт у міжособистісних відносинах	Ак	То	Сп	Ус	Уд
засудження та дискримінація з боку інших,	-0,536	-0,594	-0,556	-0,536	-0,594
занепокоєння про надійність місця роботи,	-0,643	-0,453		-0,743	-0,453
неприємні сусіди,	-0,556	-0,536	-0,639	-0,536	-0,556
незадоволеність своєю роботою.	-0,426	-0,443	-0,426	-0,643	-0,453

Примітки: Ак - активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації; То – тонус високий-низький; Сп – спокій-тривога; Ус – стійкість-нестійкість емоційного тону; Уд – задоволеність-незадоволеність життя в цілому.

Також з усіма показниками домінуючих психічних станів пов'язані стресори міжособистісних відносин. Причина такої високої значущості, швидше за все, у тому, що міжособистісні взаємодії виступають як основні ланки, що опосередковують соціальну адаптацію особистості, що реалізують можливість соціальної підтримки у важких життєвих ситуаціях, у ситуаціях подолання.

Результати статистичного аналізу підтвердили висловлені раніше судження про провідне значення серед безлічі факторів гармонії внутрішнього світу особистості та гармонії міжособистісних взаємодій. Турботи про сім'ю, дітей сучасні молоді жінки бачать у взаємозв'язку із ситуацією в країні. Останній фактор має високу суб'єктивну значущість для жінок, які увійшли до вибірки.

На рівень тривоги найбільше впливають чинники внутрішнього дискомфорту та сімейні стресори. Стійкість емоційного тону найбільше залежить від стресорів, пов'язаних зі здоров'ям та роботою. Напруженість найбільше визначається соціальними та економічними стресорами, причинами, пов'язаними зі здоров'ям та з переживаннями внутрішнього дискомфорту. Тонус найбільше залежить від стресорів, пов'язаних зі здоров'ям та комунікативних стресорів. Зневіра виникає насамперед через причини, пов'язані зі здоров'ям,

через внутрішній дискомфорт і фактори, пов'язані з роботою. На активне ставлення до життєвої ситуації та готовність долати перешкоди найбільше впливають соціальні, економічні та сімейні стресори.

Фактори занепокоєння про здоров'я, включаючи фізичні недуги, та стресори внутрішнього дискомфорту (труднощі з можливістю висловити себе, турботи про сенс життя, каяття з приводу минулих рішень) роблять найбільший внесок у зниження настрою та формування стійких станів дискомфорту.

Було підраховано коефіцієнти кореляції (Пірсон) шкальних оцінок «ДС» та оцінок причин дискомфорту. Результати кореляційного аналізу показали, що найбільш сильний несприятливий вплив на настрій надають фізичну недугу, зіткнення з начальством, ціни, що зростають, незадоволеність своєю роботою. За ними йдуть: каяття щодо минулих рішень, занепокоєння, викликане внутрішньоособистісними конфліктами, засудження та дискримінація з боку інших, фінансова ненадійність, почуття самотності, неприємні сусіди.

Таким чином, розлад здоров'я оцінюється як найбільш значуща причина загального емоційного дискомфорту особистості.

Причини дискомфорту з віссю емоційного тону мають більше значних кореляційних зв'язків, ніж з активаційною віссю та віссю тонусу психічних станів. Ми розглядаємо це як доказ того, що вплив соціально-психологічного рівня регулювання особистості на психічні стани реалізується через настрій.

За винятком чинників навантаженості виконуваними ролями й інші групи чинників дискомфорту мають низку значних коефіцієнтів кореляції з різними параметрами настроїв. Ми вважаємо, що особливості рольової структури особистості мають великий вплив на настрій. Однак вантаж тієї чи іншої ролі сам собою безпосередньо не впливає на настрій. Вплив статусу рольової структури особистості опосередковано активністю самосвідомості, самооцінювання. Ймовірно, цей вплив можна виявити, якщо використовувати більш диференційовані показники статусу рольової структури особистості, ніж пряма оцінка навантаженості тими чи іншими обов'язками.

Проведене нами дослідження впливу причин дискомфорту на психічні

стани дає ще один доказ широких можливостей використання суб'єктивних оцінок з метою вивчення психічних станів, що підтверджує надійність даних таким шляхом. Ми вважаємо, що багато факторів, що призводять до дискомфорту, напруги, досить тонко усвідомлюються особистістю. Про це свідчить значна узгодженість суб'єктивних оцінок свого настрою (та психічного стану загалом) з усвідомленням їх можливих причин. Є схожість і в реакціях різних людей на близькі за змістом життєві події та обставини. Зауважимо, що це висновок відноситься до процедури наукового дослідження, що використовує спеціальні методи. У життєвих ситуаціях, у повсякденному самоспостереженні далеко ще не всі люди здатні досить точно усвідомлювати дійсні причини зміни своїх психічних станів.

Таким чином, отримані нами емпіричні дані підтверджують, що почуття задоволеності життям великою мірою зумовлює домінуючий настрій та психічний стан загалом. За більш вираженому почутті задоволеності людина повніше відчуває бадьорість, розкутість, спокій.

За результатами кореляційного аналізу можна дійти невтішного висновку, що з розглянутих причин дискомфорту найінтенсивніші емоції викликає група причин « неблагополуччя у міжособистісних відносинах».

Висновок до третього розділу

Дослідження впливу потребносно-мотиваційної сфери на загальний емоційний комфорт молодих жінок показав, що найважливішою є потреба в особистому житті (любові, сім'ї, дітях). На вершині ієрархії потреб знаходяться також потреби у захищеності від погроз і поневірянь, у здоров'ї, у чистому сумлінні, у задовільному житлі. Другими за значенням є вітальні потреби, особливо в умовах воєнних дій в Україні.

Зіставлення стану сфери потреб із виявленими бажаннями життєвих змін та переважними засобами досягнення цих змін у молодих жінок призводить до висновку, що існує два найбільших за величиною бажання змін здоров'я та змін

сімейного життя (а також близькі до них бажання змінити стосунки з людьми та шлюб).

Визначення домінуючих станів та настрою у групі показало, що більшість жінок мають високий рівень тривожності, що о свідчить про те, що у жінок існує схильність відчувати занепокоєння у широкому колі життєвих ситуацій, бачити загрозу благополуччю, незалежно від того, наскільки реальні причини. Очікування подій із несприятливим результатом без ясного усвідомлення її джерел.

Виявлено низку значних відмінностей між соціальними групами за параметрами станів та настроїв. Найбільше різниці існує між полярними — за рівнем сприятливості настроїв — групами. Показники настрою вищі за середні величини у групі студенток. Тут же найвищі показники осі тонусу та шкали спокою. Причина цього, з одного боку, у фізичному здоров'ї, властивому молодшому віку, з другого — у цьому, що навчальна діяльність зазвичай носить настільки вираженого стресового характеру, як — практична.

Представники психологічної та медичної сфери демонструють понижений тонус та емоційну нестабільність. Серед них частіше спостерігаються прояви депресивних станів, втрати віри, пригніченості та тривожності. Ймовірно, виявлені особливості емоційного стану є безпосереднім результатом професійного "вигорання", характерного для цих спеціальностей. Позитивний настрій підтримується переважно через задоволення від самореалізації, чому сприяє творча складова професійної діяльності.

У групі викладачів особливо помітно виражені тривога та напруга. Ці дві характеристики психічного стану тісно пов'язані, тому цілком природно, що й у разі їх тенденції зміни збігаються. Ресурсом підтримки сприятливого настрою тут виступає стійкість емоційного тону — ймовірно, зумовлена професійною звичкою до самоконтролю поведінки та вираження почуттів у більшості представників цієї групи, а також підвищена задоволеність самореалізацією.

Виділено п'ять факторів, що поєднують причини емоційного дискомфорту молодих жінок, які включають власне психологічні причини дискомфорту, що

описують ті чи інші сторони дисгармонії особистості та міжособистісних стосунків. Висока значимість причин неблагополуччя у міжособистісних відносинах пояснюється тим, що міжособистісні взаємодії виступають як основні ланки, що опосередковують соціальну адаптацію особистості, що реалізують можливість соціальної підтримки у важких життєвих ситуаціях, ситуаціях подолання.

Найбільш сильні причини дискомфорту знаходяться всередині самої особистості, а впливи середовища менш сильні. Центральне місце у групі чинників, що з переживанням внутрішнього дискомфорту займає “почуття самотності”.

Незалежно від віку, потреба збереження та покращення здоров’я актуалізована та інтенсивна, вона часто є причиною сталої напруги, загального емоційного дискомфорту особистості.

Фактори занепокоєння про здоров’я, включаючи фізичні недуги, та стресори внутрішнього дискомфорту (труднощі з можливістю висловити себе, турботи про сенс життя, каяття з приводу минулих рішень) роблять найбільший внесок у зниження настрою та формування стійких станів дискомфорту.

За результатами кореляційного аналізу можна дійти невтішного висновку, що з розглянутих причин дискомфорту найінтенсивніші емоції викликає група причин « неблагополуччя у міжособистісних відносинах» .

Отримані нами емпіричні дані підтверджують, що почуття задоволеності життям великою мірою зумовлює домінуючий настрій та психічний стан загалом, які маніфестують емоційний комфорт особистості. За більш вираженому почутті задоволеності людина повніше відчуває бадьорість, розкутість, спокій.

ВИСНОВКИ

Термін «задоволеність життям» використовується широко, що обґрунтовує його застосування в нашому дослідженні, однак він має невизначеність щодо об’єкта оцінки. З погляду психології більш доречним є термін «благополуччя». Це поняття має чітке значення, а його трактування в різних наукових галузях і буденному житті схожі або навіть збігаються. Благополуччя і його відчуття є надзвичайно важливими для кожної людини, воно займає центральне місце в самосвідомості та формує суб’єктивний світ особистості. Ми інтерпретуємо суб’єктивне благополуччя як узагальнене і відносно стійке переживання, що є особливо значущим для індивіда.

Задоволеність життям тією чи іншою мірою пов’язана з оцінкою наближення до бажаного, ідеального життя, тобто до щастя. Поняття «щастя» об’єднує певний набір ідеалів людського життя, які стають еталонами для оцінки власного існування, життя оточуючих та абстрактної людини. Щастя виступає як найважливіша цінність, яка домінує над іншими, надаючи їм певного сенсу та значущості.

Цінності, пов’язані зі щастям, охоплюють широкий спектр життєвих благ і духовно-моральних орієнтацій. Щасливу людину зазвичай характеризують як таку, що досягла благополуччя в сімейному та особистому житті, що підтверджує конструктивність і можливо навіть універсальність поняття «благополуччя». Благополуччя особистості складається з кількох компонентів: соціального, духовного, фізичного, матеріального та психологічного (або душевного комфорту).

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) має складну структуру. В ньому, як і в інших аспектах, можна виокремити когнітивний та емоційний компоненти, а також показники успішності поведінки, діяльності та міжособистісних взаємодій, що впливають на задоволеність спілкуванням. Найбільший емоційний дискомфорт зазвичай спричинений внутрішніми

чинниками особистості, тоді як зовнішні чинники мають менш виражений вплив. Це пояснюється тим, що міжособистісні стосунки є основними елементами, які опосередковують соціальну адаптацію та забезпечують підтримку в складних життєвих ситуаціях.

Люди, які задоволені своїми подружніми стосунками і здоров'ям, зазвичай більше задоволені життям загалом. Водночас, не виявлено значущого зв'язку задоволеності життям із очікуванням позитивних або негативних подій у майбутньому чи з характеристикою житла (приватного чи комунального). Задоволеність життям більше пов'язана з оцінками задоволення потреб, ніж із їхньою важливістю. Це можна пояснити тим, що оцінки важливості потреб формуються в сфері самосвідомості як когнітивні компоненти й мають менший вплив на переживання задоволеності, формуючи лише елемент загальної картини життєвої ситуації.

Мета даної роботи – дослідити взаємозв'язок задоволеності різними сторонами життя та рівнем емоційного комфорту особистості.

Ми припустили, що задоволеність різними сторонами життя жінок пов'язана з їх домінуючими настроями та психічними станами, які, у свою чергу, визначають емоційний комфорт або дискомфорт людини.

Емпіричні дані підтвердили, що відчуття задоволеності життям значною мірою визначає домінуючий настрій та психічний стан особистості загалом. Також отримані результати свідчать, що рівень задоволеності потреб лише опосередковано впливає на загальну задоволеність життям.

Соціальний статус, професійна зайнятість та особливості роботи суттєво впливають на характеристики домінуючого настрою. Головним фактором, який детермінує емоційний стан, є процес самореалізації особистості, успішність його перебігу та повнота розкриття потенціалу людини.

Було визначено п'ять основних груп причин емоційного дискомфорту молодих жінок, які включають власне психологічні причини дискомфорту, що відображають ті чи інші аспекти дисгармонії особистості та міжособистісних взаємин. Висока значущість неблагополуччя у міжособистісних стосунках

пояснюється тим, що взаємодія з іншими людьми є основним каналом соціальної адаптації, забезпечуючи можливість отримати соціальну підтримку у важких життєвих ситуаціях.

Найсильніші причини дискомфорту розташовані всередині самої особистості, тоді як впливи середовища є менш значущими. Важливу роль серед внутрішніх факторів займає "почуття самотності". Незалежно від віку, потреба у збереженні та поліпшенні здоров'я є інтенсивною і часто викликає постійне напруження та емоційний дискомфорт.

Стресори, пов'язані зі здоров'ям, такі як фізичні захворювання, та фактори внутрішнього дискомфорту (наприклад, труднощі із самовираженням, пошуки сенсу життя, розкаяння щодо минулих рішень) роблять значний внесок у зниження настрою та формування стійких станів дискомфорту. Для молодих жінок першочерговими є потреби в особистому житті (любові, сім'ї, дітях), а також потреби у безпеці, здоров'ї, моральній чистоті, задовільних житлових умовах.

У цьому віці домінують потреби в особистому та сімейному добробуті, здоров'ї, а також у професійній та громадській діяльності. Однією з важливих рис є недостатня активність особистості в організації власного життя. Аналіз потреб, бажань та обраних шляхів змін показує значний розрив між мотивацією споживання (у широкому розумінні, включаючи бажання забезпеченості та захищеності) та мотивацією до активного перетворення свого життя. Інтенсивне бажання мати добре житло, харчування є природним, але це бажання не підкріплене прагненням використати відповідні засоби досягнення — змінити роботу, підвищити кваліфікацію чи освіту тощо. Часто присутнє очікування, що хтось інший повинен забезпечити благополуччя, що може бути проявом феномену "навченої безпорадності" — схильності покладати відповідальність за своє життя на зовнішні сили.

Психологічна та організаційна підтримка зазначених категорій у налагодженні та розширенні міжособистісного спілкування є великим ресурсом для підвищення загальної задоволеності життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика./ дис... д-ра психол. наук: 19.00.02. Д.: ДНУ, 2007. 480 с.

2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2018. 244 с.

3. Баранівський В. Ф. Ненормативні прояви психіки. К. : Інтерсервіс, 2010. 208 с.

4. Березовська, Л. (). Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України. 2020. 53(3). С. 24–32.

5. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї [текст] : курс лекцій. МАУП. Київ, 2001.

6. Василенко І. А., Ломова В. С. Співвідношення показників показниками психологічного благополуччя і життєстійкості особистості. The XX International Scientific and Practical Conference «Ways of distance learning development in current conditions», May 22 24, Munich, Germany. 2023. С. 335-338.

7. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості [Електронний ресурс] / Ж. П. Вірна // Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20-25.

8. Вірна Ж. П. Життєво-стильова концепція особистості: професійна методологія і практика. Професійна психологія: методологія, методи і практика : зб. наук. пр. / за заг. ред. Ж. П. Вірної. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. С. 5–24.

9. Головкіна Н. Розвиток емоційної сфери жінок як чинник долаючої поведінки. Наука і молодь 2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (м. Київ, 14 квітня 2023 р.). Випуск 8. К.: Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти». 2023. С. 234-236.

10. Гошовський Я. О. Феномен емоційного вигорання особистості у контексті депривованої психогенези. Психологічні перспективи. 2016. Вип 28. С. 67-80.

11. Долинська Л.В., Лисянська Т.М. Вікова психологія: хрестоматія: навч. посібник для студентів ВНЗ. К.: «Каравела», 2019. 486 с.

12. Індивідуальна психологія за А. Адлером. URL: https://usp.community/news/540-indyvidualna-psykholohiia-za-a-adlerom

13. Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. [електронний ресурс]. URL: https://www.academia.edu/81342341 К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с

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

15. Каргіна, Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Наталья Вікторівна Каргіна; наук. кер. М. Й. Казанжи; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2018. 269 с.

16. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.

17. Корольчук, В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. І. С. 153-162.

18. Коршак В.С., Фальковська Л.М. Актуальні проблеми психології в умовах війни. URL: https://science.btsau.edu.ua/sites/default/files/tezy/tezy_actual_prob_prava_13.04.-14.04. 2023.

19. Косолапов О. М. Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. 7. С. 218–226.

20. Кравець В. П. Психологія сімейного життя [текст] : навч. посіб. для пед.

вузів зі спец. «Практична психологія». Тернопіль, 1995. С. 105–121.

21. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 24-29.

22. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. С.98-104.

23. Лазорко О. В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді [Електронний ресурс]. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 5(1). С. 91-96.

24. Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками внутрішньо переміщеними особами. / Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 32 (71) № 1 2021 С. 51-56.

25. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен [Електронний ресурс]. Проблеми сучасної психології. 2017. № 2. С. 109-114.

26. Макордей О. І. Взаємозв'язок емоційної залежності у чоловіків і жінок: психологічні аспекти. Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 116-119.

27. Ментальне здоров'я особистості та організації : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. Київ : ТОВ «Типографія АМГ», 2024. 518 с.

28. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: Монографія. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. К. : Вища школа, 2003. 126с.

29. Носенко Е.Л., Грисенко Н.В. Новий підхід до дослідження «цінностей у дії»: переваги, досвід, застосування для вивчення чинників емоційного вигорання педагога Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр..К-ПН У ім. Огієнка Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології, 2010. Вип. 10. С. 490–500.

30. Одинець А. Аспекти психології у військових конфліктах. Актуальні

аспекти криміналістичного та психологічного забезпечення правоохоронної діяльності: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 06 жовтня 2023 р.). Одеса : ОДУВС, 2023. С. 137-139.

31. Онищенко О. В., Кисєльова А. О., Майлатова О. О. Гендерні особливості працевлаштування в Україні. Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика. Вип. 14, 2016. С. 722–725.

32. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. No 5.1. С. 1-123.

33. Пиголенко І.В., Пиголенко Ю.А., Кукса К.М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. Габітус. 2023. Випуск 45. С. 243-2488.

34. Півовар Н. М. Емоційний комфорт як основа безпечного і сприятливого середовища у навчальному процесі. The 10th International scientific and practical conference "Innovations and prospects in modern science" (September 25-27, 2023) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. С.139-142.

35. Поліщук В. М. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73). 2022. № 5. С. 82-86.

36. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 5(2). С. 50-55.

37. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 5(2). С. 50-55.

38. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text

39. Процик Л. С. Негативні психічні стани та реакції працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності. Проблеми Політичної Психології.

2021. Т.24. вип. 10 (24). С. 185 199.

40. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці. К. : АПН України, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих ; Одеса : Бакаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.

41. Рич К. В. Психологічні чинники прояву молодими жінками панічних атак в умовах війни та невизначеності : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія» / К. В. Рич ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 117 с.

42. Савчин М. В. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2020. 360 с.

43. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. Чернівці, 2014. Вип. 687. С. 151–159.

44. Серьогіна Н. Психологія війни та її вплив на психічне здоровя особистості. Успіхи і досягнення у науці / СЕРІЯ «Управління та адміністрування». 2024. № 7(7). С. 431-440.

45. Сибірна Р. І. Проблеми працевлаштування жінок через призму психології. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації :матеріали viii всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар.Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С.249-253.

46. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям [Електронний ресурс] / Т. В. Скрипаченко // Проблеми сучасної психології. 2016. № 2. С. 124-130.

47. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Каравела, 2019. 400 с.

48. Слюсаревський М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. URL:https://ispp.org.ua/ wp-content/uploads/2022/05/%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%9

6%D0% B4%D1%8C-4.05.222.pdf.

49. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. К. : Главник, 2007. Ч. 1. 144 с.

50. Ткачук, Т. А. Гендерні особливості копінг-поведінки [електронний ресурс] / Т. А. Ткачук, А. А. Мягких. Режим доступу: http://nb uv.gov.ua/UJRN/molv_2017_4_62 // Молодий вчений. 2017. № 4. С. 259 262.

51. Товкайло О. І. Прояви особистісних властивостей жінок у кризових ситуаціях: кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 56 с.

52. Токарєва Л. Д. Емоційний комфорт сім'ї як важливий чинник становлення творчої особистості в працях Кульчицької О.І. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. 12 (19). С. 330-336.

53. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Сварог.W. W. Norton & Company. 2023. 389 с.

54. Шевченко С. В. Особливості корекції тривожності в роботі психолога-консультанта. Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України». Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Чернігів, 22 березня 2023 року). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 207-208.

55. Юність науки 2016: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 18-19 травня 2016 р.) : у 7 ч. / Чернігів : Черніг. нац. технол. ун-т, 2016. Ч.6. С. 202-206.

56. Яворовська Л.М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості Наука і освіта, 2014. № 12. С. 216–220.

57. Bartone P.T., Roland R.R., Picano J.J., & Williams T.J. Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. International Journal of Selection and Assessment. 2008. 16(1):78–81.

58. Bhatt N., Baker M., Jain V. Anxiety Disorders. 2019. URL: https://emedicine.medscape.com/article/286227-overview.

59. Diener E. Most people are happy / E.Diener, C.Diener // Psychological Science. 1996. Vol. 7. P. 181–185.

60. Kahneman D. High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D.Kahneman, A.Deaton // Proceedings of the national academy of sciences. 2010. Vol. 107(38). P. 16489–16493.

61. Kinder R.A. Psychological hardiness in women with paraplegia. Rehabil. Nurs. 30, 2005. 68–72..

62. Kowalski C.M., & Schermer J. A. Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: a case for and against psychological hardiness. Psychological Reports. 2019. 122, 2096–2118.

63. Pengilly J.W., & Dowd E.T. Hardiness and social support as moderators of stress. Clinical Psychology. 2000. 56. 813–820.

64. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R.M. Ryan, E. L.Deci // Annual review of psychology. 2001. Vol. 52(1). P. 141–166. 241

65. Ryff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C.D.Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69(4). P. 719–727.

66. Sindhu, V., Jain, V.: Parenting style and emotional maturity among adolescents across gender. Indian Journal of Health and Well-being, 211 (7- 9), 311–314 (2020). Baingana Florence Mental Health and Conflict. Conflict Prevention & Reconstruction. 2003. No 13. P. 1-4.

67. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. BMC Public Health.2016. No 16. 800 p.

68. Tennant R. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS):development and UK validation / R. Tennant // Health and Quality of Life Outcomes. 2007. V. 16. P. 687-695.

69. Waterman A.S. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice. 2010. V. 5. P. 41-61.

70. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales / D.Watson, L. A.Clark, A.Tellegen // Journal of personality and social psychology. 1988. Vol. 54(6). P. 1063–1070.

ДОДАТКИ