

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

РОМАНЮК ВІТА

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З
РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Клінічна психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ЛАЗОРКО ОЛЬГА ВАЛЕРІЇВНА,
доктор психологічних наук,
професор кафедри загальної
та клінічної психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри загальної та клінічної психології

від _____ 20 ____ р.

Завідувач кафедри

_____ (Журавльова О.А.)

ЛУЦЬК – 2025

Анотація

Романюк В. «Психологічне благополуччя жінок з різним рівнем тривожності». – Рукопис.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 – Психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025 р.

У магістерській роботі досліджено взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками психологічного благополуччя у жінок. Актуальність теми зумовлена зростанням впливу хронічного стресу та емоційних перевантажень на психічне здоров'я жінок в умовах соціальної нестабільності. У теоретичній частині узагальнено підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників (К. Ріфф, Е. Дінер, М. Селігман, Ч. Спілбергер, А. Бек, О. В. Татенко, Т. М. Титаренко, О. С. Чабан та ін.) до вивчення психологічного благополуччя й тривожності.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 58 жінок віком від 18 до 60 років із використанням комплексу психодіагностичних методик: Шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна), Шкали генералізованого тривожного розладу GAD-7, Гамільтонівської шкали тривожності (HAM-A), Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевченко), Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, Шкали оцінки якості життя О. С. Чабана.

Результати емпіричного дослідження показали наявність статистично значущих зв'язків між високим рівнем тривожності та зниженими показниками психологічного благополуччя, зокрема самоприйняттям, цілеспрямованістю та позитивними стосунками. Визначено, що жінки з низьким рівнем тривожності мають вищий рівень життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі психологів, психотерапевтів та соціальних працівників для розробки програм профілактики підвищеної тривожності та підвищення психологічного благополуччя жінок.

Ключові слова: психологічне благополуччя, тривожність, суб'єктивне благополуччя, якість життя.

Abstract

Romaniuk V. «Psychological Well-Being of Women with Different Levels of Anxiety». – Manuscript.

Master's Qualification Thesis for obtaining the degree of Master in specialty 053 – Psychology. – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

This master's thesis explores the relationship between the level of anxiety and indicators of psychological well-being in women. The relevance of the topic is determined by the increasing impact of chronic stress and emotional overload on women's mental health under conditions of social instability. The theoretical part summarizes the approaches of national and international researchers (C. Ryff, E. Diener, M. Seligman, C. Spielberger, A. Beck, O. V. Tatenko, T. M. Tytarenko, O. S. Chaban, and others) to the study of psychological well-being and anxiety.

The empirical study was conducted on a sample of 58 women aged 18 to 60 years using a comprehensive set of psychodiagnostic tools: State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger (adapted by Yu. Khanin), Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), Psychological Well-Being Scale by C. Ryff (adapted by T. D. Shevchenko), Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB), and Quality of Life Assessment Scale by O. S. Chaban.

The results of the empirical study revealed statistically significant correlations between high anxiety levels and decreased indicators of psychological well-being, particularly self-acceptance, purpose in life, and positive relations. It was found that women with low anxiety levels demonstrate higher life satisfaction and subjective well-being.

The practical significance of the thesis lies in the possibility of applying the obtained results in the work of psychologists, psychotherapists, and social workers for the development of programs aimed at preventing elevated anxiety and promoting psychological well-being in women.

Keywords: psychological well-being, anxiety, subjective well-being, quality of life.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ	
1.1. Теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя.....	9
1.2. Складові та детермінанти психологічного благополуччя особистості.....	16
1.3. Феномен тривожності в контексті психологічної науки.....	27
1.4. Психологічне благополуччя жінок з різним рівнем тривожності....	31
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ	
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	32
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок з різним рівнем тривожності.....	43
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі психологічне благополуччя стало однією з центральних тем психологічної науки, з огляду на зростання психоемоційного навантаження, складність соціальних ролей, економічну нестабільність та швидкі темпи життя. Особливого значення набуває дослідження благополуччя жінок, які є більш вразливими до психоемоційних перевантажень, тривожних станів, пов'язаних із поєднанням професійних, материнських і соціальних обов'язків.

Проблему психологічного благополуччя та його взаємозв'язку з тривожністю вивчали багато українських та зарубіжних науковців. Серед зарубіжних дослідників, варто відзначити К. Ріфф (C. Ryff) – авторку евдемоністичної моделі психологічного благополуччя; Е. Дінер (E. Diener) – дослідника суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям; М. Селігмана (M. Seligman) – засновника позитивної психології, автора теорії благополуччя PERMA; Ч. Спілбергера (C. Spielberger) – дослідника тривожності, який розробив шкалу реактивної та особистісної тривожності; А. Бека (A. Beck) – автора когнітивної теорії тривожності. Серед українських науковців проблематику психологічного благополуччя та тривожності висвітлювали: О. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, які досліджували стійкість, життєздатність та екзистенційні аспекти особистості; О. Чабан – автор шкали оцінки якості життя; Г. Балл, І. Сенін, І. Зверкова – розглядали тривожність у структурі особистості та в контексті стресових ситуацій; Л. Кондрацька, Л. Прокопенко – вивчали психологічне здоров'я та благополуччя жінок у період соціальних трансформацій.

Дослідження взаємозв'язку між тривожністю та благополуччям дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми психоемоційної регуляції та розробити ефективні стратегії підтримки ментального здоров'я жінок.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя жінок з різним рівнем тривожності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками психологічного благополуччя у жінок.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя та тривожності в психологічній науці.

2. Визначити основні психологічні характеристики жінок з різним рівнем тривожності.

3. Емпірично дослідити рівні психологічного благополуччя у жінок залежно від ступеня тривожності.

4. Виявити статистично значущі зв'язки між тривожністю та окремими компонентами благополуччя.

Теоретико-методологічна база дослідження. Теоретичною основою слугували положення гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), евдемоністичної моделі благополуччя (К. Ріфф), когнітивно-біхевіорального підходу до розуміння тривожності (А. Бек), концепція суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер), українські дослідження особистісної стійкості та адаптації (О. В. Татенко, Т. М. Титаренко, О. С. Чабан) та системний підхід до вивчення особистості. Методологічно дослідження ґрунтується на принципах цілісності, поєднання кількісного та якісного аналізу, відповідності між метою, завданнями та інструментами дослідження.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення теоретичних та емпіричних розвідок проблеми психологічного благополуччя та тривожності у науковій літературі) та комплекс психодіагностичних методик (Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна); Шкала генералізованого тривожного розладу GAD-7; Гамільтонівська шкала тривожності (HAM-A); Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевченко); Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB; Шкала оцінки якості життя О. С. Чабана) та математико-

статистичні методи – розрахунок середніх значень, відсоткових співвідношень, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), графічне представлення результатів.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 58 жінок віком від 18 до 60 років. Респондентки були умовно поділені на групи за віковими критеріями та рівнем тривожності. Опитування проводилося онлайн, за добровільною згодою учасниць.

Теоретична значущість дослідження. Результати роботи поглиблюють розуміння природи психологічного благополуччя жінок у контексті тривожних станів, розкривають внутрішні механізми його порушення та дозволяють удосконалити підходи до психодіагностики та психопрофілактики в жіночій популяції.

Практична цінність дослідження. На основі емпіричних результатів можливо сформулювати рекомендації для психологів, соціальних працівників та фахівців із ментального здоров'я щодо зниження рівня тривожності та підвищення психологічного благополуччя жінок. Отримані дані можуть бути використані у психокорекційній роботі, профілактичних програмах, тренінгах та консультативній практиці.

Апробація результатів дослідження. Проведене дослідження було апробовано на IV міжнар. наук.-практ. конф. Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології (5–6 черв. 2025 р., м. Луцьк, Україна).

Публікації:

1. Романюк В. О., Лазорко О. В. Психологічне благополуччя жінок з різним рівнем тривожності / В. Романюк, О. Лазорко // Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології : зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф. (5–6 черв. 2025 р., м. Луцьк, Україна). – Луцьк : Вежа-Друк, 2025. – С. 64-67.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, двох розділів та висновків, списку використаної літератури (57 найменувань, 17 з них – іноземною мовою). Повний обсяг роботи викладений на 88 сторінках. друкованого тексту, ілюстрована 6 таблицями та 12 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя

Однією з ключових проблем, що набуває все більшої актуальності в сучасній психологічній науці, є дослідження феномену психологічного благополуччя. Це поняття розглядається як базова суб'єктивна конструкція, що відображає індивідуальне сприйняття власного функціонування з позиції реалізації особистісного потенціалу у різних життєвих сферах [13].

Питанням психологічного благополуччя активно займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Серед українських науковців варто відзначити І. Аршаву, М. Варія, О. Водолазку, І. Горбаль, Н. Гранкіну-Сазонову, Т. Данильченко та інших. Питанням об'єктивного благополуччя, а також його взаємозв'язку з суб'єктивним аспектом, присвячені праці Н. Коструби, Л. Яворовської, М. Аллена, Д. Ромера, Г. Хафізової тощо.

На думку Р. Емонса, психологічне благополуччя охоплює два основних виміри: емоційний – як загальний афективний стан, та когнітивний – як осмислене оцінювання свого життя і його наповненості змістом [46].

О. Киричук проводить паралелі між поняттями «психологічне благополуччя» та «задоволеність життям». У своїй праці «Емоції та почуття» він розглядає задоволення як стійке позитивне ставлення до тих сфер життя, які регулярно викликають приємні переживання, що згодом формуються у свідоме судження щодо власного життєвого досвіду [16].

С. Бубняк звертає увагу на близькість термінів «психологічне благополуччя», «щастя», «оптимізм» та «задоволеність життям». Найчастіше ці поняття вживаються як синоніми, проте кожне з них має свої специфічні нюанси. Щоб глибше зрозуміти механізми формування почуття щастя, науковець акцентує на необхідності аналізу базових характеристик людської природи [6].

На думку Л. Бондаря, задоволеність життям – це глобальна оцінка людиною свого життєвого шляху, яка демонструє, наскільки фактичне життя відповідає ідеалу, сформованому в її уявленні. Цей показник лише частково корелює з емоційними проявами та когнітивними складовими психологічного благополуччя [5].

Таким чином, у сучасній психологічній літературі терміни «благополуччя», «задоволеність життям» і «психологічне благополуччя» вживаються як взаємопов'язані поняття, що характеризують загальний стан особистості, її внутрішню гармонію та відчуття життєвої задоволеності.

Суттєвий внесок у розробку концепції психологічного благополуччя зробила К. Ріфф (2012), яка запропонувала багатовимірну модель цього феномену. Вона включає низку ключових компонентів: позитивне самосприйняття («прийняття себе»), постійне особистісне зростання, наявність життєвої мети, здатність до встановлення конструктивних взаємин із соціальним оточенням, ефективне управління середовищем та автономність – тобто внутрішню незалежність особистості.

У контексті західної психологічної традиції благополуччя найчастіше позначається терміном *well-being*, який буквально перекладається як «добре буття». Це поняття охоплює широку, гнучку систему соціальних зв'язків, де міжособистісні взаємини відіграють ключову роль і є джерелом позитивних емоцій [55].

Суб'єктивне уявлення людини про власне благополуччя тісно пов'язане з її уявленням про себе. Людина надає особливого значення почуттю внутрішньої значущості та контролю над життям, що зумовлює високу суб'єктивну оцінку свого стану. У цьому контексті щастя часто виступає як інтегральний показник психологічного благополуччя [6; 10].

У межах позитивної психології О. Водозька виокремлює два ключові підходи до розуміння щастя – гедоністичний та евдемоністичний [10]. Перший акцентує увагу на отриманні задоволення і зниженні негативних емоцій, другий

– на повній реалізації життєвого потенціалу через самореалізацію та досягнення життєвої мети.

Гедоністичний підхід передбачає, що підвищення рівня благополуччя досягається за умови успішної соціально-психологічної адаптації, формування позитивного сприйняття життя, а також підтримки фізичного та емоційного здоров'я. У дослідженнях Л. Б. Михайленко та К. А. Івашко, на які посилається О. Водолазька, виділено основні критерії гедоністичного благополуччя:

1. Ставлення до життєвих подій – як на індивідуальному, так і суспільному рівні;
2. Здатність досягати бажаного;
3. Гнучкість у адаптації до нових умов та емоційна саморегуляція;
4. Спрямованість на отримання задоволення від життя [26].

На думку Т. Добко (2015), для реалізації цих критеріїв необхідною умовою є збереження стабільного позитивного стану – саме він забезпечує довготривалу природу психологічного благополуччя. Коливання в цих показниках можуть спричинити або розвиток тривожних проявів, або навпаки – стабільне переживання щастя [13].

Сучасна психологічна наука активно звертається до вивчення гендерної специфіки психологічного благополуччя. Зокрема, Т. Каменецук у своєму дослідженні розглядає гендерні детермінанти цього феномену у жінок і доходить висновку, що в умовах сучасної культури найбільш адаптивними та ефективними виявляються гнучкі поведінкові моделі, які поєднують у собі як фемінні, так і маскулінні риси. Така гнучкість проявляється через концепцію андрогінності як оптимального варіанта особистісного розвитку [8].

У багатьох теоретичних підходах психологічне благополуччя розглядається як фундаментальна складова людського існування, яка визначає загальний рівень адаптації, життєзадоволеності та внутрішньої гармонії. Психологи наголошують, що важливим чинником формування цього стану є активна життєва позиція індивіда, його здатність взаємодіяти зі світом не як з пасивною реальністю, а як з простором для самореалізації та змін.

Дослідники підкреслюють, що психологічне благополуччя суттєво підвищується завдяки різним формам активної участі в житті – зокрема, фізичній, соціальній, інтелектуальній, творчій та громадській активності. Ці сфери діяльності сприяють не лише особистісному зростанню, а й зміцненню соціальних зв'язків. При цьому важливо враховувати мотиваційні чинники такої активності: її цілі, орієнтири та засоби реалізації [6; 10].

Стан благополуччя, що переживається людиною, виступає важливим емоційним фоном, який суттєво впливає на стиль міжособистісної взаємодії, ефективність виконання завдань і загальний психічний стан. Психологічне благополуччя, як інтегративне почуття, глибоко вплітається в усі психічні процеси та формує основу для стабільного функціонування як окремої особистості, так і суспільства загалом. Його ігнорування у сфері соціального управління або державної політики може призвести до зниження якості життя населення [10; 11].

У науковому середовищі все більше уваги приділяється вивченню взаємозв'язку психологічного благополуччя з низкою особистісних, ціннісних та поведінкових характеристик. Зокрема, дослідники аналізують вплив смисложиттєвих орієнтацій, здатності до саморефлексії, рівня суб'єктності, стратегій подолання стресу, особистісної автономії, а також соціальних умов функціонування.

Е. Дінер (2009) зазначає, що психологічне благополуччя становить окрему галузь дослідження в психології, спрямовану на розуміння того, як саме людина оцінює якість власного життя. Важливо не тільки діагностувати відхилення від норми, а й виявляти відмінності в рівнях благополуччя серед психологічно здорових людей. Найбільш поширеним інструментом у таких дослідженнях є метод самозвіту, який дозволяє людині дати суб'єктивну оцінку свого стану [45].

Цей підхід обґрунтовується тим, що психологічне благополуччя не може бути достовірно визначене на основі зовнішніх критеріїв, адже кожна людина спирається на власну систему координат, цінностей і життєвих очікувань.

Отже, оцінка благополуччя – це, передусім, внутрішній досвід, що відображає індивідуальне бачення себе, життя і майбутнього.

Поняття психологічного благополуччя у сучасній психології залишається складним для однозначного визначення, адже охоплює різноманітні підходи, концепції та інтерпретації. Аналіз наукових праць у цій галузі дозволив виокремити три базові характеристики, які найчастіше фігурують у теоретичних моделях психологічного благополуччя [46]:

1. Глобальність – благополуччя стосується всієї особистості та охоплює всі сфери її життєдіяльності;
2. Суб'єктивність – воно відображає внутрішнє сприйняття, уявлення та оцінки індивіда;
3. Позитивність – концепція благополуччя передбачає переважання позитивних емоцій, вражень та суджень.

На думку Л. Сердюк, у рамках позитивної психології термін «психологічне благополуччя» часто використовується як синонім щастя. Вона пропонує розглядати цей феномен як поєднання когнітивного і афективного компонентів, які можна представити у вигляді формули: *психологічне благополуччя = задоволеність життям + афект*, де задоволеність життям є результатом оцінки людиною якості свого життя, а афект охоплює спектр як позитивних, так і негативних емоцій, пов'язаних із щоденним досвідом [32].

У намаганні окреслити загальні риси благополучної особистості, К. Вілсон (2010) на підставі узагальнення численних досліджень запропонував умовний перелік характеристик, які традиційно асоціюються з високим рівнем психологічного благополуччя: молодий вік, добрий фізичний стан, освіченість, матеріальна забезпеченість, оптимізм, низький рівень тривожності, релігійність, наявність сім'ї, висока самооцінка, доброчесність, внутрішня мотивація та ерудованість.

У більшості теоретичних і емпіричних праць, присвячених цьому феномену, наголошується на важливості двох взаємопов'язаних складових –

когнітивної та афективної. Перша полягає в оцінці людиною рівня задоволеності різними аспектами свого життя, тоді як друга – у переважанні позитивного чи негативного емоційного настрою [21; 28].

О. Киричук також дотримується двокомпонентної моделі психологічного благополуччя. На його думку:

- Когнітивний компонент охоплює раціональне осмислення людиною свого життя та рівня задоволеності ним;
- Емоційний компонент включає емоційне ставлення до життя в цілому та його окремих аспектів, а також інтенсивність переживання позитивних або негативних емоцій.

Науковець підкреслює, що суб'єктивне благополуччя включає комфорт, гармонію, прийняття сенсу власного життя та цілей, а також доступ до ресурсів, необхідних для їх реалізації. Натомість фрустрація цілей або незадоволені потреби можуть призвести до зниження рівня благополуччя [17].

Е. Дінер разом зі співавторами у процесі численних емпіричних досліджень виокремив три головні складові, які, на його думку, формують структуру психологічного благополуччя:

1. Позитивний афект – частота та інтенсивність позитивних емоцій;
2. Негативний афект – частота прояву негативних емоцій;
3. Когнітивна оцінка – задоволеність життям як загальна суб'єктивна характеристика.

При цьому автор наголошує, що позитивні й негативні емоції не є антиподами: вони відносно незалежні один від одного, а тому потребують окремого вивчення у рамках психологічної діагностики.

Результати наукових досліджень свідчать, що психологічне благополуччя формується тоді, коли в емоційному житті особистості переважають позитивні емоції над негативними. Саме тому важливо розглядати теорії емоцій з огляду на їхню роль у регуляції поведінки та внутрішнього стану людини.

Однією з перших спроб пояснити природу емоцій стала еволюційна теорія Ч. Дарвіна (1871), відповідно до якої емоційна експресія є вродженим

інструментом виживання, що виконує адаптаційну функцію. Згідно з цією концепцією, позитивні емоції не лише покращують загальне сприйняття дійсності, але й слугують механізмом підвищення задоволеності життям. Детальний аналіз цієї теорії подано у працях Л. В. Засєкіної [14].

М. Дяченко у своєму дослідженні звертається до історичних витоків вивчення емоцій, зокрема до теорії Джеймса–Ланге, яка стверджує, що емоції є наслідком фізіологічних реакцій тіла: людина не плаче, бо сумує, а сумує, бо плаче. У цьому підході акцент робиться на тілесному підґрунті емоційного переживання.

Також розглядається психоаналітична інтерпретація емоцій, яку запропонував З. Фрейд. Вона ґрунтується на уявленні про афект як енергію, що накопичується внаслідок внутрішніх конфліктів і потребує розрядки. Згідно з його поглядами, емоційна реакція має трифазову структуру: накопичення (афективний заряд), розрядка та її усвідомлення [14].

Ефективне управління емоціями є однією з передумов підтримання психологічного благополуччя. Для цього важливо зберігати емоційний баланс – «золоту середину». У випадку емоційної перенасиченості або втрати контролю над переживаннями доцільно використовувати техніки концентрації, усвідомлення та саморегуляції. Зокрема, під час емоційної напруги варто зробити паузу, зосередитися, переключити увагу або вжити дій, спрямованих на стабілізацію внутрішнього стану. Такі медитативні «паузи» сприяють приглушенню інтенсивності емоційних реакцій і дають змогу людині відновити внутрішню рівновагу. Якщо цього не зробити, надмірна емоційна напруга може проявлятися через соматичні симптоми, як-от підвищений пульс, дискомфорт чи психофізичне виснаження [14].

Одним із ефективних засобів профілактики емоційного виснаження є дихальні практики. Їхнє регулярне застосування сприяє розвитку навичок саморегуляції, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

У рамках евдемоністичного підходу благополуччя ототожнюється із самореалізацією в основних сферах життя. Особистість, яка досягає гармонії в особистісному, професійному та соціальному вимірах, розглядається як така, що досягла щастя. Прихильники цього підходу наголошують на взаємозалежності між діяльністю людини та її емоційним станом: умови, в яких вона працює, її мотивація та внутрішня залученість мають безпосередній вплив на психологічне самопочуття [10; 24].

У процесі розвитку особистості змінюються ціннісні орієнтири та уявлення про щастя і життєве благополуччя. Те, що було важливим на одному етапі життєвого шляху, може втратити актуальність на іншому. Тому критерії психологічного благополуччя є динамічними і залежать від вікових, соціальних та екзистенційних чинників [10; 26; 30].

На думку Н. Сас, теоретичну основу для розуміння природи психологічного благополуччя значною мірою було сформовано завдяки дослідженням Ф. Янга. Саме він розглядає цей феномен як суб'єктивне відчуття щастя та загальної життєвої задоволеності. У своїх працях дослідник звертається до концепції евдемонії, що трактується як вища форма існування людини, пов'язана із самореалізацією та внутрішньою гармонією [30].

Ф. Янг, водночас, наголошує, що хоча поняття психологічного благополуччя має певні точки дотику з такими категоріями, як самооцінка, автономія, сила «Я» чи самоактуалізація, воно не ототожнюється повністю з жодною з них. У межах своєї структурної моделі він пропонує розуміти благополуччя як динамічний баланс між позитивними та негативними афектами, що виникають у відповідь на життєві події. Позитивні переживання накопичуються у вигляді «позитивного афекту», тоді як події, що викликають дискомфорт або напруження, формують «негативний афект» [34].

І. Кривенко, аналізуючи проблему психологічного благополуччя, доходить висновку, що в науковому контексті воно часто розглядається як тотожне суб'єктивному відчуттю щастя та загальної життєвої задоволеності. Значний вплив на формування такого підходу мав розвиток екзистенційно-

феноменологічних ідей у вивченні особистості, що акцентують увагу на унікальному досвіді та свободі вибору індивіда [21].

Осягнення сутності благополуччя передбачає не лише суб'єктивну оцінку індивідом свого життєвого шляху, а й аналіз його функціонування як суб'єкта власного життя. Відповідно, усвідомлення своїх можливостей, ресурсів і меж дає змогу формувати адекватне уявлення про рівень особистісного та соціального благополуччя. Людина може активно впливати на цей рівень, роблячи вибір на користь стилів життя, що сприяють її ментальному та фізичному здоров'ю, та знижуючи силу впливу стресогенних чинників [Айраксинен, 2017].

О. Киричук розглядає психологічне благополуччя як стійке інтегративне переживання, що формується під впливом стабільних зовнішніх умов, зокрема матеріальної забезпеченості, гармонійних міжособистісних стосунків, а також внутрішніх особистісних ресурсів. Автор підкреслює, що риси характеру та ефективні стратегії поведінки можуть виступати стабілізаторами, або своєрідними «буферами», які знижують чутливість до зовнішніх впливів та забезпечують психологічну стійкість індивіда [17].

Водночас, на рівень суб'єктивного благополуччя впливає низка як зовнішніх (об'єктивних і ситуативних), так і внутрішніх чинників. До останніх належать ціннісні орієнтації, актуальні потреби, особистісні риси, що визначають, наскільки індивід здатен адаптуватися до середовища та задовольняти свої потреби в рамках соціальних умов [17].

І. Кашлюк у своїх працях зазначає, що аналіз чинників психологічного благополуччя нерідко здійснюється в рамках соціологічного чи економічного дискурсу. Такий підхід переважно ґрунтується на гедоністичній моделі благополуччя, яка передбачає оцінку життєвої задоволеності як головного критерію добробуту особистості. Автор розрізняє загальну та доменно-специфічну (приватну) задоволеність: професійну, фізичну, соціальну, матеріальну, екологічну тощо [26].

Отже, психологічне благополуччя є не лише відображенням внутрішнього емоційного стану людини, а й тісно пов'язане з її соціальним функціонуванням, ціннісними установками та уявленнями про «нормальне» життя. Самопочуття, якість діяльності, характер міжособистісних стосунків, соціальна поведінка та загальна життєва активність – усе це формує цілісне переживання індивідом власного психологічного благополуччя.

1.2. Складові та детермінанти психологічного благополуччя особистості

У науковому дискурсі психологічне благополуччя все частіше розглядається як результат взаємодії суб'єктивних і об'єктивних чинників. Ці дві складові мають суттєві відмінності, зумовлені способом оцінки: суб'єктивний вимір ґрунтується на внутрішньому сприйнятті особистістю власного життя, тоді як об'єктивний – на зовнішніх соціальних та матеріальних обставинах, що можуть бути незалежно зафіксовані [5; 6; 10; 11; 13 та ін.].

Хоча в межах психології більше уваги традиційно приділяється суб'єктивному аспекту, важливо не ігнорувати значення об'єктивних чинників, оскільки вони також мають вагомий вплив на рівень життєвої задоволеності. Як засвідчують результати сучасних досліджень, благополуччя має інтегральну природу, що включає низку психологічних компонентів і залежить від багатьох факторів: ціннісних орієнтацій, типових емоційних реакцій, мисленневих стереотипів, комунікативної та когнітивної компетентності, життєвих цілей. Обидва виміри – суб'єктивний та об'єктивний – можуть бути вивчені за допомогою психодіагностичних інструментів [5; 6; 10; 11; 13 та ін.].

Психологічне благополуччя охоплює глобальні характеристики особистості й тісно пов'язане з такими вищими психічними утвореннями, як мотиваційна структура, уявлення про себе, внутрішня цілісність. При цьому його не можна відривати від соціального контексту – саме система соціальних норм, значень та індивідуально значущих цінностей визначає рамки сприйняття благополуччя. Тому, для адекватного осмислення цього феномену необхідний

саме психологічний підхід, що дозволяє комплексно розглядати благополуччя як психосоціальну категорію [5; 6; 10; 11; 13 та ін.].

Серед ключових детермінант психологічного благополуччя доцільно виокремити об'єктивні та суб'єктивні. До перших, за Л. Яворовською, належать соціально-економічні характеристики: рівень розвитку суспільства, ефективність соціального захисту, доступ до ресурсів, а також ступінь довіри до соціальних інституцій. Психологічне сприйняття цих умов – економічна впевненість, відчуття безпеки, соціальна справедливість – формують суб'єктивне бачення якості життя [40].

На рівні соціальної групи важливими чинниками є соціально-психологічні параметри: належність до певної групи, міжособистісні зв'язки, наявність підтримки, потреба в афіліації, соціальне порівняння та домінуючі уявлення про щастя й добробут у певному середовищі.

У свою чергу, А. Радугін, репрезентуючи філософсько-психологічний підхід, наголошує на значущості індивідуальних характеристик особистості у формуванні психологічного благополуччя. До таких суб'єктивних детермінант він відносить: рівень самооцінки, ставлення до себе, емоційний тонус, стресостійкість, тип ідентичності, спрямованість, систему цінностей і здатність до саморефлексії [28].

Отже, психологічне благополуччя є багаторівневою конструкцією, що формується під впливом як зовнішніх соціальних умов, так і внутрішніх особистісних характеристик. Їх поєднання і взаємодія забезпечують цілісне сприйняття суб'єктом власного життя як змістовного, цінного та емоційно комфортного.

У контексті різноманітних психолого-соціальних підходів психологічне благополуччя особистості розглядається як результат складного процесу осмислення людиною власного життєвого досвіду. Таке переживання ґрунтується на порівнянні актуальних або потенційних життєвих умов із внутрішніми еталонами та нормами, сформованими під впливом

соціокультурного середовища та відображеними у свідомості індивіда через систему самооцінювання.

Н. Каргіна акцентує увагу на трансформації уявлень про благополуччя, що відбулися після гедоністичного та евдемоністичного підходів. Вона підкреслює, що сучасні підходи все більше враховують роль держави як чинника, який опосередковує умови реалізації потенціалу особистості. Людина постає не лише як споживач благ, а як творець власних можливостей і носій цінностей, що визначає її як найвищу цінність [15].

У дослідженнях Т. Бутківської порушується питання співвідношення об'єктивних та суб'єктивних оцінок благополуччя. Авторка вказує, що суб'єктивна оцінка відображає особистісне сприйняття, емоційно забарвлене судження про якість життя, тоді як об'єктивна ґрунтується на загальноприйнятих, неупереджених критеріях і фактах, незалежних від конкретного індивіда [8]. Аналіз відповідності між цими двома типами оцінок дає змогу краще зрозуміти адекватність сприйняття особистістю власного добробуту.

С. Любомирський дотримується точки зору, що загальний рівень психологічного благополуччя визначається не стільки зовнішніми обставинами, скільки внутрішніми стабільними рисами особистості, сформованими в ході соціалізації [10]. Отже, ключову роль у відчутті задоволеності життям відіграють внутрішні ресурси індивіда.

У свою чергу, Т. Данильченко трактує психологічне благополуччя як стан гармонійного функціонування психіки, що проявляється у відчутті внутрішньої цілісності та емоційної рівноваги [10]. Він наполягає на доцільності розмежування між інтерпретаціями благополуччя в різних наукових парадигмах – соціологічній, економічній, політичній – та психологічним підходом, який має зосереджувати увагу на характеристиках емоційно-соціальної сфери особистості.

У підсумку можна стверджувати, що сучасне розуміння психологічного благополуччя нерозривно пов'язане з двома його основними компонентами –

когнітивним і емоційним, що також відображає ідеї, закладені в гедоністичному підході. У центрі дослідницького інтересу перебуває домінуючий емоційний фон особистості, а також її суб'єктивне сприйняття життєвої ситуації як важливої детермінанти психологічного благополуччя.

Ю. Шебанова розглядає сприятливу соціальну ситуацію розвитку як передумову до формування нових психологічних утворень та опанування провідної діяльності, що, у свою чергу, забезпечує емоційне благополуччя. Натомість несприятливі умови розвитку здатні спричинити емоційний дисбаланс. Відтак емоційне благополуччя слугує визначальним чинником у позитивній динаміці розвитку особистості, що проявляється, зокрема, у помірній активності механізмів психологічного захисту, низькому рівні тривожності та високому адаптаційному потенціалі [37].

Н. Гранкіна-Сазонова у межах дослідження позитивного функціонування акцентує увагу на взаємозв'язку між психологічним благополуччям, самореалізацією, самоактуалізацією, оптимізмом та усвідомленістю життя. Дослідниця вказує, що витoki таких уявлень сягають евідемоністичної традиції, в межах якої благополуччя трактується як процес безперервного особистісного розвитку та поглиблення життєвої рефлексії. Відповідно, індивід виступає як активний суб'єкт власного життя, орієнтований на реалізацію свого потенціалу [11].

О. Кокун зазначає, що осмислення феномену благополуччя передбачає його розгляд як соціально-психологічного явища, тісно пов'язаного з процесами особистісної самореалізації, подоланням психологічних криз і травматичних подій, а також з рефлексією власного досвіду – не лише позитивного, а й болісного [18].

На думку К. Круглова, позитивна психологія зосереджується на вивченні позитивного суб'єктивного досвіду: задоволеності життям, позитивних емоцій, щастя, оптимістичних очікувань майбутнього, надії та віри [22]. На рівні особистості цей досвід виявляється у таких характеристиках, як любов, хоробрість, комунікативність, естетична чутливість, наполегливість, здатність

до прощення, прагнення до новизни, майбутньоорієнтованість, талановитість і мудрість. На соціальному рівні позитивний досвід відображається у рисах, що сприяють конструктивній міжособистісній взаємодії – відповідальність, альтруїзм, толерантність, дисциплінованість, доброзичливість тощо.

Л. Дацюк звертає увагу на проблему дефіциту теплих емоційних зв'язків у сімейному житті. Він зауважує, що матеріалістичні цінності часто домінують над гуманістичними, зумовлюючи зростання індивідуалізму і споживацького ставлення до життя. Така орієнтація нерідко супроводжується ігноруванням потреб близьких, що знижує рівень суб'єктивного благополуччя [10].

М. Шуть також підкреслює, що матеріалістичні установки несумісні з такими соціальними цінностями, як доброзичливість і благородство. Доброзичливість, у його трактуванні, охоплює як прагнення до добробуту оточення, так і такі риси, як чесність, лояльність, відповідальність, щирість і вміння прощати. Благородство, своєю чергою, передбачає емпатію, вдячність, справедливість і миролюбність, що сприяють досягненню гармонійних міжособистісних взаємин та соціального добробуту [39].

О. Киричук зазначає, що вивчення об'єктивних чинників психологічного благополуччя здебільшого здійснюється в межах соціологічних та економічних досліджень. У подібних працях психологічне благополуччя часто ототожнюється з рівнем загальної або часткової задоволеності життям. При цьому підкреслюється, що відчуття щастя, як правило, найбільш тісно пов'язане із якістю соціальних контактів [17].

Іншої точки зору дотримується Н. Єзерська, яка на підставі емпіричного аналізу встановила, що зростання економічних та соціальних показників, таких як рівень доходів, можливість реалізації трудового й інтелектуального потенціалу, доступ до освіти й медичних послуг, лише частково впливає на психологічне благополуччя. Авторка виокремлює чотири основні типи співвідношення між економічним станом і задоволеністю життям:

- низьке економічне благополуччя та незадоволеність життям;
- високий рівень матеріального забезпечення при відсутності

задоволеності;

- низький економічний статус, але суб'єктивне відчуття задоволеності;
- високе матеріальне становище у поєднанні із суб'єктивним

благополуччям [10].

Аналіз кореляції між показниками людського розвитку (економічного) та індексами суб'єктивної задоволеності життям свідчить, що хоча загальна динаміка може бути подібною, пікові значення не завжди збігаються. Тобто, індекс психологічного благополуччя може суттєво варіювати незалежно від економічних показників [11; 34].

Значний внесок у розуміння чинників психологічного благополуччя зробив М. Аллен, чия емпірична робота доводить, що індивідуальні психологічні характеристики справляють істотний вплив на афективний компонент благополуччя.

Найбільш вивченим аспектом є зв'язок психологічного благополуччя з особистісними рисами, що входять до так званої «великої п'ятірки»:

- екстраверсія та невротизм мають найбільш виражений вплив: перша сприяє позитивному сприйняттю подій, друга – навпаки, підсилює негативне емоційне тло;

- сумлінність, відкритість досвіду та доброзичливість впливають на благополуччя меншою мірою та зазвичай опосередковано, через взаємодію з чинниками середовища [40].

Н. Коструба підтверджує ці висновки, наголошуючи на багатогранному характері зв'язків між благополуччям та особистісними якостями. Зокрема, екстраверсія пов'язана з позитивними соціальними взаємодіями та самооцінкою; невротизм корелює з низьким рівнем самоприйняття та автономії; сумлінність – із позитивною самооцінкою та доброзичливістю; відкритість – з динамікою особистісного зростання.

Окрім рис особистості, вагоме значення мають адаптивні стратегії поведінки. Наприклад, часте використання психологічних захистів типу регресії чи проєкції негативно впливає на відчуття благополуччя. Натомість

застосування конструктивних копінг-стратегій, таких як «планування розв'язання проблем» або «пошук соціальної підтримки», має позитивний ефект. Це вказує на те, що не всі форми адаптації є психологічно ефективними з погляду підтримання суб'єктивного благополуччя [20].

С.Сатіці наголошує, що умови соціального розвитку, які переживає індивід, можуть призводити як до формування психологічного та об'єктивного благополуччя, так і до його зниження, зокрема у формі дезадаптації. Варто зауважити, що поняття «дезадаптація» порівняно недавно набуло поширення у вітчизняному науковому дискурсі. Це явище трактується з різних підходів і має багатовимірну природу. Найчастіше запуск дезадаптивних процесів відбувається унаслідок різкої зміни звичного життєвого середовища або через вплив тривалих психологічно травматичних подій. Крім того, важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, які можуть заважати виробленню ефективних моделей адаптації до нових обставин.

Згідно з онтогенетичним підходом, найбільшу небезпеку дезадаптації становлять кризові періоди життя, коли людина стикається з необхідністю перегляду раніше сформованих моделей адаптивної поведінки [55].

К. Санько зазначає, що здатність особистості до успішного вирішення завдань дорослого життя, а також до збереження психологічного благополуччя, залежить від рівня її адаптаційних ресурсів. Зокрема, високі показники особистісної тривожності та хронічного виснаження свідчать про напруженість адаптаційної системи. Водночас, самоактуалізація слугує індикатором внутрішнього благополуччя людини [29].

Зі свого боку, Д. Ромер вважає, що об'єктивні життєві обставини не мають значного впливу на суб'єктивне благополуччя. Такий ефект можна пояснити тим, що індивіди постійно прагнуть поліпшити власні життєві умови, що знижує відчуття задоволеності [53].

Незважаючи на зростання матеріального добробуту, зокрема в розвинених країнах, це не завжди супроводжується відповідним підвищенням психологічного благополуччя. Так, хоча тимчасове підвищення рівня щастя

може бути пов'язане з доходами, з часом цей ефект слабшає. Іноді, навпаки, із підвищенням рівня достатку зростає страх втратити досягнуте, що знижує суб'єктивне благополуччя [11; 34].

Водночас, існує позиція, що людина відчуває себе щасливою тією мірою, наскільки умови її життя відповідають її внутрішнім потребам. У контексті цього підходу дослідження, які аналізують взаємозв'язок між бідністю та психологічним благополуччям, виявляють дві тенденції: з одного боку, простежується позитивний зв'язок між матеріальною незабезпеченістю та низьким суб'єктивним благополуччям, з іншого – визнається, що матеріальне становище не є вирішальним фактором. Важливу роль відіграють особисті мотивації, адаптаційні механізми, життєві стратегії та соціальне оточення [11; 34].

Таким чином, узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можемо стверджувати, що як об'єктивне, так і суб'єктивне благополуччя виступають складовими феномену психологічного благополуччя. Проте взаємозв'язки між цими компонентами в науковій літературі досліджені ще недостатньо глибоко.

На наш погляд, процес формування психологічного благополуччя неможливо повноцінно розглядати без урахування зовнішніх (об'єктивних) впливів. Хоча ступінь їх детермінації є відносно невисоким, ці фактори можуть модифікувати сприйняття індивідом свого стану в залежності від особистісних цінностей, установок і очікувань. Стабільність психологічного благополуччя, в свою чергу, вказує на зв'язок із глибинними особистісними структурами.

У структурі психологічного благополуччя виокремлюють різні складові, які вчені аналізують через призму внутрішніх компонентів. Найчастіше йдеться про два ключові блоки – емоційний і когнітивний – що формують основу суб'єктивного благополуччя. Такої позиції дотримуються, зокрема, І.С. Горбаль, Е. Дінер, Л.В. Кулідов, Г.Д. Орлова та інші дослідники. Емоційний аспект психологічного благополуччя відображається у здатності особистості підтримувати емоційну стабільність, зокрема через помірну інтенсивність позитивних та негативних переживань, а також через домінування позитивного

настрою. Когнітивна складова, своєю чергою, охоплює суб'єктивне сприйняття власного життя як такого, що відповідає уявленню про ідеальне існування, що виявляється у загальному рівні задоволеності життям, включно з окремими його сферами. Важливим елементом цієї складової є цілісне, відкрито-динамічне, але стабільне у своїй структурі уявлення про себе – Я-образ [45].

О.О. Шадрін, аналізуючи структуру психічного благополуччя, додає до неї ще одну важливу складову – конативну, що проявляється у поведінкових реакціях індивіда, його ставленні до себе, соціального оточення та до життя загалом [36].

О.С. Ширяєва у своїй концепції компонентної структури психічного благополуччя виокремлює низку елементів: когнітивний, афективний та конативний компоненти, а також метапотребовий, світоглядний, інтрарефлексивний та інтеррефлексивний [38].

- Афективний компонент характеризується емоційним балансом – співвідношенням позитивних і негативних емоцій.

- Метапотребовий компонент відображає особистісне зростання та здатність реалізовувати базові потреби.

- Світоглядний компонент охоплює наявність мети, смислової наповненості життя, цінностей і переконань.

- Інтрарефлексивний компонент виражає позитивну самооцінку, прийняття себе та загальне схвалення власного життєвого шляху. Інтеррефлексивний компонент виявляється у здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії, побудови гармонійних стосунків із соціальним і природним оточенням.

Таким чином, сучасні уявлення про структуру психологічного благополуччя демонструють його комплексний характер, що охоплює як емоційно-переживальні, так і когнітивно-оціночні та поведінкові аспекти функціонування особистості.

1.3. Феномен тривожності в контексті психологічної науки

Тривога є емоційним переживанням, що виникає у відповідь на очікування ймовірних несприятливих подій у майбутньому. У психологічній літературі цей термін часто використовується як синонім до понять «побоювання», «невпевненість», «неспокій» або «внутрішнє напруження» [2].

З еволюційної точки зору тривога виконує адаптивну функцію, допомагаючи людині передбачати й уникати небезпеки. Вона виникає у відповідь на складні або загрозливі обставини й може слугувати стимулом до мобілізації ресурсів для їх подолання. Проте за певних умов тривога може набути дезорганізуючого характеру, перешкоджаючи нормальній діяльності індивіда. У психологічному сенсі тривога є переживанням невизначеності, що супроводжується страхом перед втратою контролю, загрозою особистісній цілісності чи ідентичності.

Тривогу нерідко характеризують як «очікування неясної, неконкретної загрози», що супроводжується невизначеністю її джерела та характеру. Людина відчуває наближення небезпеки, не усвідомлюючи, звідки саме вона походить або у чому полягає [2; 25]. Це почуття часто описується як страх перед невідомим, тоді як страх, на відміну від тривоги, пов'язаний із реальною, конкретною небезпекою, що вже наявна в теперішньому моменті.

У межах цього дослідження доцільно провести розмежування між поняттями «тривога» та «тривожність». Тривога розглядається як ситуативне, тимчасове емоційне переживання, тоді як тривожність – це відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що відображає схильність особистості до частого й інтенсивного переживання тривоги [2].

Як комплексне психологічне явище, тривожність охоплює когнітивні (думки про загрозу), емоційні (відчуття напруги, страху) та поведінкові (уникнення, знервованість) компоненти, при цьому домінує саме емоційна складова [2]. Тривожність може проявлятися на трьох рівнях:

- психологічному (відчуття занепокоєння, пригніченості, безпорадності);

- фізіологічному (зміни в диханні, серцебитті, підвищення м'язової напруги);
- поведінковому (нервові реакції, уникання соціальних чи професійних ситуацій) [2].

У прикладному аспекті важливо розглядати тривожність як певний механізм психологічної адаптації. Помірний рівень тривожності може мати мотиваційний ефект, тоді як надмірна або хронічна тривожність є чинником ризику для психічного благополуччя, знижуючи якість життя, продуктивність і соціальну активність людини [2].

На фізіологічному рівні тривожність активує так звану реакцію «бий або біжи» – автоматичну відповідь симпатичної нервової системи на потенційну загрозу. Цей механізм мобілізує ресурси організму для швидкого реагування на небезпеку: підвищується серцебиття, активізується дихання, м'язи напружуються, вивільняються гормони стресу, насамперед адреналін. Така реакція є адаптивною у випадку реальної загрози, однак при тривожності вона активується без об'єктивного зовнішнього подразника, що призводить до надмірного внутрішнього напруження і виснаження [2].

Адреналін, окрім фізіологічного впливу, справляє також психологічну дію, провокуючи відчуття страху, тривоги, підвищеної настороженості. Його вплив спричиняє появу нав'язливих думок, які відображають внутрішнє занепокоєння: «Я втрачаю контроль», «Зі мною щось не так», «Я можу втратити свідомість», «Люди засуджують мене», «Я не впораюся», «Мені страшно». Ці думки можуть сприяти ще більшому підвищенню рівня тривоги, створюючи своєрідне замкнене коло.

На поведінковому рівні тривожність найчастіше проявляється у формі уникання. Особа намагається уникнути ситуацій, що викликають у неї внутрішній дискомфорт або занепокоєння. Це може проявлятися в ухиленні від соціальної активності (наприклад, уникнення публічних заходів, спілкування), в прокрастинації (відкладанні важливих справ), або у виборі «безпечного» місця під час публічного перебування (наприклад, у задніх рядах залу). Хоча

уникнення тимчасово знижує рівень тривоги, воно водночас закріплює у свідомості уявлення про загрозливість ситуації, знижуючи здатність ефективно справлятися з нею в майбутньому [2].

У теоретичному вимірі особливе місце займає психоаналітичне трактування тривожності, започатковане З. Фрейдом. Він розглядав тривогу як сигнальну функцію Его, що попереджає особистість про потенційну загрозу внутрішній чи зовнішній рівновазі. Завдяки цій функції суб'єкт отримує змогу своєчасно мобілізувати ресурси для уникнення або подолання загрози [25].

Фрейд виділяє три основні види тривоги залежно від її джерела:

- Реалістична тривога – виникає у відповідь на загрозу зовнішнього походження та є аналогом страху. Вона сигналізує про небезпеку з навколишнього світу та може викликати зниження здатності до раціонального реагування.

- Невротична тривога – зумовлена внутрішнім конфліктом між Ід та Его. Вона виникає через страх, що несвідомі потяги вийдуть із-під контролю Его та стануть усвідомленими, що спричинить негативні наслідки.

- Моральна тривога – формується під впливом Супер-Его, коли індивід переживає почуття провини, сорому або самозвинувачення за намагання реалізувати заборонені бажання чи імпульси, які суперечать моральним нормам [25].

Таким чином, у психоаналітичній традиції тривожність розглядається як механізм самозбереження особистості, що виконує роль внутрішнього «сигналу тривоги», який активується у разі небезпеки розбалансування психіки чи втрати контролю над імпульсами. Згідно з концепцією Фрейда, тривога є повторною реакцією на ранні переживання беспорядності, що закріплюються в несвідомому та актуалізуються у схожих ситуаціях у дорослому віці.

Проблема тривожності розглядалася в межах різних теоретичних підходів, зокрема в руслі неофрейдизму, гуманістичної психології, гештальт-терапії, біхевіоризму, а також у межах сучасних емпіричних досліджень.

Значний внесок у розуміння тривожності зробила К. Хорні, представниця неофрейдизму. Вона розглядала тривожність як наслідок фрустрації базової потреби в безпеці в ранньому дитинстві. На її думку, дитина має дві ключові потреби: потребу в задоволенні (передусім біологічному – їжа, сон, комфорт) і потребу в емоційній безпеці. Якщо ці потреби не задовольняються належним чином, виникає базальна ворожість до батьків, яка не може бути відкрито виражена через залежність дитини від них. У результаті формується базальна тривога – глибинне переживання самотності, вразливості та безпомічності у світі, що сприймається як ворожий і загрозовий [25].

З метою компенсації базальної тривоги індивід виробляє невротичні стратегії захисту, що реалізуються через фіксацію на одній або кількох невротичних потребах. Серед них: потреба в любові та схваленні, домінуванні, свободі від зобов'язань, незалежності, престижі, самодостатності. Ці потреби притаманні кожній людині, однак у здорової особистості вони врівноважені й гнучко змінюються відповідно до ситуації. Натомість невротична особистість жорстко фіксується на одній потребі, що перешкоджає ефективній адаптації.

Інший неофрейдист, Е. Фромм, пов'язував тривожність із екзистенційним переживанням відчуження, що виникає внаслідок усвідомлення індивідом своєї ізольованості, слабкості та безсилля перед силами природи й суспільства. Відчуження зумовлює внутрішню напруженість, яку особа намагається подолати шляхом пошуку зв'язків з іншими людьми. За Фроммом, любов є основним засобом подолання тривоги, оскільки вона дозволяє людині інтегруватися у світ на основі взаємності та прийняття [25].

Зовсім інше трактування тривожності запропоноване Ф. Перлзом, представником гештальт-підходу. Він розглядав тривожність як результат розриву між минулим і теперішнім досвідом, який перешкоджає особистості повністю бути «тут і тепер». У центрі його концепції – поняття незавершеного гештальту, тобто ситуації, яка не була емоційно чи поведінково завершена, що змушує особу постійно повертатися до неї в думках. Така фіксація на минулому

позбавляє людину спонтанності, відкритості до нового досвіду та гальмує особистісний ріст [27].

У межах поведінкового підходу, який сформувався на основі біхевіоризму, тривожність розглядається як набута реакція, сформована через механізми умовного та оперантного навчання. Згідно з цією точкою зору, тривога та страх виникають як реакції на нейтральні стимули, що асоціюються з болісним чи загрозливим досвідом. Ці реакції підкріплюються через уникнення ситуацій, які викликають дискомфорт. У випадку закріплення таких моделей поведінки формується патологічна тривожність або невротичні розлади [19].

Таким чином, аналіз різних психологічних концепцій свідчить про багатовимірність феномену тривожності. Вона може розглядатися як результат міжособистісного досвіду, відчуження, незавершених переживань, неадаптивного навчання або низької самооцінки. Незалежно від теоретичного підходу, більшість дослідників визнають тривожність важливим регулятором поведінки, що за певних умов стає чинником дезадаптації та порушення психологічного благополуччя.

1.4 Психологічне благополуччя жінок з різним рівнем тривожності

Психологічне благополуччя є ключовим компонентом ментального здоров'я, який визначає здатність людини функціонувати ефективно, підтримувати соціальні зв'язки, реалізовувати особистісний потенціал і відчувати життєве задоволення. Згідно з визначенням К. Ріфф, психологічне благополуччя охоплює такі складові: позитивне ставлення до себе, особистісний ріст, автономність, екологічну компетентність, наявність життєвої мети та якісні міжособистісні відносини [2; 54].

У контексті жіночого досвіду психологічне благополуччя набуває особливої чутливості до рівня тривожності, що зумовлено як біопсихосоціальними чинниками, так і роллю жінки у сучасному суспільстві. Дослідження засвідчують, що жінки частіше, ніж чоловіки, виявляють

підвищену тривожність, що безпосередньо впливає на якість їхнього життя, психоемоційний стан і суб'єктивне сприйняття себе [52; 1].

Високий рівень тривожності у жінок асоціюється з більш вираженим почуттям емоційного виснаження, нестачею життєвої енергії, труднощами у побудові стабільних соціальних зв'язків і зниженням рівня самоприйняття. Це підтверджується результатами досліджень О. О. Шадріна, який зазначає, що жінки з високою тривожністю демонструють нижчі показники суб'єктивного благополуччя, гіршу емоційну регуляцію та частіше відчувають невпевненість у власних діях [36].

Жінки із середнім рівнем тривожності зазвичай демонструють більш адаптивну поведінку, кращу саморегуляцію та збалансоване сприйняття життєвих подій. Помірна тривожність у певних випадках навіть може виконувати мотиваційну функцію, мобілізуючи жінку на подолання труднощів та досягнення цілей. За результатами дослідження М. М. Ковальчук, жінки з помірним рівнем тривожності частіше зберігають стабільність емоційного фону та мають вищий рівень життєвої задоволеності [36].

Низький рівень тривожності, за умови збереження критичності до подій, пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя. Такі жінки схильні до позитивного мислення, мають більший ресурс психологічної стійкості, краще справляються зі стресовими ситуаціями. Як зазначає І. Г. Сенчук, низька тривожність у жінок пов'язана з більшою відкритістю до нового досвіду, оптимізмом і здатністю до ефективної саморегуляції [31].

У зарубіжних дослідженнях також підкреслюється зв'язок тривожності та психологічного благополуччя. Зокрема, за даними S. K. Brooks та співавт., жінки з високим рівнем тривожності частіше повідомляють про зниження життєвої задоволеності, підвищену вразливість до депресивних симптомів і зменшення рівня суб'єктивного контролю над життєвими обставинами [43]. У свою чергу, дослідниця Т. Barlow вказує, що жінки з низькою тривожністю частіше демонструють більш позитивний образ себе та відчувають більшу

задоволеність соціальними контактами, що є важливою умовою збереження їхнього психологічного ресурсу [41].

Таким чином, рівень тривожності виступає важливим предиктором психологічного благополуччя жінок. Висока тривожність корелює з емоційною вразливістю, ригідністю мислення та міжособистісними труднощами, тоді як низька чи помірна тривожність може сприяти адаптації, життєвій активності та позитивному сприйняттю себе. У зв'язку з цим постає необхідність розробки психологічних програм підтримки жіночого благополуччя з урахуванням індивідуального рівня тривожності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою вивчення особливостей психологічного благополуччя жінок з різним рівнем тривожності. У вибірку увійшли жінки віком від 18 до 60 років, які проживають на території України та надали згоду на участь у дослідженні. Загальна кількість учасниць становила 58 осіб.

З огляду на цілі дослідження та психологічні особливості різних етапів жіночого розвитку, вибірка була поділена на три вікові групи:

- Молоді жінки – від 18 до 30 років (період активного соціального залучення, здобуття освіти, початок кар'єри та формування особистісної ідентичності);

- Жінки середнього віку – від 31 до 45 років (етап професійної та сімейної самореалізації, поєднання особистісних і соціальних ролей, зростання психологічного навантаження);

- Зрілі жінки – від 46 до 60 років (період трансформацій у сфері самосприйняття, міжособистісних стосунків, адаптації до змін у фізичному та емоційному стані, наближення або настання менопаузи).

Такий розподіл дозволяє здійснити порівняльний аналіз психологічного благополуччя та рівнів тривожності з урахуванням вікових особливостей, що відображають динаміку розвитку жіночої особистості та вплив життєвих змін на психоемоційний стан.

Дослідження здійснювалося в кілька послідовних етапів:

- Підготовчий етап передбачав опрацювання актуальних наукових джерел, присвячених вивченню досліджуваних феноменів, добір валідного психодіагностичного інструментарію, адаптованого до українського

культурного контексту, а також розробку форми інформованої згоди для респондентів.

- Етап збору емпіричних даних було реалізовано шляхом онлайн-анкетування та індивідуального заповнення опитувальників, що дало змогу охопити ширшу аудиторію жінок різного віку та соціального статусу.

- Етап обробки результатів включав статистичний аналіз отриманих даних за допомогою програми MS Excel із застосуванням методів описової та кореляційної статистики, зокрема розрахунку середніх арифметичних значень, відсоткових співвідношень і коефіцієнтів кореляції за Пірсоном.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечують валідну та надійну оцінку рівня тривожності й благополуччя:

«Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна) – для оцінки ситуативного та стабільного прояву тривожності як емоційного стану та особистісної характеристики.

Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (англ. State-Trait Anxiety Inventory, STAI), розроблена Ч. Спілбергером, є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання рівня тривожності як ситуативного (реактивного) стану, так і стійкої (особистісної) властивості. Українською мовою методика адаптована з урахуванням психометричних вимог (наприклад, у модифікації Ю.Л. Ханіна).

Методика складається з двох підшкал:

- Шкала реактивної тривожності (СТ – State Anxiety) визначає актуальний рівень тривожності як емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію. Вона відображає, наскільки сильно досліджуваний переживає напруження, неспокій, хвилювання саме в момент обстеження.

- Шкала особистісної тривожності (ТТ – Trait Anxiety) вимірює схильність індивіда до сприйняття широкого кола ситуацій як загрозливих, тобто виявляє тривожність як стабільну особистісну характеристику.

Кожна шкала містить по 20 тверджень, на які респондент відповідає за чотирибальною шкалою: від «зовсім не» до «дуже сильно» (для реактивної тривожності) або від «майже ніколи» до «майже завжди» (для особистісної).

Оцінювання результатів:

Кожна шкала має діапазон від 20 до 80 балів.

- Низький рівень тривожності: 20–30 балів
- Середній рівень тривожності: 31–45 балів
- Високий рівень тривожності: 46 балів і вище

Методика широко використовується у психологічній практиці, зокрема в клінічній, педагогічній та організаційній психології, оскільки дозволяє розрізняти тимчасові емоційні реакції від довготривалих особистісних тенденцій. Особливо цінною вона є в контексті досліджень, спрямованих на вивчення впливу тривожності на психологічне благополуччя, адаптаційні можливості та якість життя особистості.

Опитувальник GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) – для скринінгової оцінки рівня генералізованої тривожності, що відображає частоту тривожних симптомів протягом останніх двох тижнів.

Опитувальник GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) – це стандартизований психодіагностичний інструмент, розроблений у 2006 році Р. Лоу (R. L. Spitzer), К. Кроу (K. Kroenke) та співавторами для скринінгу, оцінки та моніторингу генералізованого тривожного розладу (GAD) у клінічній та популяційній практиці.

Методика є короткою, простою у використанні та має високі психометричні показники (чутливість 89%, специфічність 82%) [Spitzer et al., 2006].

GAD-7 складається з 7 тверджень, які описують основні симптоми генералізованої тривоги, що спостерігалися впродовж останніх двох тижнів. До таких симптомів належать:

- надмірне занепокоєння,
- дратівливість,

- м'язове напруження,
- порушення сну,
- труднощі з концентрацією уваги тощо.

Формат відповіді – 4-бальна шкала частоти прояву симптомів:

- 0 – ніколи,
- 1 – декілька днів,
- 2 – більше половини днів,
- 3 – майже щодня.

Максимальна кількість балів – 21.

Інтерпретація результатів:

0–4 бали – мінімальний рівень тривоги;

5–9 балів – легкий рівень тривоги;

10–14 балів – помірний рівень тривоги;

15–21 бал – високий рівень тривоги, що може свідчити про ймовірність генералізованого тривожного розладу.

Підходить для широкого спектру досліджень, включаючи популяційні обстеження жінок, студентів, осіб із соматичними захворюваннями тощо.

У сучасній психології та психіатрії GAD-7 визнаний надійним скринінговим інструментом для виявлення патологічної тривожності. Зокрема, він ефективно застосовується у дослідженнях психологічного благополуччя в жінок, що мають підвищений рівень стресу, невизначеність життєвих обставин або психоемоційне виснаження.

«Шкала тривоги Гамільтона» (HAM-A) – для поглибленої оцінки психічних та соматичних симптомів тривоги (на основі 14 пунктів), що дозволяє врахувати клінічні прояви тривожного стану.

Шкала тривоги Гамільтона (HAM-A, або HARS – Hamilton Anxiety Rating Scale) є однією з перших і найвідоміших клінічних шкал для оцінки рівня тривожності. Вона була розроблена британським психіатром Максом Гамільтоном у 1959 році для кількісної оцінки вираженості тривожних симптомів у пацієнтів з невротичними розладами. Методика активно

застосовується як у медичній, так і в психологічній практиці, зокрема у психодіагностиці, психотерапії та фармакологічних дослідженнях.

Шкала включає 14 пунктів, кожен з яких описує окрему сферу прояву тривожності:

- Психічні симптоми (наприклад, напруження, страх, неспокій, порушення концентрації)

- Соматичні симптоми (м'язове напруження, соматовегетативні розлади, серцево-судинні прояви, дихальні симптоми, шлунково-кишкові порушення тощо),

- Пов'язані з поведінкою (наприклад, безсоння, неспокійні рухи).

Кожен симптом оцінюється за 5-бальною шкалою:

0 балів – симптом відсутній;

1 – незначний;

2 – помірний;

3 – виражений;

4 – дуже сильний.

Максимальний загальний бал – 56.

Інтерпретація результатів:

0–17 балів – відсутність або незначний рівень тривоги;

18–24 бали – помірна тривога;

25–30 балів – виражена тривога;

понад 30 балів – висока тривожність, яка потребує клінічної уваги.

Особливості методики:

Оцінювання проводиться переважно фахівцем (психологом або психіатром) на основі бесіди з респондентом.

НАМ-А дозволяє диференціювати психічні й соматичні компоненти тривожності, що є особливо важливим у діагностиці психосоматичних розладів та при оцінці ефективності психотерапевтичного або медикаментозного втручання.

У сучасних дослідженнях шкала Гамільтона активно використовується для аналізу взаємозв'язку між тривожністю та якістю життя, психологічним благополуччям, рівнем функціонування особистості в умовах стресу, кризових переживань або хронічних захворювань.

«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) – методика, яка вимірює шість ключових компонентів психологічного функціонування: самоприйняття, особистісний ріст, автономію, екологічну компетентність, цілеспрямованість та позитивні стосунки з іншими.

Шкала психологічного благополуччя (Ryff's Psychological Well-Being Scale, PWB) була розроблена американською дослідницею Керол Ріфф (Carol D. Ryff) у 1989 році на основі теоретичного аналізу концепцій позитивного функціонування особистості. Її мета – вимірювання психологічного благополуччя як багатовимірною конструкта, що відображає не лише відсутність психопатології, а й наявність позитивного, повноцінного особистісного розвитку [Ryff, 1989].

Методика ґрунтується на шести ключових складниках психологічного благополуччя:

- Самоприйняття – позитивна оцінка себе, прийняття як сильних, так і слабких сторін.
- Особистісний ріст – відкритість до нового досвіду, прагнення до розвитку.
- Життєва мета – наявність цілей і відчуття змістовності життя.
- Автономія – здатність діяти самостійно, незалежно від зовнішнього тиску.
- Екологічна компетентність – уміння ефективно керувати життєвим середовищем.
- Позитивні міжособистісні стосунки – здатність до глибоких, довірливих, підтримуючих зв'язків.

Існує кілька версій методики – на 18, 42 або 84 твердження, що оцінюються за шестибальною шкалою від 1 (повністю не згоден) до 6

(повністю згоден). В українських дослідженнях найчастіше застосовується адаптована версія опитувальника на 84 твердження, що дозволяє оцінити рівень розвитку кожного зі складників.

Обробка результатів передбачає обчислення балів за кожною шкалою окремо, а також розрахунок інтегрального показника психологічного благополуччя.

Рівень благополуччя може бути:

- високим (вираженість позитивного самосприйняття, життєвої цілеспрямованості, соціальної залученості),
- середнім,
- низьким (відчуття беззмістовності життя, розгубленості, соціальної ізоляції, зниженого самоприйняття).

Шкала К. Ріфф отримала широке визнання у світовій науці як надійний та валідний інструмент, що застосовується в дослідженнях психологічного благополуччя в різних популяційних групах: жінок, молоді, осіб із хронічними захворюваннями, літніх людей тощо. Вона дозволяє досліджувати вплив тривожності, стресу, міжособистісних відносин, особистісних рис і соціального середовища на загальний рівень благополуччя.

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) – для оцінки суб'єктивного відчуття психологічного, фізичного та соціального добробуту особистості.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) була розроблена британськими дослідниками Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman у 2013 році як інструмент вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя у широких популяційних групах. Методика була адаптована для українського контексту Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер, що дозволило забезпечити її культурну й мовну відповідність [Pontin et al., 2013; Карамушка та ін., 2020].

Шкала BBC-SWB орієнтована на оцінку трьох ключових вимірів суб'єктивного благополуччя:

- Психологічне благополуччя (емоційна рівноваженість, життєва задоволеність, самореалізація);
- Соціальні стосунки (якість і підтримка у взаємодії з іншими);
- Фізичне здоров'я та добробут (суб'єктивне сприйняття фізичного стану, енергійності, загального тону).

Методика складається з 24 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не погоджуюсь» до 5 – «повністю погоджуюсь»). Загальний показник визначається як сума балів за всіма пунктами.

Обробка та інтерпретація:

Результати розраховуються за інтегральним показником суб'єктивного благополуччя, а також за тримірною структурою шкали (психологічне, соціальне, фізичне благополуччя).

Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Існує можливість розподілу на рівні (низький, середній, високий) за середніми значеннями у вибірці.

Адаптована українська версія використовується у вітчизняних дослідженнях психологічного благополуччя жінок, молоді, осіб, що перебувають у стані емоційного виснаження чи тривалого стресу. Зокрема, вона є інформативною для аналізу впливу тривожності на психоемоційний стан та якість життя особистості.

«Шкала оцінки якості життя» (О. С. Чабана) – дозволяє визначити інтегральний рівень задоволеності життям за різними сферами: фізичне здоров'я, емоційний стан, соціальна активність, матеріальне становище, тощо.

Шкала оцінки якості життя, розроблена українським дослідником Олегом Чабаном, є психодіагностичним інструментом, призначеним для комплексного вимірювання суб'єктивної оцінки якості життя особистості. Методика базується на сучасному уявленні про якість життя як багатокomпонентну

категорію, що включає фізичне, психоемоційне, соціальне та особистісне благополуччя.

У своїй концепції О. Чабан розглядає якість життя як інтегральний показник задоволеності людини різними аспектами буття, включаючи здоров'я, соціальні зв'язки, емоційний стан, рівень активності, життєві цілі тощо. Шкала дозволяє оцінити як загальний рівень якості життя, так і його окремі сфери.

Опитувальник містить 10 самооцінних пунктів, кожен оцінюється за 11-бальною шкалою від 0 до 10, де: 0 = зовсім не задоволений, 10 = максимально задоволений.

Загальний бал – від 0 до 100 балів, з інтерпретацією від дуже низького до дуже високого рівня якості життя

Шкали опитувальника:

- Своє фізичне здоров'я
- Настрій
- Проведення вільного часу
- Любов / сексуальне життя
- Повсякденна активність (хобі, побут)
- Соціальна активність (спілкування з рідними, друзями)
- Фінансове благополуччя
- Умови проживання
- Задоволеність роботою або навчанням
- Загальна задоволеність життям

Норми оцінки:

Дуже низький: ≤ 56

Низький: 57–66

Середній: 67–75

Високий: 76–82

Дуже високий: ≥ 83

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях, присвячених проблемам психічного здоров'я, стресу, тривожних розладів, а

також при вивченні психологічного благополуччя в осіб різного віку, соціального статусу, професійної зайнятості.

Обробка даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики: підрахунок середніх значень, відсотковий аналіз, а також кореляційний аналіз (r-Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між показниками.

2.2. Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок із різним рівнем тривожності

Для вивчення індивідуальних особливостей ситуативної та особистісної тривожності було використано методичку «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна).

Методика дозволяє оцінити ситуативний та стабільний прояв тривожності як емоційного стану та особистісної характеристики.

Середньогруповий показник рівня ситуативної (реактивної) тривожності (СТ – State Anxiety) становить $\Sigma=38,8$ балів.

Ця шкала оцінює ситуаційний, поточний рівень тривожності – емоційний стан респондента на момент обстеження. Високі показники свідчать про сильне відчуття напруження, страху, неспокою, тоді як низькі – про емоційну рівноваженість.

Виявлено, що середнє значення наближається до верхньої межі середнього рівня (31–45 балів). Це означає, що більшість учасників мають помірну тривожну реакцію на зовнішні подразники або стресові обставини. Такий стан є нормальним у сучасних умовах, однак при тривалому впливі стресорів може призводити до емоційного виснаження або зниження адаптаційних можливостей.

Реактивна тривожність у даному випадку не виходить за межі патологічного, проте потребує моніторингу у динаміці, особливо якщо учасники знаходяться в ситуації емоційного навантаження, змін або невизначеності.

Середньогруповий показник рівня особистісної тривожності (ТТ – Trait Anxiety) становить $\Sigma=39,5$ балів.

Ця шкала вимірює стійку індивідуальну схильність до тривожності – те, як часто особа сприймає навколишній світ як загрозовий і потенційно небезпечний. Це особистісна риса, а не тимчасовий стан.

Середнє значення також входить до середнього рівня (31–45 балів), але дуже близьке до порогу високого рівня (46+).

Це може свідчити про високу чутливість до зовнішніх стресових факторів навіть у повсякденних ситуаціях, що не є загрозовими об'єктивно. Такі особи можуть демонструвати підвищену напруженість, гіперконтроль, уникнення новизни, бути схильними до самозвинувачення, заниженої самооцінки, перевантаження думками про майбутнє.

У разі впливу додаткових факторів (стрес, невдача, соціальний тиск) можлива ескалація тривожності до дистресу або соматичних проявів.

Таким чином, обидва типи тривожності знаходяться у межах середнього рівня, але з тенденцією до підвищення, що свідчить про навантаженість емоційної сфери. Учасники демонструють чутливість до емоційних подразників, що може впливати на загальне психологічне благополуччя, продуктивність, мотивацію, навчання або роботу.

Отримані результати представлено на Рис. 2.1.



Рис. 2.1. Середньогрупові значення прояву тривожності за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна)

Для більш детального аналізу розглянемо та проінтерпретуємо результати на основі відсоткового розподілу рівнів тривожності (Таблиця 1). У таблиці наведено розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності, а також інтерпретація кожного рівня.

Таблиця 1

Рівні ситуативної та особистісної тривожності

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність (СТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
Низький	29,3%	22,4%
Середній	39,7%	53,4%
Високий	31,0%	24,1%

Реактивна тривожність (СТ) – ситуативна тривожність, яка змінюється залежно від обставин: середній рівень – 39,7% респондентів. Це свідчить про помірний рівень емоційного напруження, який відповідає нормальній реакції на життєві труднощі. Такі особи здатні мобілізувати свої ресурси у відповідь на стрес.

Високий рівень виявлено у 31,0% вибірки. Вказує на виражене емоційне напруження, тривожність, збудження у момент дослідження. Ці респонденти можуть відчувати психологічний дискомфорт, пов'язаний з актуальними подіями або ситуаціями.

Низький рівень було виявлено у 29,3% досліджуваних. Такий рівень реактивної тривожності притаманний особам, які в момент обстеження були спокійні, зібрані, врівноважені, що свідчить про високий рівень саморегуляції або відсутність значущих стресових чинників.

Особистісна тривожність (ОТ) – стабільна індивідуальна риса: середній рівень виявлено у 53,4% респондентів. Переважна частина вибірки має помірну схильність до тривожних переживань у повсякденному житті. Це не є патологією, але може свідчити про підвищену чутливість до життєвих труднощів.

Високий рівень діагностовано у 24,1% вибірки. Респонденти з таким рівнем мають схильність сприймати багато ситуацій як загрозові, часто

турбуються, незалежно від реального рівня небезпеки. У них може формуватися хронічне психоемоційне напруження.

Низький рівень виявлено у 22,4% досліджуваних – вказує на стійку емоційну врівноваженість, низьку тривожність як рису характеру. Ці люди мають високий рівень адаптивності, впевненість у собі, менше схильні до переживань у звичайних ситуаціях.

Таким чином, у групі переважає середній рівень тривожності, що є нормальним психологічним фоном. Водночас майже третина респондентів має високий рівень реактивної тривожності, що потребує уваги, оскільки вказує на підвищену стресову вразливість у конкретних ситуаціях. Високий рівень особистісної тривожності (у 24%) свідчить про потребу у розвитку навичок емоційної регуляції.

З огляду на цілі дослідження та психологічні особливості різних етапів жіночого розвитку, вибірка була поділена на три вікові групи:

- Молоді жінки – від 18 до 30 років (період активного соціального залучення, здобуття освіти, початок кар'єри та формування особистісної ідентичності);

- Жінки середнього віку – від 31 до 45 років (етап професійної та сімейної самореалізації, поєднання особистісних і соціальних ролей, зростання психологічного навантаження);

- Зрілі жінки – від 46 до 60 років (період трансформацій у сфері самосприйняття, міжособистісних стосунків, адаптації до змін у фізичному та емоційному стані, наближення або настання менопаузи).

Проаналізуємо отримані результати у кожній групі (Рис. 2.2.).

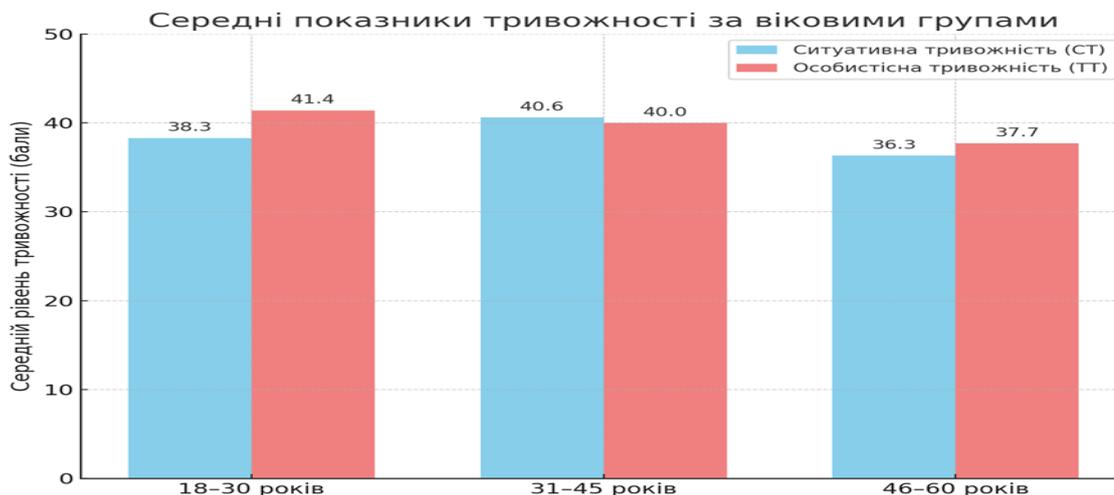


Рис. 2.2. Середньогрупові значення прояву тривожності за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна) за віковими групами

Молоді жінки (18–30 років) мають високі показники як реактивної ($\Sigma=38,3$ бали), так і особистісної тривожності ($\Sigma=41,4$ бали). Це свідчить про емоційну чутливість до змінного середовища (навчання, перша робота, формування сім'ї, самоідентифікація). Такий рівень тривожності є помірним, але стабільно підвищеним, що може впливати на емоційний комфорт і адаптацію.

Жінки середнього віку (31–45 років) демонструють найвищий рівень реактивної тривожності ($\Sigma=40,6$ бали) серед усіх груп, що свідчить про високу емоційну напругу, можливо, через подвійне навантаження (робота + сім'я), професійне зростання, відповідальність за дітей і батьків, хронічний стрес. Особистісна тривожність ($\Sigma=40,0$ бали) також помірно підвищена, але менша, ніж у молодших жінок, що свідчить про більшу життєву стійкість.

Зрілі жінки (46–60 років) демонструють найнижчі показники тривожності: ситуативна – $\Sigma=36,3$ бали – нижче середнього порогу; особистісна $\Sigma= 37,7$ бали – найнижчий середній показник серед трьох груп. Це може пояснюватися адаптованістю до життєвих змін, усвідомленням життєвих цінностей, завершенням етапу виховання дітей, переоцінкою життєвих

пріоритетів. Попри вікові фізіологічні зміни (менопауза тощо), емоційна стабільність зростає.

Таким чином, найвищий ризик емоційного перенавантаження та тривожності спостерігається у жінок середнього віку. Молоді жінки мають підвищену особистісну тривожність як рису характеру, що відображає ще не сформовану стабільність. Зрілі жінки виявляють нижчий рівень як ситуативної, так і стабільної тривожності, що свідчить про психоемоційну зрілість та стабілізацію внутрішнього стану; тобто, зменшення тривожності можна розглядати як ознаку психологічної зрілості.

Згідно з результатами, отриманими за опитувальником *GAD-7* (*Generalized Anxiety Disorder-7*), було проаналізовано загальний рівень генералізованої тривожності. Оцінювання охоплювало частоту проявів таких симптомів, як надмірне занепокоєння, дратівливість, напруження, труднощі зі сном і концентрацією, протягом останніх двох тижнів.

Загальний середньогруповий показник за *GAD-7* у всій вибірці становить $\Sigma=11,2$ бали. Це значення належить до помірного рівня тривожності (від 10 до 14 балів згідно з інтерпретацією). Загальний середньогруповий аналіз за шкалою *GAD-7* свідчить про високу поширеність помірної та високої тривожності серед жінок (Рис. 2.4.).



Рис. 2.3. Середньогрупові значення прояву тривожності за методикою Опитувальник *GAD-7* (*Generalized Anxiety Disorder-7*)

Відсотковий аналіз дозволив більш детально проаналізувати отримані результати. У таблиці представлено розподіл учасниць дослідження за рівнями генералізованої тривожності за шкалою GAD-7.

Таблиця 2

Розподіл респондентів за рівнями тривожності GAD-7

Рівень тривожності	Відсоток
Мінімальний (0–4)	8,6%
Легкий (5–9)	29,3%
Помірний (10–14)	37,9%
Високий (15–21)	24,1%

Як видно з Таблиці 2 більшість учасниць (62%) мають помірний або високий рівень генералізованої тривожності. Це означає, що в багатьох жінок спостерігається емоційна напруга, психічне перевантаження або часті тривожні переживання, які можуть впливати на якість життя. Лише 8,6% респонденток не мають ознак клінічно значущої тривожності. 24,1% жінок мають високий рівень тривожності, що потенційно може свідчити про ймовірність розвитку генералізованого тривожного розладу (GAD) і потребує подальшої психологічної діагностики чи консультації з фахівцем.

Отримані результати демонструють, що генералізована тривожність є актуальною проблемою для значної частини жінок незалежно від віку. Це може бути пов'язано із: підвищеним рівнем стресу в соціумі (війна, економічна нестабільність, пандемічні наслідки); нагромадженням особистих і соціальних ролей (робота, родина, догляд за близькими); відсутністю емоційної підтримки чи доступу до психологічної допомоги.

Проаналізуємо отримані результати у кожній віковій групі (Рис. 2.4.).

Діаграма наочно демонструє тенденцію до зниження рівня тривожності з віком.

У групі жінок віком 18–30 років середній показник GAD-7 становить $\Sigma=11,4$ бали, що відповідає помірному рівню тривожності. Цей результат свідчить про наявність емоційної напруги, яка не є клінічною патологією, але може вказувати на підвищену схильність до занепокоєння через життєві

виклики, характерні для молодого віку. До таких чинників належать: нестабільність соціального становища (навчання, перша робота), формування особистої ідентичності та образу «Я», побудова стосунків, перші серйозні емоційні прив'язаності, невизначеність життєвих перспектив, вплив соціальних мереж і порівняння себе з «успішними іншими». Ці чинники часто провокують гострі епізоди тривожності, які можуть переходити у тривалий стан психоемоційного напруження, особливо за відсутності сформованих копінг-стратегій або емоційної підтримки.

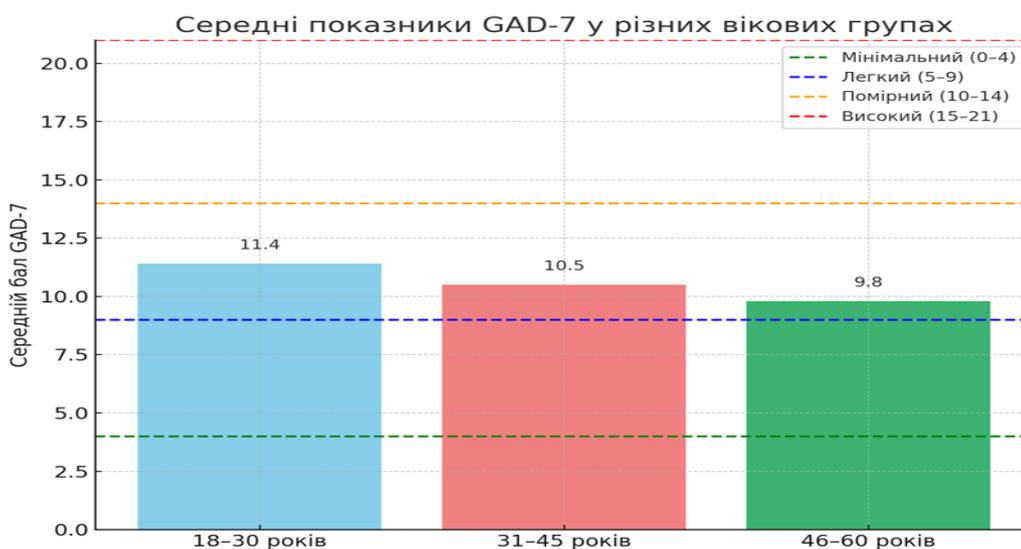


Рис. 2.4. Середньогрупові значення прояву тривожності за методикою Опитувальник GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) за віковими групами

У групі жінок віком 31–45 років середній показник GAD-7 становить $\Sigma=10,5$ бали, що також відноситься до помірного рівня тривожності. Цей вік зазвичай асоціюється з найвищим рівнем соціального навантаження: активне професійне зростання, кар'єрна відповідальність; подружнє та батьківське життя, турбота про дітей; участь у догляді за батьками (так звана «*піджанавіч generation*» – ті, хто опікується і дітьми, і старшими родичами); хронічна втома, дефіцит особистого часу. Таким чином, тривожність у цій віковій групі має полігенну природу – вона формується під впливом постійного стресу, багаторівневої відповідальності та високих внутрішніх стандартів

(перфекціонізм, прагнення до балансу між ролями). Попри це, деякі жінки середнього віку вже мають розвинені навички емоційної саморегуляції, що пом'якшують прояви генералізованої тривожності, тому середній рівень дещо нижчий, ніж у молодшої групи.

У групі жінок віком 46–60 років середній показник GAD-7 становить $\Sigma=9,8$ бали, що вже знаходиться на межі між легким і помірним рівнем тривожності. Цей період життєвого циклу часто характеризується: завершенням інтенсивної батьківської фази (відхід дітей у самостійне життя), стабілізацією соціального статусу, більш глибоким усвідомленням життєвих цінностей, переходом до фази рефлексії, осмислення досягнень, прийняття себе, водночас – адаптацією до вікових змін (менопауза, зміни у зовнішності, здоров'ї). Жінки цього віку частіше демонструють вищий рівень емоційної стійкості, життєвої мудрості, що компенсує стресові фактори. Хоча вони можуть стикатися з самотністю, втратою соціальних ролей, фізіологічними дискомфортами, здебільшого вони сприймають події менш загрозливо, що й зумовлює нижчі показники тривожності.

Проаналізуємо результати, отримані за методикою «Шкала тривоги Гамільтона» (НАМ-А). На основі отриманих результатів середньогруповий показник за шкалою НАМ-А становить $\Sigma = 21,3$ бали (Рис. 2.5.).

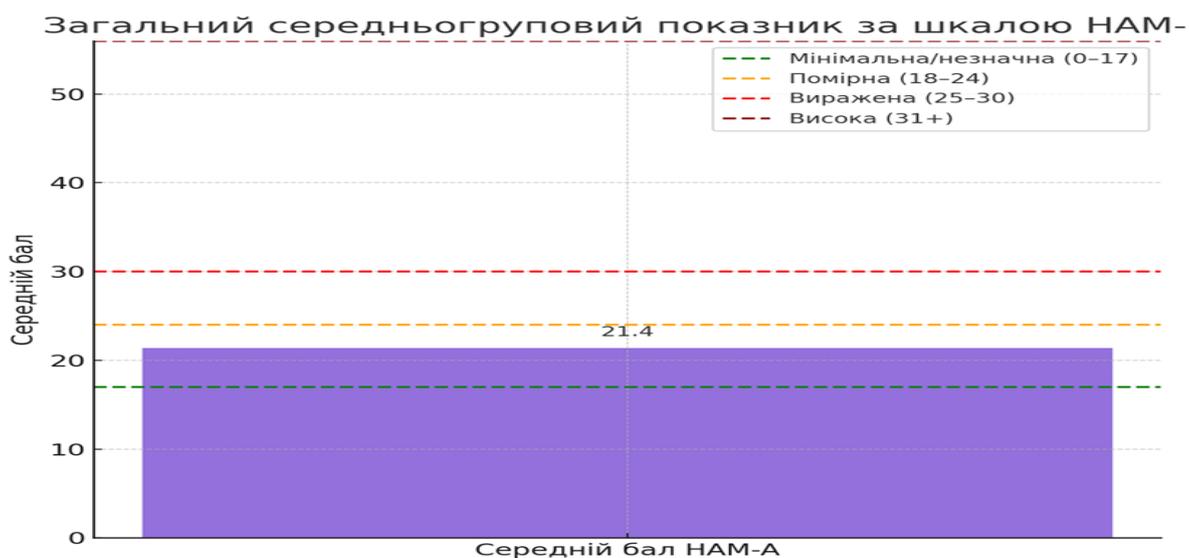


Рис. 2.5. Середньогрупові значення прояву тривожності за методикою «Шкала тривоги Гамільтона» (НАМ-А)

Отже, середнє значення належить до помірної рівня тривожності, що означає наявність клінічно значущих симптомів, які можуть впливати на психологічне благополуччя, соціальне функціонування, сон, працездатність тощо, але не обов'язково свідчать про тяжке психічне порушення. Помірний рівень тривожності, за даними НАМ-А, зазвичай виявляється у вигляді:

- психічні прояви: відчуття напруження (внутрішній неспокій, знервованість, відчуття «на межі»), надмірне хвилювання з приводу подій чи майбутнього, зниження концентрації уваги, страх перед невизначеністю, що супроводжується катастрофічними очікуваннями.

- соматичні прояви: порушення сну (труднощі з засинанням, часті пробудження), м'язове напруження, головні болі, вегетативні розлади: серцебиття, тремтіння, пітливість, шлунково-кишкові симптоми (нудота, дискомфорт).

- поведінкові прояви: рухове збудження, непосидючість, дратівливість, низька стресостійкість у звичних ситуаціях.

Помірний середній рівень тривожності не є клінічно критичним, однак свідчить про наявність суттєвого емоційного напруження у більшості респонденток. Цей стан може поглиблюватися під впливом додаткових факторів: стрес, втома, зовнішня нестабільність, перевантаження, гормональні зміни тощо.

Для більш детальної інтерпретації отриманих результатів здійснено відсотковий аналіз. Отримані результати представлені у Таблиці 3.

Таблиця 3

Відсотковий аналіз рівнів тривожності за шкалою НАМ-А

Рівень тривожності	Відсоток (%)
Мінімальна/відсутня	25.9
Легка	12.1
Помірна	24.1
Виражена	22.4
Дуже виражена	15.5

Помірна (22,4%) та виражена тривожність (24,1%) – сукупно майже половина вибірки (46,5%) перебуває у діапазоні клінічно значущої тривожності. Це свідчить про наявність стійкого емоційного напруження, що може проявлятися у таких симптомах: постійне відчуття занепокоєння, внутрішньої тривоги без чіткої причини; порушення сну, зокрема труднощі з засинанням або неспокійний сон; напруження м'язів, головні болі, відчуття тілесного дискомфорту; вегетативні симптоми: серцебиття, тремтіння, пітливість, сухість у роті; зниження концентрації уваги, дратівливість, втомлюваність. Ці стани не завжди усвідомлюються як патологічні, проте вони можуть істотно впливати на якість життя, соціальну та професійну ефективність, міжособистісні стосунки.

Дуже виражена тривожність діагностовано у 27,6% вибірки. Це особливо тривожний клінічний індикатор, який свідчить про: виражену дезадаптацію, що перешкоджає щоденному функціонуванню; можливу наявність тривожного розладу (у т. ч. генералізованого); потребу в індивідуальному клінічному втручанні – психологічна допомога, психотерапія, а в окремих випадках – фармакологічна підтримка. Ці респондентки можуть відчувати постійний страх, тривогу, фізичне виснаження, навіть без об'єктивної загрози.

Мінімальна/незначна тривожність притаманна 15,5% респондентів та легка тривожність 10,3% досліджуваних.

Лише близько чверті вибірки (25,8%) продемонстрували низький або помірно низький рівень тривоги, що є варіантом емоційної норми або проявом успішної емоційної саморегуляції. Ці особи, ймовірно, мають: вищу толерантність до стресу, стабільну психоемоційну підтримку в соціальному середовищі, сформовані копінг-стратегії подолання тривожності.

Таким чином, результати за шкалою НАМ-А свідчать про значну поширеність клінічно значущих форм тривожності серед респонденток. Майже три чверті учасниць (74,2%) перебувають у межах від помірного до дуже високого рівня тривоги, що потребує психологічної профілактики, консультування або терапевтичної підтримки. Ці дані можуть бути пояснені низкою соціально-психологічних факторів: нестабільна суспільно-політична

ситуація, хронічний побутовий та професійний стрес, втрата почуття безпеки, інформаційне перевантаження, висока емоційна відповідальність жінки у сімейних та соціальних ролях.

Проаналізуємо отримані результати у кожній віковій групі (Рис. 2.6.).

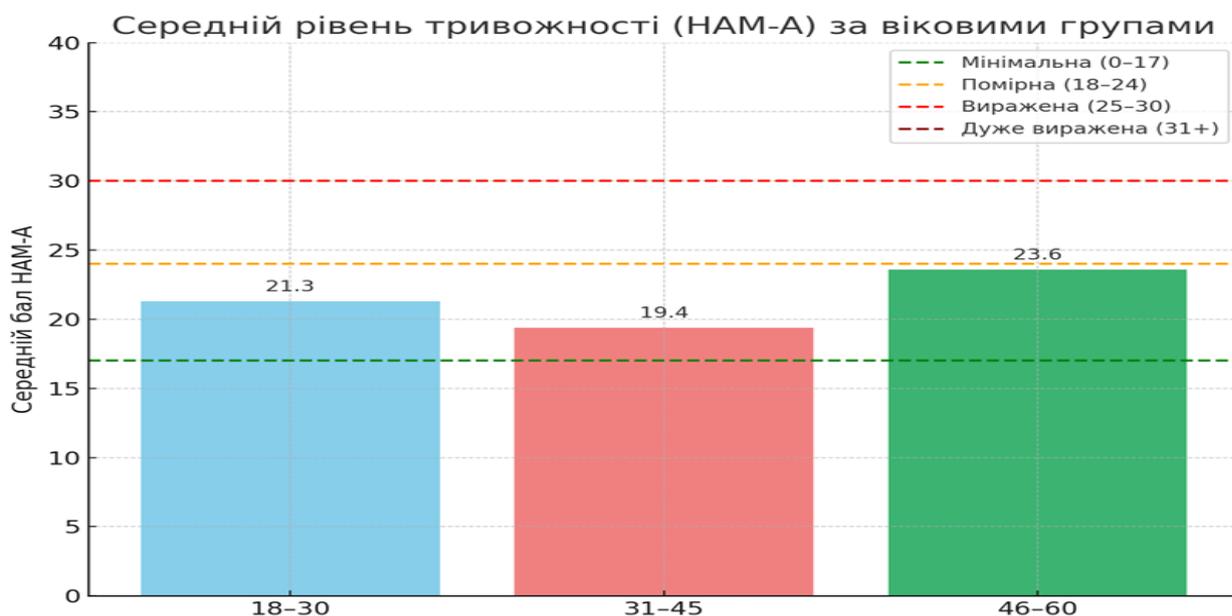


Рис. 2.6. Середньогрупові значення прояву тривожності за методикою «Шкала тривоги Гамільтона» (HAM-A) за віковими групами

Отже, у групі жінок віком 18–30 років середній бал становить $\Sigma=21,8$ бали, що відповідає помірному рівню тривожності. Молодий вік – це період активного соціального й особистісного становлення: здобуття освіти, старт кар’єри, побудова міжособистісних стосунків, визначення ідентичності. У цей період: жінки стикаються з високим рівнем невизначеності; формуються нові ролі (партнерка, працівниця, можливо – мати); вплив соціальних мереж може підвищувати рівень емоційної напруги. Тривожність у цій групі є очікуваною адаптивною реакцією, але її підвищений рівень свідчить про недостатні ресурси емоційної стабілізації.

У групі жінок віком 31–45 років середній бал становить $\Sigma=25$ бали, що відповідає вираженому рівню тривожності. Ця вікова категорія демонструє найвищий середній рівень тривожності серед усіх груп. Це свідчить про значне психоемоційне навантаження, зумовлене: поєднанням професійної активності

та відповідальності за сім'ю; роллю «піщаноїwich generation» — одночасна турбота про дітей та літніх батьків; хронічним стресом, емоційним вигоранням; відсутністю часу для відновлення, високими очікуваннями від себе. Такий рівень тривоги має потенціал до переростання у хронічні тривожні розлади, особливо при тривалій дії стресорів без підтримки.

У групі жінок віком 46–60 років середній бал становить $\Sigma=20,0$ балів, що також належить до помірної рівня тривожності. Попри можливі фізіологічні зміни (перименопауза, менопауза), ця група демонструє менш виражену тривожність, ніж жінки середнього віку. Це може бути пов'язано з: переглядом життєвих цінностей, формуванням нової ідентичності; зниженням зовнішнього навантаження (діти стали самостійними); вищим рівнем емоційної зрілості та адаптованості до змін; більшим досвідом подолання стресу та розвинутими копінг-стратегіями. Незважаючи на наявність життєвих викликів, жінки цієї групи краще регулюють власний емоційний стан.

Таким чином, результати вказують на наявність вікової динаміки тривожності, де найвищі показники спостерігаються у жінок віком 31–45 років. У цій групі тривожність має критичне психологічне значення, оскільки перевищує поріг клінічної вираженості.

Розглянемо результати, отримані за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (Рис. 2.7.).

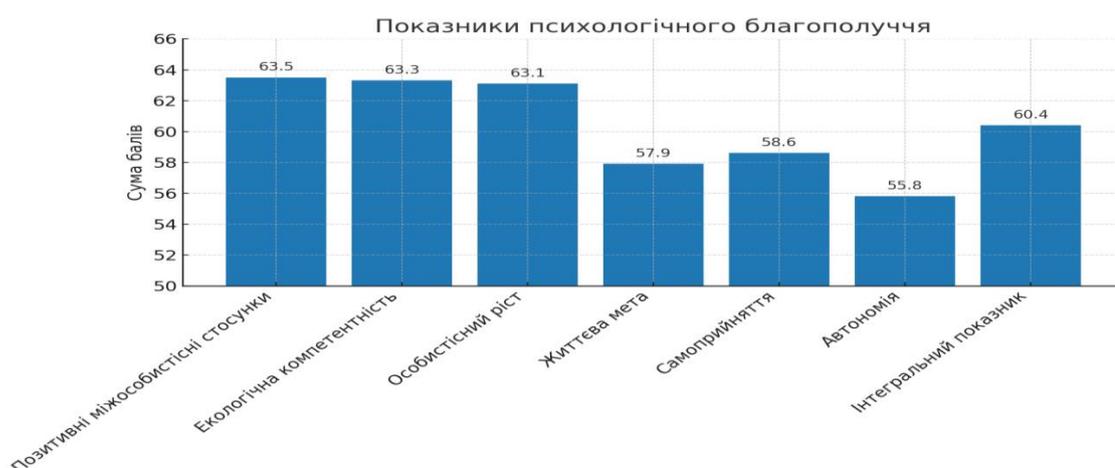


Рис. 2.7. Середньогрупові значення за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Показник Позитивні міжособистісні стосунки становить $\Sigma=63,5$ бали – це найвищий показник. Свідчить про наявність у більшості респондентів глибоких, підтримуючих і довірливих стосунків з іншими. Вказує на соціальну зрілість, здатність до емоційної близькості та підтримки.

Показник Екологічна компетентність становить $\Sigma=63,3$ бали. Свідчить про високий рівень здатності ефективно керувати життєвими обставинами. Респонденти мають відчуття контролю над подіями, відповідальність за своє життя.

Показник Особистісний ріст становить $\Sigma=63,1$ бали та вказує на відкритість до змін, прагнення до розвитку та самоактуалізації. У групі простежується мотивація до вдосконалення та рефлексивне ставлення до власного «Я».

Показник Життєва мета становить $\Sigma=57,9$ бали – середній рівень відчуття сенсу життя. Це може свідчити про наявність базових цілей, проте для частини осіб можлива фрустрація життєвих орієнтирів або переоцінка цінностей.

Показник Самоприйняття становить $\Sigma=58,6$ бали – середній рівень позитивного ставлення до себе. Більшість респондентів частково приймають як свої сильні сторони, так і недоліки, але можуть бути внутрішні сумніви або самокритичність.

Показник Автономія становить $\Sigma=55,8$ бали – це найнижчий показник серед усіх складників. Це може свідчити про те, що респонденти схильні орієнтуватися на думку інших, зазнають труднощів у відстоюванні власної позиції або прийнятті рішень незалежно.

Інтегральний показник психологічного благополуччя становить $\Sigma=60,4$ бали. Він вказує на помірно високий рівень психологічного благополуччя в загальній вибірці. Респонденти мають базовий особистісний ресурс, соціальну включеність, проте потребують підтримки у сфері автономності та життєвої визначеності.

Таким чином, загальний психологічний стан респондентів можна охарактеризувати як достатньо стабільний, з вираженим прагненням до

розвитку, збереженням підтримуючих зв'язків та базовим рівнем самоприйняття. Домінуючі сильні сторони – міжособистісна відкритість, прагнення до особистісного росту, контроль над життєвими обставинами. Уразливі зони – недостатня автономія, схильність до залежності від думки оточення або до зниження внутрішньої рішучості.

З метою більш детальної інтерпретації даних здійснено відсотковий аналіз. Результати представлені у Таблиці 4.

Таблиця 4

Відсотковий аналіз рівнів психологічного благополуччя

Рівень психологічного благополуччя	Відсоток (%)
Високий	15,5
Середній	81,0
Низький	3,4

Як видно з Таблиці 4 високий рівень психологічного благополуччя продемонстрували 15,5 % респондентів, що свідчить про гармонійну структуру особистості, сформоване самоприйняття, чітке усвідомлення своїх життєвих цілей. Досліджувані виявляють: високий рівень автономії – здатність приймати незалежні рішення, діяти згідно з власними переконаннями, а не під впливом соціального тиску; соціальну зрілість – ефективно встановлення й підтримання глибоких міжособистісних зв'язків; відчуття контролю над життям, вміння адаптуватися до змін і керувати середовищем. Психологічне благополуччя в цих осіб не обмежується відсутністю проблем – воно відображає наявність активного, свідомого особистісного розвитку. Ці респонденти, імовірно, характеризуються емоційною стійкістю, внутрішньою мотивацією, здатністю до рефлексії та усвідомленого саморозвитку.

Середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 81,0 %) вибірки. Для таких респондентів загалом позитивне функціонування, проте з певними зонами напруги або потенціалу для росту. Особистість зберігає прагнення до розвитку, взаємодії, але не завжди досягає внутрішньої гармонії в усіх аспектах. Можливе часткове неприйняття себе, невизначеність у життєвих цілях, обмежена здатність самостійно приймати рішення або підтримувати

сталий внутрішній баланс. Частина осіб може коливатися між впевненістю і сумнівами, прагненням і зупинкою, соціальною відкритістю і вразливістю. Цей рівень є типовим для загальної популяції, вказує на функціональну адаптацію з потенціалом для особистісного зростання. Варто звернути увагу на розвиток внутрішніх ресурсів, підтримку мотивації й зміцнення емоційної стабільності.

Низький рівень психологічного благополуччя діагностовано у 3,4% вибірки, що може свідчити про: порушене самоприйняття, домінування негативного самоприйняття, сумніви у власній цінності; відсутність чітких життєвих орієнтирів, втрата сенсу або відчуття беззмістовності; низьку автономність, залежність від зовнішньої оцінки або тиску; психоемоційне виснаження, розгубленість, знижену залученість у соціальні стосунки. Цей рівень може сигналізувати про наявність психологічних труднощів або ризик розвитку емоційного вигорання, тривожності, депресивної симптоматики. Рекомендована психологічна підтримка, робота зі стратегіями саморозуміння та стабілізації внутрішнього стану.

Загалом досліджувані демонструють здебільшого адаптовану, але не повністю гармонійну картину психологічного функціонування. Наявність осіб із низьким рівнем благополуччя свідчить про неоднорідність емоційного стану в групі та необхідність індивідуального психологічного супроводу для частини респондентів.

Проаналізуємо отримані результати у кожній віковій групі (Рис. 2.8.).

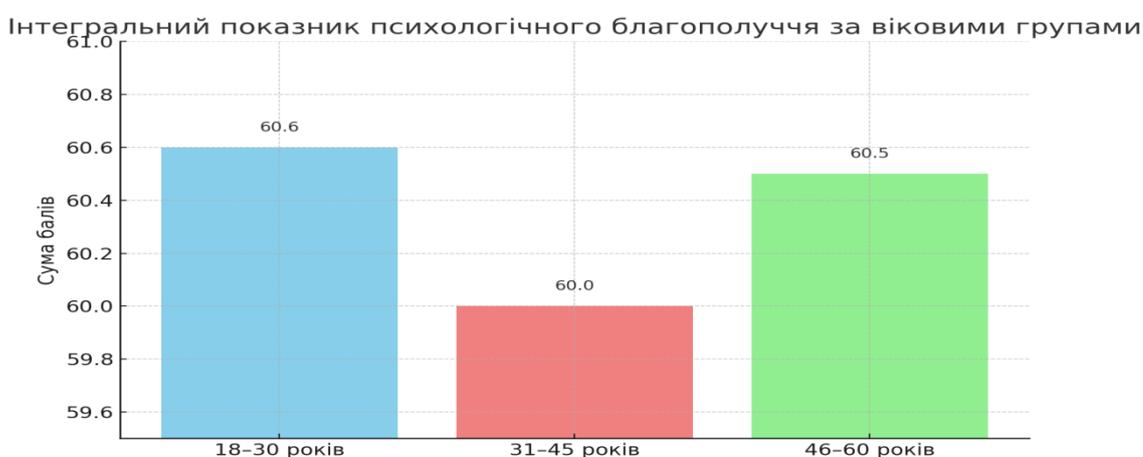


Рис. 2.8. Середньогрупові значення за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) за віковими групами

Виявлено, що найвищий середній показник має вікова група 18–30 років $\Sigma=60,6$ бали. Можна припустити, що в молодих учасників ще збережене високе очікування від життя, активна особистісна позиція, оптимізм щодо майбутнього. Молодь, як правило, більше орієнтована на розвиток, соціальну взаємодію та має сильну потребу в самореалізації, що позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя. Можливість вільного вибору життєвих напрямків, відсутність усталених обов'язків чи зобов'язань дозволяє зберігати емоційну гнучкість і суб'єктивне відчуття благополуччя.

У групі жінок віком 31–45 років показник має найнижче значення та становить $\Sigma=60,0$. Можливо, саме ця вікова категорія перебуває в найвищому напруженні – активна фаза професійної діяльності, виховання дітей, відповідальність. Також можливий внутрішній конфлікт між особистими цілями та соціальними обов'язками, що тимчасово знижує рівень благополуччя. Цей період часто характеризується «кризою середини життя» або переоцінкою цілей і досягнень. Саме в цьому віці можуть виникати внутрішні суперечності: між особистими амбіціями й реальними зобов'язаннями (сім'я, робота, фінанси). Високий рівень стресу, пов'язаний із соціальними та професійними навантаженнями, може призводити до зниження відчуття задоволеності, навіть за наявності досягнень. Психологічне благополуччя в цій групі менш емоційно забарвлене, часто орієнтоване на виживання, стабільність, відповідальність, ніж на пошук внутрішньої гармонії. Проте цей рівень усе ще є середнім і функціональним, що свідчить про здатність справлятися з труднощами.

У групі жінок 46–60 років $\Sigma=60,5$ бали – лише незначно поступається молоді. Це свідчить про психологічну зрілість, стабільність і прийняття життєвих результатів. Після періоду кризи і турбулентності в попередній віковій групі, старші учасники зазвичай демонструють стабільність, емоційну врівноваженість і життєву філософію. У цьому віці вже відбулася реалізація основних соціальних ролей (батьківство, професійна самореалізація), що дозволяє переорієнтуватися на себе, внутрішні цінності, здоров'я. Вони можуть мати вищий рівень самоприйняття, менше залежати від зовнішніх оцінок,

менше змагаються – більше приймають. Також можливо, що в цьому віці з'являється більше часу для особистісного життя та підтримки важливих соціальних зв'язків.

Отже, усі три вікові групи продемонстрували помірно високі середні рівні психологічного благополуччя, що свідчить про функціональну адаптацію, наявність особистісних ресурсів, соціальної підтримки й внутрішньої зрілості. Найнижчий показник у віковій групі 31–45 років потребує окремої уваги: він вказує на період підвищених ризиків психоемоційного виснаження, де варто впроваджувати профілактичні програми збереження ментального здоров'я. Найвищий показник у групі молоді демонструє високу життєву активність, але потребує ресурсного підкріплення з боку соціального середовища. Група 46–60 років підтверджує цінність психологічної зрілості як основи внутрішнього благополуччя, навіть попри вікові зміни.

Проаналізуємо результати, отримані за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) (Рис. 2.9.).

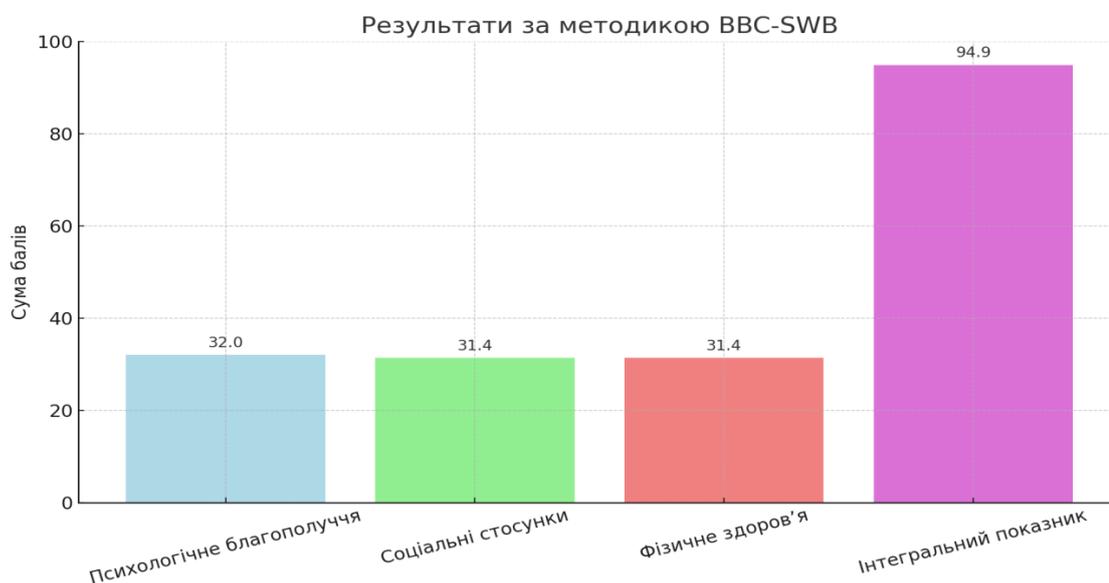


Рис. 2.9. Середньогрупові значення за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)

Показник Психологічне благополуччя становить $\Sigma=32,0$ бали та свідчить про високу здатність до емоційної регуляції, оптимістичного сприйняття життя, стійкості до стресу. Респонденти демонструють загальне задоволення собою, відчуття контролю та сенсу. Досліджувані здатні зберігати позитивне бачення життя навіть у складних обставинах; швидко адаптуватися до змін; бачити сенс у своєму повсякденному існуванні. Це ключовий ресурс, що допомагає підтримувати інші сфери благополуччя – фізичну, соціальну, духовну.

Показники Соціальні стосунки ($\Sigma=31,4$ бали) та Фізичне здоров'я ($\Sigma=31,4$ бали) демонструють стійкий, задовільний стан соціальної включеності (довіра до інших, підтримка, спілкування) та суб'єктивного відчуття фізичного здоров'я (енергійність, відсутність скарг). Обидві сфери добре представлені в житті респондентів, без виражених проблем. Даний рівень вказує на наявність підтримуючих зв'язків з іншими, вміння будувати довірливі стосунки, залучення в соціальну взаємодію. Респонденти, імовірно мають близьке коло спілкування; відчуваються потрібними в соціумі; можуть звернутися по допомогу у кризових ситуаціях. Наявність якісних соціальних стосунків істотно знижує рівень стресу й підвищує загальне задоволення життям.

Середньогрупове значення Інтегрального показника суб'єктивного благополуччя становить $\Sigma=94,9$ бали. Це означає, що загальне самопочуття, задоволення життям та психоемоційна гармонія в групі респондентів перебувають на досить позитивному рівні. Такий інтегральний бал свідчить про відносно високу якість життя, збалансованість особистісного та соціального функціонування, високий рівень внутрішньої емоційної стабільності, впевненості в собі, гармонії зі своїми почуттями. Це сумарний індикатор трьох складових, що дозволяє оцінити загальне суб'єктивне відчуття задоволення життям.

З метою більш детальної інтерпретації даних здійснено відсотковий аналіз. Результати представлено у таблиці 5.

Як видно з Таблиці 5 більшість респондентів (84,5 %) мають середній або високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про достатню

емоційну стійкість, позитивне сприйняття себе та життя. Низький рівень у 15,5 % може сигналізувати про наявність внутрішніх конфліктів, знижену мотивацію або пригнічений емоційний фон.

Приблизно дві третини респондентів (77,6 %) мають позитивні соціальні зв'язки. Кожен п'ятий (22,4 %) має труднощі в соціальній сфері: відчуття самотності, брак підтримки або соціальної ізоляції. Цей компонент є критичним у підтримці психічного здоров'я та потребує уваги у профілактиці дистресу.

Близько третини учасників (75,8 %) відчують себе фізично здоровими або задоволені станом здоров'я. 24,1 % респондентів демонструють незадоволення або знижене сприйняття фізичного стану (можливі хронічні симптоми, в тому, порушення сну). Фізичне здоров'я може бути як незалежним чинником, так і наслідком емоційного виснаження або стресу.

Таблиця 5

Відсотковий аналіз рівнів психологічного благополуччя

Рівень	Психологічне благополуччя	Соціальні стосунки	Фізичне здоров'я	Інтегральний показник
Високий	15,5			20,7
Середній	81,0	77,6	75,8	74,1
Низький	3,4	22,4	24,1	5,2

Таким чином, у всіх трьох шкалах домінує середній рівень, що свідчить про функціональну, але не оптимальну адаптацію. Найбільш виражена сильна сторона – психологічне благополуччя, найвразливіша – соціальні стосунки, де найвищий відсоток низького рівня. Це говорить про потребу у розвитку особистісних ресурсів (самоприйняття, рефлексія, самооцінка), соціальної підтримки (розширення мережі контактів, емоційна взаємодія), турботи про фізичне здоров'я як складника психоемоційного благополуччя.

Високий рівень Інтегрального показника суб'єктивного благополуччя виявлено у 20,7 % вибірки. Ці респонденти мають гармонійну інтеграцію психологічного, соціального та фізичного компонентів. Вони, ймовірно

почуваються щасливими й емоційно стабільними; мають підтримуючі стосунки; задоволені своїм здоров'ям. Цей показник свідчить про якісне життя та добрий рівень адаптації.

Середній рівень Інтегрального показника суб'єктивного благополуччя має 74,1% респондентів. Абсолютна більшість респондентів демонструє помірний, стабільний рівень благополуччя. Це свідчить про функціональність, але потенціал для покращення одного або декількох складників (наприклад, фізичного здоров'я чи соціального оточення). Ймовірно, ці особи мають збалансовану, але не максимальну задоволеність життям.

Низький рівень Інтегрального показника суб'єктивного благополуччя виявлено у 5,2% респондентів. Невелика частка осіб має рівень, що сигналізує про психологічний дистрес, погіршення самопочуття, ізоляцію чи проблеми зі здоров'ям.

Отже, понад 94% респондентів мають середній або високий рівень суб'єктивного благополуччя, що є позитивною характеристикою досліджуваної вибірки. Проте наявність низького рівня у 5,2% вимагає уваги до індивідуальних ресурсів, зокрема: відновлення особистісного балансу; зміцнення соціальної підтримки; зниження психоемоційного напруження.

Проаналізуємо отримані результати у кожній віковій групі (Рис. 2.10.).

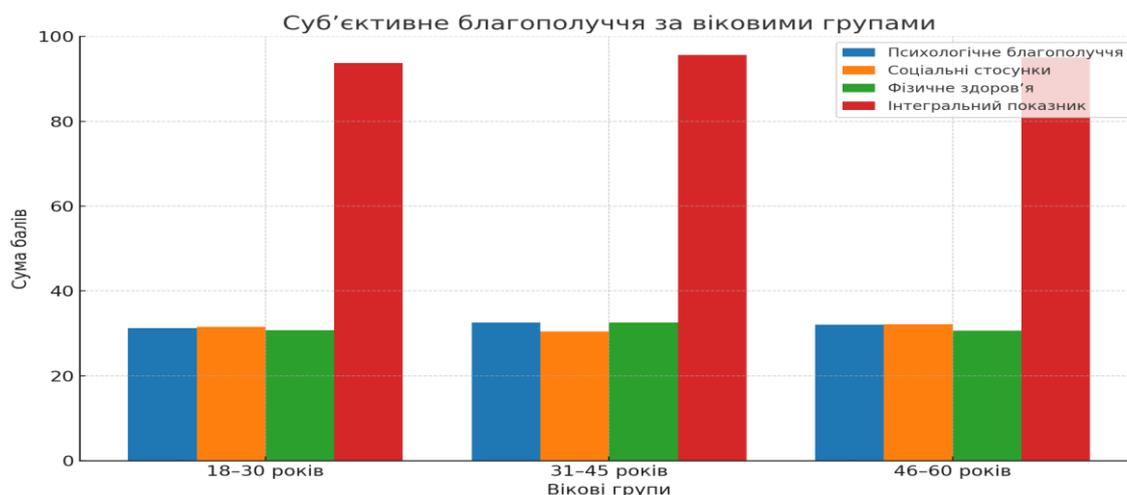


Рис. 2.10. Середньогрупові значення за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) за віковими групами

У віковій групі 18–30 років показник Психологічне благополуччя становить $\Sigma=31,3$ бали. У респондентів молодого віку спостерігається середньо-високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про загалом позитивне емоційне самопочуття, проте можливі внутрішні коливання, пошук ідентичності, ще не повністю сформоване «Я». У цій групі емоційна вразливість може поєднуватися з оптимізмом і відкритістю до нового.

Показник Соціальні стосунки становить $\Sigma=31,6$ бали. Молодь демонструє активну соціальну включеність. Респонденти мають розвинені соціальні зв'язки, часто залучені в міжособистісну взаємодію. Цей показник свідчить про потребу у приналежності та підтримці, що є характерною для ранньої дорослості.

Показник Фізичне здоров'я становить $\Sigma=30,8$ бали. Попри молодий вік, рівень задоволеності фізичним здоров'ям – не найвищий. Це може свідчити про перевтому, нестабільний режим, недостатній рівень сну чи напругу, пов'язану з навчанням чи початком професійної діяльності.

Таким чином, молоді респонденти виявляють активну соціальну включеність, середній рівень емоційного комфорту та дещо нижчу суб'єктивну оцінку здоров'я. Ця група перебуває у фазі становлення, формування особистих і професійних орієнтирів, що зумовлює певну нестабільність показників.

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя становить $\Sigma=93,8$ бали – найнижчий середній бал серед трьох груп. Молоді респонденти демонструють високий, але дещо нижчий рівень суб'єктивного благополуччя.

Можливо, це пов'язано з високими очікуваннями від життя, які ще не реалізовані; нестабільністю життєвої ситуації (початок кар'єри, самостійного життя, навчання); емоційною вразливістю, менш розвиненими копінг-стратегіями. Цей результат не є критичним, але свідчить про потребу в ресурсах стабільності, самореалізації й підтримки.

У віковій групі 31–45 років показник Психологічне благополуччя становить $\Sigma=32,6$ бали. Це найвищий показник серед усіх груп, що свідчить про сформовану емоційну зрілість, адаптацію до життєвих обставин, прийняття

себе та свого шляху. У цьому віці особистість зазвичай вже реалізувала частину життєвих планів і має стабільне уявлення про себе.

Показник Соціальні стосунки становить $\Sigma=30,5$ бали. Показник є найнижчим серед усіх вікових груп, що може бути пов'язано з навантаженням на професійну діяльність, сімейні обов'язки, менше часу на соціальні контакти. Проте рівень усе ще в межах середнього.

Показник Фізичне здоров'я становить $\Sigma=32,6$ бали – найвищий серед усіх груп. Це свідчить про високу активність, контроль за станом здоров'я, здатність підтримувати фізичний ресурс навіть у стресових умовах.

Отже, респонденти цього віку демонструють оптимальний баланс між психологічною стабільністю та фізичним добробутом. Невелике зниження в соціальній сфері можна пояснити високим життєвим навантаженням. Це період максимальної функціональності особистості.

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя становить $\Sigma=95,7$ бали – найвищий показник. Цей період життя пов'язаний із професійною реалізацією, стабілізацією соціального статусу та побудовою сім'ї. Особи цього віку, імовірно, мають високу включеність у соціальне життя; усвідомлення життєвих цілей; стабільне фізичне здоров'я або контроль над ним. Суб'єктивне благополуччя в цій групі відображає баланс між особистим, соціальним і професійним.

У віковій групі 46–60 років показник Психологічне благополуччя становить $\Sigma=32,1$ бали. Цей показник свідчить про емоційну зрілість, глибоке прийняття себе та своєї життєвої історії. У респондентів старшого віку, як правило, знижується вплив зовнішніх очікувань, зростає внутрішній баланс.

Показник Соціальні стосунки становить $\Sigma=32,2$ бали – найвищий показник серед усіх груп. Особи цього віку часто мають стабільні соціальні зв'язки, зміцнені роками, з родиною, друзями, колегами. Також можлива активність у спільнотах або волонтерських проектах.

Показник Фізичне здоров'я становить $\Sigma=30,7$ бали. Показник знижується у порівнянні з молодшими групами, що цілком очікувано. У цей період можуть

виникати хронічні захворювання або вікові зміни, проте загальний рівень задоволеності все ще є середньо-високим.

Таким чином, старші респонденти демонструють найвищий рівень соціальної включеності, зберігають емоційну стійкість, попри помірне зниження фізичного самопочуття. Це говорить про адаптацію до змін, прийняття та зрілий підхід до життя.

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя становить $\Sigma=95,1$ бали – порівняно високий та стабільний рівень. У респондентів старшого віку вже сформоване прийняття життєвого досвіду, емоційна стабільність і зрілість. Ця група, ймовірно оцінює життя ретроспективно, менш схильна до фрустрацій; має внутрішній спокій, менше амбіцій, більше задоволення поточним станом; продовжує підтримувати соціальні зв'язки та турбуватись про здоров'я. Незначне зниження порівняно з групою 31–45 років може бути пов'язане з віковими фізіологічними змінами або втратою деяких соціальних ролей.

Отже, усі три вікові групи мають помірно високі значення по всіх шкалах, що свідчить про збалансоване суб'єктивне благополуччя. Найбільш ресурсна вікова категорія – 31–45 років (високі бали в психічній і фізичній сферах та в контексті суб'єктивного благополуччя). Найвища соціальна включеність – у віковій групі 46–60 років. Старші респонденти демонструють психологічну зрілість і здатність зберігати благополуччя попри вікові виклики. Молодь потребує підтримки в стабілізації емоційного стану та фізичного самопочуття, хоча має високий соціальний потенціал.

Проаналізуємо результати, отримані за методикою «Шкала оцінки якості життя» (О. С. Чабана) (Рис. 2.11.)

Середньогруповий показник за шкалою Фізичне здоров'я становить $\Sigma=7,1$ бали. Цей показник відображає суб'єктивну оцінку респондентами власного фізичного стану, енергійності та самопочуття. Середнє значення свідчить про помірний рівень задоволеності фізичним здоров'ям. У більшості респондентів

не виявлено серйозного незадоволення, проте йдеться не про оптимальний стан – можлива втома, хронічні навантаження чи знижений тонус.

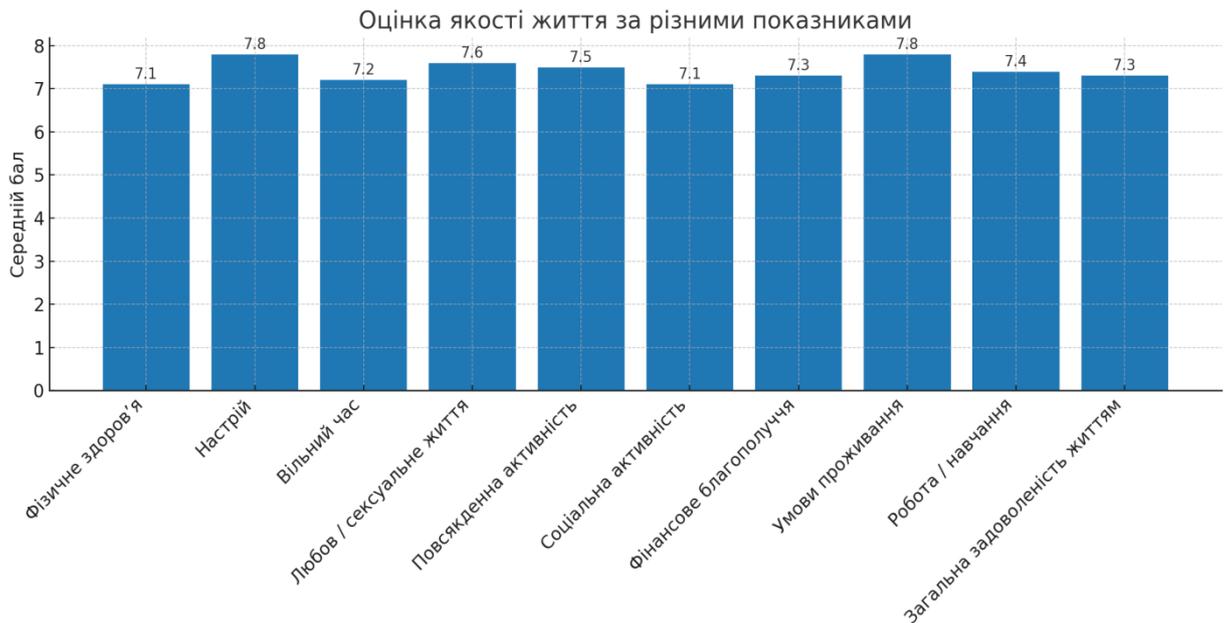


Рис. 2.11. Середньогрупові значення за методикою «Шкала оцінки якості життя» (О. С. Чабана)

Показник Настрій становить $\Sigma=7,8$ бали. Це один із найвищих показників, що свідчить про загалом позитивний емоційний стан учасників дослідження. Це вказує на емоційну врівноваженість, відсутність тривалих проявів депресивності або тривожності. Такий настрій є сприятливим чинником для підтримання внутрішнього психологічного благополуччя.

Показник Вільний час становить $\Sigma=7,2$ бали. Цей показник демонструє ступінь задоволеності кількістю та якістю вільного часу, можливістю відпочити або реалізувати особисті інтереси. Значення свідчить про загалом середній рівень – вказує на наявність певних можливостей для дозвілля, але водночас можливу нестачу часу через зайнятість, навчання або домашні справи.

Показник Любов / сексуальне життя становить $\Sigma=7,6$ бали – це один із вищих показників, що вказує на задоволеність емоційно-інтимною сферою, близькістю та партнерськими стосунками. Це свідчить про наявність особистої підтримки, довіри або емоційної залученості у важливі взаємини.

Показник Повсякденна активність становить $\Sigma=7,5$ бали. Цей компонент відображає рівень задоволеності тим, як респонденти справляються з повсякденними справами. Значення бала говорить про те, що учасники дослідження загалом ефективні в організації свого життя, відчувають внутрішній контроль над ним, але можуть виникати незначні труднощі або відчуття перевантаження.

Показник Соціальна активність становить $\Sigma=7,1$ бали. Цей показник свідчить про задоволення від соціальних зв'язків, участі у спільнотах, комунікації з іншими. Результат є середнім, і може свідчити про достатній рівень залучення, однак у деяких респондентів можлива ізоляваність або недостатня підтримка.

Показник Фінансове благополуччя становить $\Sigma=7,3$ бали. Середній показник достатньо високий, що говорить про відносну задоволеність матеріальним становищем. Хоча це не максимальні значення, більшість респондентів, ймовірно, мають стабільне джерело доходу, однак можуть відчувати потребу у фінансовому резерві або мають побутові витрати, що викликають напруження.

Показник Умови проживання становить $\Sigma=7,8$ – це найвищий показник серед усіх. Він демонструє високий рівень задоволеності умовами життя – побутом, житлом, фізичним оточенням. Це є важливим ресурсом стабільності, який позитивно впливає на загальне психологічне самопочуття.

Показник Робота / навчання становить $\Sigma=7,4$ бали. Цей результат відображає задоволеність професійною або освітньою сферою. Значення балів свідчить про наявність інтересу та сенсу у діяльності, хоча можливі також ситуації перевантаження, монотонності або невдоволення результатами.

Показник Загальна задоволеність життям становить $\Sigma=7,3$ бали. Це інтегральна оцінка, яка узагальнює сприйняття людиною свого життя як цілісної структури. Значення цього показника говорить про загалом позитивне ставлення до свого життя, проте не без окремих зон незадоволеності.

Показник Інтегральний показник якості життя становить $\Sigma=74,6$ бали. Цей підсумковий показник свідчить про помірно високий рівень суб'єктивної якості життя у вибірці. Він інтегрує всі зазначені сфери і вказує на наявність сформованих ресурсів, але також на потребу в підтримці окремих життєвих аспектів.

Отже, група демонструє збалансований та досить високий рівень задоволеності якістю життя. Найбільше учасники цінують домашній комфорт, емоційні стосунки та позитивний настрій, тоді як фізичне здоров'я, соціальна залученість та вільний час потребують більше уваги.

Для більш детальної інтерпретації отриманих даних здійснено відсотковий аналіз. Кожен показник розглянуто за трьома рівнями: низький, середній та високий. Результати представлені у Таблиці 6.

Таблиця 6

Відсотковий аналіз рівнів оцінки якості життя

Показник	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Фізичне здоров'я	24,1	58,6	17,2
Настрій	17,2	41,4	41,4
Вільний час	19,0	51,7	29,3
Любов / сексуальне життя	13,8	46,6	39,7
Повсякденна активність	13,8	53,4	32,8
Соціальна активність	22,4	48,3	29,3
Фінансове благополуччя	15,5	53,4	31,0
Умови проживання	15,5	41,4	43,1
Робота / навчання	17,2	51,7	31,0
Загальна задоволеність життям	24,1	36,2	39,7

За шкалою Фізичне здоров'я виявлено низький рівень у 24,1% респондентів, середній – у 58,6% досліджуваних та високий – у 17,2% опитаних. Таким чином, більшість респондентів мають середній рівень задоволеності фізичним здоров'ям, однак чверть вибірки (24,1%) демонструє незадовільний стан, що може свідчити про наявність хронічної втоми або проблем зі здоров'ям.

Показник Настрій має такі рівні прояву – низький – 17,2%, середній – 41,4%, високий – 41,4%. Показник емоційного стану збалансований, майже половина респондентів демонструє високий рівень настрою, що позитивно впливає на психологічне благополуччя. Водночас близько 17% потребують емоційної підтримки.

Показник Вільний час має такі особливості прояву – низький – 19,0%, середній – 51,7%, високий – 29,3%. Більшість респондентів мають середній доступ до вільного часу, третина – високу задоволеність, проте майже п'ята частина учасників страждає від нестачі часу для себе, що може спричинити втому та напруження.

Показник Любов / сексуальне життя має такі рівні прояву – низький – 13,8%, середній – 46,6%, високий – 39,7%. Дані свідчать про загалом позитивне ставлення до емоційно-інтимної сфери, майже 40% мають високий рівень задоволеності. Однак 13,8% відчують емоційну або тілесну незадоволеність.

Показник Повсякденна активність має такі рівні прояву – низький – 13,8%, середній – 53,4%, високий – 32,8%. Більшість респондентів успішно справляються з повсякденними обов'язками, хоча понад 13% вказують на труднощі – можливо, через втому, стрес чи дезорганізованість.

Показник Соціальна активність має такі рівні прояву – низький – 22,4%, середній – 48,3%, високий – 29,3%. Майже половина учасників відчуває середню соціальну включеність, проте понад п'ята частина має знижену соціальну активність, що може свідчити про ізоляцію, обмежені соціальні ресурси або тривожність.

Показник Фінансове благополуччя має такі рівні прояву – низький – 15,5%, середній – 53,4%, високий – 31,0%. Фінансова ситуація у більшості респондентів стабільна. Приблизно третина задоволена повністю, однак 15,5% вказують на матеріальні труднощі, що можуть спричинити психологічне напруження.

Показник Умови проживання має такі рівні прояву – низький – 15,5%, середній – 41,4%, високий – 43,1%. Це найкраще оцінювана сфера: майже

половина учасників мають високий рівень задоволення побутовими умовами, що є потужним ресурсом для внутрішньої стабільності.

Показник Робота / навчання має такі рівні прояву – низький – 17,2, середній – 51,7%, високий – 31,0%. Більшість респондентів задоволені своєю діяльністю, проте є група (17,2%), що може відчувати вигорання, перевантаження чи фрустрацію через роботу або навчання.

Показник Загальна задоволеність життям має такі рівні прояву – низький – 24,1%, середній – 36,2%, високий – 39,7%. Загальна картина є позитивною, проте кожен четвертий респондент оцінює своє життя як незадовільне, що вимагає уваги психологів, педагогів або соціальних служб у подальшій роботі з такими людьми.

Отже, найкраще респондами оцінюються: умови проживання, настрої, любов/інтимне життя. Найбільш проблемними є: фізичне здоров'я та загальна задоволеність життям – кожна з них має понад 24% низьких оцінок. Більшість шкал мають домінуючі середні значення, що свідчить про потенціал до розвитку, але водночас потребу в підтримці.

Проаналізуємо отримані результати у кожній віковій групі (Рис. 2.12.).



Рис. 2.12. Середньогрупові значення за методикою «Шкала оцінки якості життя» (О. С. Чабана) за віковими групами

У віковій групі 18–30 років найвищі показники виявлено за такими шкалами: умови проживання – $\Sigma=8.1$ бали, повсякденна активність – $\Sigma=8.0$ бали, любов / сексуальне життя – $\Sigma=7.8$ бали. Найнижчі показники: загальна задоволеність життям – $\Sigma=6.9$ бали, настрої – $\Sigma=7.2$ бали, інтегральний показник – $\Sigma=74.1$ бали. Таким чином, молоді жінки загалом позитивно оцінюють своє життєве середовище та соціальні взаємини, але демонструють знижений рівень загальної задоволеності життям, що може вказувати на пошук стабільності, сумніви щодо ідентичності, або початковий етап адаптації до дорослого життя.

У віковій групі 31–45 років найвищі показники виявлено за такими шкалами: настрої – $\Sigma=8.3$ бали (найвищий серед усіх груп), фінансове благополуччя – $\Sigma=7.6$ бали, загальна задоволеність життям – 7.6 бали. Найнижчі показники виявлені за такими шкалами: вільний час – $\Sigma=6.7$ бали, повсякденна активність – $\Sigma=7.6$ бали, інтегральний показник – $\Sigma=74.7$ бали. Таким чином, ця група демонструє емоційну стабільність, хорошу фінансову самореалізацію та життєву задоволеність. Проте дефіцит вільного часу може бути пов'язаний із робочим навантаженням, сімейними обов'язками або конфліктом ролей.

У віковій групі 46–60 років найвищі показники джіагностовано за такими шкалами: фізичне здоров'я – $\Sigma=7.5$ бали, робота / навчання – $\Sigma=7.7$ бали, вільний час – $\Sigma=7.7$ бали. Найнижчі показники: повсякденна активність – $\Sigma=7.0$ бали, любов / сексуальне життя – $\Sigma=7.4$ бали, інтегральний показник – $\Sigma=75.0$ бали. Отже, зрілі жінки демонструють високий рівень адаптації та стабільності, мають більше вільного часу і кращу оцінку фізичного здоров'я. Зниження в повсякденній активності може бути пов'язане з життєвими трансформаціями, переосмисленням пріоритетів або фізіологічними змінами.

Виявлено, що інтегральний рівень якості життя зростає з віком: $74.1 \rightarrow 74.7 \rightarrow 75.0$. Молоді жінки мають більш виражені емоційно-соціальні орієнтири, але ще не досягли повної життєвої задоволеності. Середній вік демонструє найкращий емоційний стан і фінансову стабільність. Зрілі жінки

мають оптимальні оцінки в аспектах здоров'я, самореалізації та вільного часу, що свідчить про високу адаптивність до життєвих змін.

Отже, результати дослідження свідчать про тісний зворотний зв'язок між рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок. Зокрема, підвищені показники тривожності – як ситуативної (реактивної), так і особистісної, а також генералізованої – негативно впливають на внутрішній психологічний комфорт, знижуючи рівень життєвої задоволеності, суб'єктивного благополуччя, впевненості у собі та соціальної включеності.

Тривожність як емоційний бар'єр проявляється у схильності до самозвинувачення, надмірного контролю, негативних очікувань і тривалого переживання навіть незначних труднощів. У жінок із вищими рівнями тривожності частіше фіксується низький рівень автономії, фізичного самопочуття, загальної задоволеності життям, а також соціальна ізоляція. Це означає, що тривожність виступає дестабілізуючим чинником, який блокує ефективну адаптацію до життєвих викликів.

Психологічне благополуччя, у свою чергу, є комплексною системою, що включає самоприйняття, життєву мету, позитивні міжособистісні стосунки, екологічну компетентність, особистісний ріст та автономію. Зниження будь-якого з цих компонентів спостерігається в умовах емоційного перенапруження, страху, відсутності внутрішнього контролю, що характерно для осіб з підвищеною тривожністю.

Жінки віком 31–45 років – найвразливіша вікова категорія. У цієї групи спостерігається найвищий рівень тривожності за всіма шкалами (STAI, GAD-7, HAM-A). Водночас – найнижчий показник психологічного благополуччя (за шкалою Ріфф) і найменше задоволення якістю життя. Цей період характеризується максимальним соціальним, емоційним і фізичним навантаженням: одночасне виконання численних ролей (мати, працівниця, партнерка, донька), високі внутрішні очікування (перфекціонізм), брак часу на себе, вигорання. Часто виникає внутрішній конфлікт між особистими

потребами та соціальними обов'язками, що призводить до зниження внутрішнього ресурсу, зростання вразливості та тривожності.

Жінки віком 18–30 років – група з високим потенціалом, але емоційно нестабільна: вони демонструють найвищий рівень особистісної тривожності, що свідчить про нестабільність Я-образу, пошук ідентичності та високу чутливість до соціальних оцінок. Попри це, мають високі показники міжособистісних стосунків і особистісного росту, що вказує на активне прагнення до розвитку. Інтегральні показники благополуччя та якості життя нижчі, ніж у інших груп, що пояснюється високими очікуваннями при нестачі життєвого досвіду та відсутністю стабільності (у стосунках, кар'єрі, соціальному статусі). Молодь потребує підтримки з боку оточення, ресурсних середовищ та формування здорових копінг-стратегій для збереження психологічної рівноваги.

Жінки віком 46–60 років – найстабільніша та найзріліша група. Виявлені найнижчі показники як ситуативної, так і генералізованої тривожності та високі бали в компонентах соціальної залученості, життєвого прийняття, емоційної стійкості. У цьому віці жінки завершують основні соціальні ролі (виховання дітей, професійна реалізація), що дає простір для саморефлексії, переоцінки цінностей, зміцнення внутрішньої рівноваги. Навіть за наявності вікових фізіологічних змін, емоційна саморегуляція та життєвий досвід дозволяють ефективно справлятися з викликами. Ця група демонструє високу якість життя, задоволеність соціальними зв'язками, позитивне сприйняття себе, що говорить про психологічну зрілість як буфер до тривожності.

Психологічне благополуччя жінки – це динамічний конструкт, який змінюється під впливом тривожності, життєвих фаз і соціальних навантажень. Висока тривожність знижує емоційну стабільність, автономію, задоволення життям і соціальну включеність, особливо у період активної реалізації соціальних ролей (31–45 років). Водночас психологічна зрілість, яка посилюється з віком, виступає захисним фактором, що зменшує вплив тривожності на благополуччя.

З метою цілісного аналізу отриманих результатів нами було використано кореляційний аналіз Пірсона – це дало змогу виявити глибше зрозуміти взаємозв'язок психологічного благополуччя та тривожність.

Розглянемо статистично значущі кореляційні зв'язки між шкалами, що виявлені у нашому дослідженні.

Проаналізуємо найсильніші статистично значущі зв'язки ($p < 0.001$), виявлені у дослідженні. Ці зв'язки мають високу кореляцію ($r > 0.45$), що свідчить про тісну взаємозалежність між відповідними психоемоційними та якісно-життєвими характеристиками жінок у вибірці.

1. Фізичне здоров'я (ВВС) ↔ Суб'єктивне благополуччя (ВВС) ($r = 0.642$, $p < 0.001$). Цей зв'язок є найсильнішим серед усіх у вибірці, що вказує на прямий і стабільний вплив фізичного самопочуття на психологічне сприйняття життя в цілому. Жінки, які оцінюють своє здоров'я як хороше (енергійність, відсутність скарг, життєвий тонус), демонструють значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя: вони частіше відчувають задоволення, впевненість, оптимізм.

2. Самоприйняття ↔ Психологічне благополуччя (К. Ріфф) ($r = 0.585$, $p < 0.001$). Це ключовий особистісний зв'язок: самоприйняття – здатність приймати себе з усіма недоліками й перевагами – тісно пов'язане з внутрішнім благополуччям, що включає життєву мету, автономію, самоповагу, внутрішню гармонію. Жінки, які не відчувають себе «недостатньо хорошими», рідше переживають емоційне виснаження, тривогу чи фрустрацію.

3. Побут ↔ Якість життя (інтегральний показник) ($r = 0.511$, $p < 0.001$). Сприятливі побутові умови (комфортне житло, наявність базових ресурсів, безпека, простір) позитивно відображаються на загальному сприйнятті якості життя. Це підкреслює значення матеріального середовища не лише як фону, але як активного чинника добробуту.

4. Позитивні міжособистісні стосунки ↔ Психологічне благополуччя (К. Ріфф) ($r = 0.484$, $p < 0.001$). Наявність довірливих, підтримувальних, близьких стосунків з іншими людьми є одним із фундаментальних чинників

психологічного благополуччя. Соціальна підтримка забезпечує емоційне підкріплення, нормалізує тривожні стани, сприяє переживанню сенсу життя.

5. Загальна задоволеність життям ↔ Якість життя ($r = 0.455, p < 0.001$).

Цей зв'язок підтверджує, що внутрішнє відчуття задоволення життям – узагальнений когнітивно-емоційний показник – тісно пов'язаний із інтегральною оцінкою якості життя. Люди, які почуваються щасливими, навіть у непростих умовах, оцінюють своє життя як якісне.

Отже, виявлені зв'язки свідчать про те, що тілесне здоров'я, самотавлення, міжособистісні зв'язки, побутова стабільність і загальне життєве задоволення є критично важливими компонентами психологічного благополуччя та якості життя жінки. Їх варто враховувати у психологічній діагностиці, терапії та соціальних програмах підтримки.

Проінтерпретуємо кореляції середньої значущості ($p < 0.01$). Ці зв'язки ($r \approx \pm 0.35-0.42$) мають помірну силу, але водночас є статистично надійними. Вони вказують на важливі аспекти психологічного функціонування, які варто враховувати в аналізі благополуччя жінок.

1. Вільний час ↔ Якість життя ($r = 0.411, p < 0.01$). Жінки, які мають достатньо вільного часу для себе (відпочинку, хобі, самоосвіти), демонструють вищий рівень інтегральної якості життя. Це свідчить про важливість балансу між зобов'язаннями та особистим простором для відновлення ресурсів.

2. Соціальні стосунки (BBC) ↔ Суб'єктивне благополуччя (BBC) ($r = 0.411, p < 0.01$). Ті, хто оцінює свої соціальні зв'язки як підтримувальні, відкриті, теплі, також мають вище суб'єктивне благополуччя. Це узгоджується з класичною теорією соціального капіталу, де саме якість, а не кількість зв'язків впливає на емоційний стан.

3. Екологічна компетентність ↔ Психологічне благополуччя (Ріфф) ($r = 0.399, p < 0.01$). Під екологічною компетентністю мається на увазі здатність ефективно адаптуватись до змін середовища, керувати життєвими ситуаціями. Люди, які почуваються «хазяїнами» власного життя, мають вищий рівень внутрішнього добробуту.

4. Психологічне благополуччя (ВВС) ↔ Суб'єктивне благополуччя (ВВС) ($r = 0.397, p < 0.01$). Очікуваний прямий зв'язок: внутрішня врівноваженість, емоційна стабільність та життєва задоволеність взаємно підкріплюють одна одну. Психологічне благополуччя, як суб'єктивна категорія, формує емоційний фон, на якому людина оцінює своє життя.

5. Життєва мета ↔ Психологічне благополуччя (Ріфф) ($r = 0.392, p < 0.01$). Цілеспрямованість, бачення сенсу свого існування, прагнення до реалізації життєвих планів – не просто мотиваційні фактори, а глибокі внутрішні опори психологічного здоров'я.

6. Самоприйняття ↔ Побут ($r = 0.386, p < 0.01$). Жінки з вищим самоприйняттям оцінюють свої житлові умови більш позитивно. Це може вказувати на те, що особи, які не схильні до самокритики та фрустрації, менш вибагливі та більш задоволені своїм побутом навіть за об'єктивно скромних умов.

7. Фінанси ↔ Якість життя ($r = 0.357, p < 0.01$). Очікуваний, хоч і не дуже сильний зв'язок: фінансова стабільність або задоволеність фінансовою сферою підвищує загальне сприйняття якості життя.

8. Любов ↔ Якість життя ($r = 0.355, p < 0.01$). Сфера інтимних стосунків, романтична залученість, наявність підтримки в парі прямо впливають на сприйняття життя як змістовного та задовільного. У жінок ця сфера часто має підвищене емоційне значення.

9. Реактивна тривожність ↔ НАМ-А ($r = -0.338, p < 0.01$). Негативний зв'язок між самооцінкою ситуаційної тривожності та клінічно оцінюваними проявами тривоги за шкалою Гамільтона може свідчити про недооцінювання або уникання власного тривожного стану та різні виміри тривожності: суб'єктивне сприйняття і об'єктивні симптоми.

10. Особистісна тривожність ↔ НАМ-А ($r = -0.339, p < 0.01$). Особи з високою базовою тривожністю можуть мати низький рівень проявів тривожності за клінічною шкалою. Це може бути результатом адаптації або

притлумлення симптомів, що не дозволяє зовнішньо виявити рівень тривожності.

11. Особистісний ріст ↔ Позитивні стосунки (Ріфф) ($r = -0.356, p < 0.01$). Цей зв'язок може вказувати на внутрішній конфлікт між самореалізацією та побудовою глибоких стосунків. Люди, орієнтовані на особистісний розвиток, можуть приділяти менше уваги соціальним контактам, особливо якщо вони вважають себе незалежними.

12. Автономія ↔ Екологічна компетентність ($r = -0.381, p < 0.01$). Жінки з високим рівнем автономії можуть менше покладатися на адаптацію до зовнішнього середовища, вважаючи себе самодостатніми. Це іноді знижує їхню гнучкість і відкритість до змін середовища.

Отже, виявлені зв'язки свідчать, що: час, соціум, цілі, любов, фінанси й контроль над середовищем є важливими для якості життя жінок. Тривожність у різних формах має складну та часом парадоксальну взаємодію з благополуччям. Особистісні риси (автономія, ріст) можуть як покращувати стан, так і знижувати соціальну включеність.

Проаналізуємо зв'язки кореляцій помірної статистичної значущості ($p < 0.05$). Вони вказують на тенденції впливу тривожності, автономії, фінансів та соціального функціонування на благополуччя жінок, хоча їх сила дещо нижча, ніж у попередніх групах.

1. Автономія ↔ Психологічне благополуччя (К. Ріфф) ($r = 0.333, p < 0.05$). Жінки, які відчувають себе незалежними, самостійними, схильні приймати рішення на основі власних переконань – мають вищий рівень психологічного благополуччя. Автономія – одна з основних складових функціонального Я-образу та внутрішнього лідерства.

2. Соціальність ↔ Якість життя ($r = 0.331, p < 0.05$). Люди з активною соціальною позицією, які часто взаємодіють із суспільством, більше включені у соціальні події – вище оцінюють якість свого життя. Це відповідає ідеї про те, що соціальна залученість – джерело ресурсу.

3. GAD-7 ↔ Психологічне благополуччя (К. Ріфф) ($r = 0.325, p < 0.05$); Позитивні стосунки (Ріфф) ($r = 0.287, p < 0.05$); Самоприйняття ($r = 0.280, p < 0.05$); Загальна задоволеність життям ($r = 0.279, p < 0.05$). Парадоксально, але помірний рівень генералізованої тривожності (GAD-7) може бути пов'язаний із кращим внутрішнім функціонуванням: самоприйняттям, стосунками, задоволенням життям. Це, ймовірно, адаптивна форма тривожності, яка активізує людину до діяльності та рефлексії. Тривожність не завжди є деструктивною – в певних межах вона може слугувати регулятором та активатором ресурсів.

4. Психологічне благополуччя (Ріфф) ↔ Вільний час ($r = -0.324, p < 0.05$). Люди, які більш особистісно розвинені та мають високий внутрішній рівень організації, часто відчують дефіцит вільного часу – можливо, через залученість у численні життєві проєкти. Це свідчить про навантаження як наслідок високої життєвої активності.

5. Фізичне здоров'я (Чабан) ↔ Активність ($r = -0.329, p < 0.05$). Жінки з нижчими показниками фізичного самопочуття (за суб'єктивною оцінкою) демонструють вищу активність, що, ймовірно, є компенсаторною стратегією – тобто, людина «перемикає» увагу з тіла на дію.

6. Самоприйняття ↔ Загальна задоволеність життям ($r = 0.271, p < 0.05$). Очікуваний позитивний зв'язок: прийняття себе як цілісної особистості сприяє вищому рівню життєвої задоволеності.

7. Автономія ↔ Активність ($r = 0.266, p < 0.05$) та Соціальність ($r = 0.261, p < 0.05$) Автономні жінки активніші у житті: це прояв впевненості, ініціативності, здатності до самостійної діяльності. Автономія не заперечує соціальну активність, навпаки – психологічна самостійність створює основу для відкритої взаємодії.

8. Реактивна тривожність ↔ Психологічне благополуччя (К. Ріфф) ($r = -0.281, p < 0.05$). Високий рівень реактивної тривожності (ситуаційної емоційної напруги) знижує суб'єктивне психологічне благополуччя – знижує самооцінку, здатність до саморефлексії, відчуття сенсу життя.

9. Фінанси ↔ Робота / навчання ($r = -0.301, p < 0.05$). Можливо, жінки, менш задоволені фінансами, більше вкладаються у професійну сферу (освіта, робота) як спосіб змінити ситуацію або підвищити свій статус.

10. Психологічне благополуччя (BBC) ↔ Соціальні стосунки (BBC) ($r = -0.310, p < 0.05$). Може вказувати на певний конфлікт між внутрішнім станом і соціальним середовищем: особа має високий рівень внутрішньої саморегуляції, але не отримує очікуваної підтримки від інших.

11. Самоприйняття ↔ Фізичне здоров'я (Чабан) ($r = -0.315, p < 0.05$). Особи з нижчим самоприйняттям можуть гірше оцінювати свій фізичний стан – сприймати тіло критично, переживати хронічну втому, психосоматичні симптоми.

12. Реактивна тривожність ↔ Самоприйняття ($r = -0.259, p < 0.05$). Сильна емоційна реактивність супроводжується зниженим прийняттям себе, що характерно для осіб із внутрішнім конфліктом, почуттям провини або сорому.

13. Суб'єктивне благополуччя (BBC) ↔ Побут ($r = 0.298, p < 0.05$). Чим кращі побутові умови, тим вищий рівень загального благополуччя: навіть прості речі – затишок, безпека, комфорт – значно впливають на емоційний фон.

Отже, ці зв'язки вказують, що автономія, самоприйняття та соціальна активність – ключові особистісні предиктори благополуччя; GAD-7 демонструє адаптивну або змішану роль, поєднуючи тривогу з позитивними внутрішніми рисами; тривожність (реактивна) і низьке самоприйняття мають інгібуючий вплив на благополуччя; фінанси, побут і соціальні стосунки виступають зовнішніми чинниками, які помітно впливають на суб'єктивний стан.

Проведений аналіз дає змогу зробити висновок про взаємозв'язок психологічного благополуччя і тривожності.

Результати проведеного дослідження засвідчують наявність статистично значущих зв'язків між рівнем тривожності та показниками психологічного благополуччя жінок. Отримані дані підтверджують як очікувані негативні

кореляції, так і парадоксальні позитивні зв'язки, що відображає багатовимірність і складність взаємодії цих психологічних явищ.

Загалом простежується тенденція до зниження психологічного благополуччя за підвищення рівня тривожності, особливо у випадку реактивної тривожності. Зокрема, встановлено, що: ситуативна тривожність (СТ) має негативний зв'язок із самоприйняттям, загальним психологічним благополуччям (К. Ріфф) та позитивною оцінкою якості життя; особистісна тривожність (ОТ) також пов'язана з нижчим рівнем клінічно виражених ознак благополуччя за шкалою НАМ-А, що може свідчити про внутрішню дезадаптацію без виражених зовнішніх симптомів. Разом із тим, генералізована тривожність (GAD-7) виявила несподівано позитивні кореляції з такими аспектами благополуччя, як самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки та загальна задоволеність життям. Це може свідчити про адаптивну або «рефлексивну» форму тривожності, за якої підвищена тривожність активізує людину до самоаналізу, турботи про себе та побудови значущих соціальних зв'язків. Отже, тривожність не є однозначно деструктивним чинником психологічного функціонування. Її вплив залежить від форми прояву (ситуативна, особистісна, генералізована); супутніх особистісних ресурсів (самоприйняття, автономія, цілеспрямованість); соціального контексту.

Таким чином, високий рівень тривожності без внутрішніх ресурсів і підтримки супроводжується зниженням психологічного благополуччя, тоді як помірна тривожність у поєднанні з розвиненим Я-образом може виконувати компенсаторну або навіть мобілізаційну функцію.

ВИСНОВКИ

У теоретичному розділі роботи здійснено ґрунтовний аналіз поняття психологічного благополуччя як багатовимірного феномену, що охоплює емоційний, когнітивний, конативний та соціальний компоненти. Психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне відчуття гармонії із собою, оточенням та життям загалом, що формується під впливом як зовнішніх соціальних чинників, так і внутрішніх особистісних ресурсів.

Проаналізовано феномен тривожності, її функціональне значення в системі психологічної регуляції, механізми формування й прояви. Встановлено, що високий рівень тривожності, особливо особистісної, є чинником ризику для психологічного благополуччя, знижує рівень життєвої задоволеності, впливає на соціальні зв'язки та емоційну стабільність особистості.

У теоретичному аналізі окрема увага приділена особливостям психологічного благополуччя жінок у контексті тривожності. Виявлено, що жінки є більш вразливою групою до впливу тривожних станів через соціальні, біологічні та рольові чинники. Тривожність у жінок тісно пов'язана з їхнім самосприйняттям, емоційною стійкістю та міжособистісною сферою.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці із 58 жінок віком від 18 до 60 років, дозволило виявити суттєві відмінності у рівнях психологічного благополуччя залежно від ступеня тривожності. Жінки з високим рівнем тривожності демонстрували знижену самооцінку, емоційне виснаження, труднощі у формуванні автономності та міжособистісних зв'язків. Натомість жінки з помірною або низькою тривожністю мали вищий рівень життєвої задоволеності, більшу соціальну адаптивність, краще справлялися зі стресами.

Результати дослідження показали, що найвищий рівень тривожності спостерігається у жінок віком 31–45 років, що зумовлено поєднанням професійного та сімейного навантаження, високих соціальних очікувань і браком ресурсів для емоційного відновлення. Водночас найнижчий рівень тривожності виявлено в групі жінок 46–60 років, що може пояснюватися вищим

рівнем життєвої зрілості, досвідом подолання труднощів та зміною життєвих цінностей.

За результатами дослідження інтегральний рівень психологічного благополуччя респонденток виявився на помірно високому рівні. Домінуючими ресурсами виступають: позитивні міжособистісні стосунки, особистісний ріст, екологічна компетентність. Найменш вираженою складовою є автономія, що свідчить про потребу в розвитку внутрішньої впевненості, здатності приймати самостійні рішення та знижувати залежність від соціального схвалення.

Підтверджено статистичний зв'язок між рівнем тривожності та психологічним благополуччям: чим вищий рівень тривожності, тим нижчі показники задоволеності життям, самоприйняття, емоційної рівноваги та соціальної включеності. Натомість низький або помірний рівень тривожності сприяє формуванню позитивного образу «Я», конструктивному сприйняттю життєвих подій, активній життєвій позиції.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці психологічних програм підтримки жінок у різних вікових та життєвих ситуаціях. Особливу увагу слід приділити розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, підвищенню рівня автономності та особистісного зростання. Такі програми сприятимуть зміцненню психологічного благополуччя, зниженню проявів тривожності та покращенню якості життя жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американська психіатрична асоціація. Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM-5). – Вашингтон : АРА, 2013. – 947 с.
2. Бек А. Когнітивна терапія тривожних розладів. – Київ : Наш Формат, 2018. – 364 с.
3. Беккер Е. Заперечення смерті. – Львів : Астролябія, 2015. – 328 с.
4. Бочкарьова Н. В. Тривожність жінок у контексті психічного здоров'я: гендерні відмінності // Вісник психолого-соціальних досліджень. – 2020. – № 2(12). – С. 41–47.
5. Бондар Л. Задоволеність життям як показник психологічного благополуччя // Актуальні проблеми психології. – 2016. – Т. 12, № 4. – С. 92–101.
6. Бубняк С. Щастя, оптимізм та задоволеність життям у структурі психологічного благополуччя // Психологічний часопис. – 2018. – № 2. – С. 34–42.
7. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психології. – Київ : Академвидав, 2012. – 448 с.
8. Бутківська Т. Об'єктивні та суб'єктивні критерії психологічного благополуччя // Психологія і суспільство. – 2017. – № 3. – С. 56–64.
9. Варій М. Й. Загальна психологія. – Львів : Видавництво ЛНУ, 2010. – 672 с.
10. Водолазька О. В. Психологічне благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний підходи // Вісник ХНУ. Серія «Психологія». – 2019. – № 62. – С. 117–123.
11. Гранкіна-Сазонова Н. Психологічне благополуччя в контексті позитивного функціонування особистості // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Т. 14, № 3. – С. 134–141.

12. Дарвін Ч. Вираження емоцій у людини і тварин. – Київ : Вища школа, 1987. – 372 с.
13. Добко Т. Психологічне благополуччя: критерії та показники // Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія». – 2015. – Вип. 1(32). – С. 41–46.
14. Засекіна Л.В. Еволюційні основи емоційної експресії // Психологія і суспільство. – 2016. – № 2. – С. 19–28.
15. Каргіна Н. Трансформація уявлень про психологічне благополуччя в сучасних підходах // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2018. – № 41. – С. 120–128.
16. Карвасарський Б. Д. Неврологія і психотерапія. – Харків, 2000. – 608 с.
17. Киричук О. В. Емоції та почуття. – Київ : Либідь, 2008. – 245 с.
18. Кокун О. М. Психологічне благополуччя особистості в умовах кризи // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2017. – Т. 19, ч. 4. – С. 127–135.
19. Костюк Г. С. Емоційні стани особистості : навч. посіб. – Київ : Либідь, 2011. – 276 с.
20. Коструба Н. Особистісні якості та їхній вплив на психологічне благополуччя // Актуальні проблеми психології. – 2017. – Т. 15, № 2. – С. 65–71.
21. Кривенко І. Психологічне благополуччя як суб'єктивне відчуття щастя // Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія». – 2018. – № 1(7). – С. 76–81.
22. Круглов К. Позитивна психологія: сучасні підходи // Психологічна наука і практика. – 2015. – № 1. – С. 22–29.
23. Кулагіна І. Ю. Вікова психологія: повний курс. – Київ : Академія, 2012. – 464 с.
24. Кулідов Л. В., Орлова Г. Д. Емоційні та когнітивні складові психологічного благополуччя // Психологія особистості. – 2018. – № 1. – С. 39–47.

25. Масляч К., Лейтер М. Вигорання та тривожність у сучасному світі. – Київ : Наш Формат, 2020. – 288 с.
26. Михайленко Л. Б., Івашко К. А. Критерії гедоністичного благополуччя // Проблеми сучасної психології. – 2014. – № 25. – С. 101–109.
27. Перлз Ф. Практика гештальт-терапії. – Київ, 2000. – 256 с.
28. Радугін А. Психологічне благополуччя: філософсько-психологічні аспекти. – Харків : Академія, 2014. – 196 с.
29. Санько К. Адаптаційні ресурси та психологічне благополуччя особистості // Психологія і суспільство. – 2020. – № 1. – С. 84–92.
30. Сас Н. Психологічне благополуччя: від суб'єктивного щастя до евідемонії // Актуальні проблеми психології. – 2016. – Т. 13, № 2. – С. 90–97.
31. Сенчук І. Г. Тривожність і психологічне благополуччя особистості: емпіричний аналіз // Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 17, Вип. 5. – С. 52–58.
32. Сердюк Л. Психологічне благополуччя: когнітивно-афективна модель // Актуальні проблеми психології. – 2017. – Т. 14, № 1. – С. 66–73.
33. Фромм Е. Втеча від свободи. – Київ : Основи, 1998. – 320 с.
34. Чабан О. С. Психологічне здоров'я та якість життя. – Київ : Здоров'я, 2010. – 288 с.
35. Шадрін О. О. Психологічне благополуччя особистості: структура, чинники формування. – Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2021. – 208 с.
36. Шадрін О. О. Конативний компонент психологічного благополуччя // Психологія особистості. – 2019. – № 2. – С. 52–58.
37. Шебанова Ю. Соціальні умови розвитку та емоційне благополуччя // Науковий вісник ХНУ. Серія «Психологія». – 2017. – № 4. – С. 109–115.
38. Ширяєва О. С. Компонентна структура психічного благополуччя // Актуальні проблеми психології. – 2016. – Т. 12, № 4. – С. 144–152.
39. Шуть М. Соціальні цінності і суб'єктивне благополуччя // Психологія і суспільство. – 2018. – № 3. – С. 89–97.

40. Яворовська Л. Соціально-економічні чинники суб'єктивного благополуччя // Психологічний журнал. – 2015. – № 2. – С. 72–81.
40. Allen M. Особистісні чинники психологічного благополуччя: емпіричні дослідження // Journal of Happiness Studies. – 2015. – Vol. 16(4). – P. 1021–1039.
41. Barlow T. Anxiety in women: patterns and protection // Mental Health Review Journal. – 2016. – Vol. 21, No. 4. – P. 305–314.
42. Beck A. T., Clark D. A. Cognitive Theory and Therapy of Anxiety and Depression. – New York : Guilford Press, 2010. – 436 p.
43. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // The Lancet. – 2020. – Vol. 395, Issue 10227. – P. 912–920.
44. Clark D. A., Dobson K. S. Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. – New York : Guilford Press, 2010. – 450 p.
45. Diener E., Lucas R., Oishi S., Suh M. Subjective well-being: Three decades of progress // Psychological Bulletin. – 2009. – Vol. 125(2). – P. 276–302.
46. Emmons R. Psychological well-being: structure and dimensions // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85(2). – P. 310–320.
47. Gray J. The Psychology of Fear and Stress. – Cambridge : Cambridge University Press, 1987. – 420 p.
48. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. – New York : W. W. Norton & Company, 1937. – 260 p.
49. Horney K. Наші внутрішні конфлікти. – Харків. 1993. – 236 с.
50. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. – New York : Oxford University Press, 1991. – 576 p.
51. Lyubomirsky S. The How of Happiness. – New York : Penguin, 2007. – 384 p.
52. Nolen-Hoeksema S. Gender differences in depression // Current Directions in Psychological Science. – 2001. – Vol. 10, No. 5. – P. 173–176.

53. Romer D. Соціально-економічні умови і психологічне благополуччя // *Social Indicators Research*. – 2010. – Vol. 95(3). – P. 389–403.
54. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57, No. 6. – P. 1069–1081.
55. Satici S. Psychological Well-being and its Relation with Personality Traits // *Journal of Positive Psychology*. – 2019. – Vol. 14(5). – P. 1–10.
56. Spielberger C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. – New York : Academic Press, 1972. – 480 p.
57. Wilson C. *Happy People Characteristics: Findings from Well-being Research*. – Oxford : Oxford Univ. Press, 2010. – 314 p.

Додаток А

	Реактивна тривога	тривожна тривога	GAD-7	HAM-A	молитійна	бістійна	иттєва ме	Автономія	на компет	жособист	показник	е благоп	ні стосун	е здоров'я	ччя (ВВС,	здоров'я	Настрій	ільний ча	Любов	Активність	ціальність	Фінанси	Побут	Робота	доволені	кість житт
вня тривога	1																									
тривожна тривога	0,155117	1																								
GAD-7	0,014772	0,032796	1																							
HAM-A	-0,33782	-0,33899	0,00761	1																						
молитійна	-0,25861	0,086597	0,279543	-0,15747	1																					
бістійна	0,13727	0,063489	-0,02983	0,106741	-0,07333	1																				
иттєва ме	-0,17811	-0,19677	0,095534	0,225783	-0,13892	0,063202	1																			
Автономія	-0,1275	-0,08691	-0,01344	0,091837	0,117285	-0,2242	-0,02807	1																		
на компет	-0,09208	-0,04081	0,115294	0,009349	0,184152	0,143841	0,123389	-0,38066	1																	
жособист	-0,08988	-0,16163	0,286712	-0,07143	0,221745	-0,35602	-0,01822	0,009116	0,073766	1																
показник	-0,28119	-0,15771	0,325206	0,07701	0,58518	0,099651	0,392195	0,332738	0,399473	0,484066	1															
е благоп	-0,12753	0,126843	0,037122	0,095716	0,011935	0,003517	0,053131	-0,09544	-0,08167	-0,14262	-0,12333	1														
ні стосун	0,093829	0,084784	-0,02769	-0,2032	0,191364	0,133184	-0,14653	-0,06279	-0,19523	0,039525	-0,01953	-0,30998	1													
е здоров'я	-0,06512	-0,04377	0,120984	-0,05565	0,09219	-0,00704	-0,06002	-0,03147	0,061873	-0,16922	-0,0626	-0,06306	-0,07231	1												
ччя (ВВС,	-0,06805	0,10673	0,044129	-0,11358	0,202328	0,085663	-0,10676	-0,12671	-0,13758	-0,19002	-0,13883	0,39724	0,410532	0,641901	1											
здоров'я	-0,07504	-0,07935	-0,05733	0,232937	-0,31476	0,114572	0,238092	-0,05374	-0,04988	-0,08381	-0,08545	0,131066	-0,13007	0,160853	0,116224	1										
Настрій	-0,06346	0,01479	0,101675	-0,04758	0,238369	-0,21633	-0,10495	0,023189	0,079633	-0,04676	0,005591	-0,01138	0,010771	0,244372	0,178383	-0,05538	1									
ільний ча	0,046102	0,207707	-0,15964	0,001764	-0,20853	0,02364	-0,17618	-0,01929	-0,18306	-0,18677	-0,32426	0,172732	0,076935	-0,21796	0,003994	-0,11385	-0,13625	1								
Любов	0,098235	-0,22045	0,05518	0,162849	-0,0077	0,192255	-0,11393	-0,04058	0,112733	0,031958	0,052081	-0,06459	0,12541	-0,11628	-0,04358	-0,17983	-0,00633	0,07078	1							
Активність	-0,10646	-0,16493	0,091115	-0,07731	0,211584	0,001066	-0,01855	0,266195	-0,16878	0,065278	0,1865	-0,20117	0,125407	0,059117	-0,00407	-0,32919	-0,08083	-0,0822	0,123622	1						
ціальність	0,2346	0,13876	0,068797	0,136173	-0,23946	0,08432	0,086493	0,261157	-0,1427	-0,19676	-0,0567	0,046933	-0,06149	0,133535	0,087208	0,084741	-0,154	0,074622	-0,06149	0,000217	1					
Фінанси	-0,05224	0,111516	-0,24532	0,182077	-0,13219	0,02426	0,15424	-0,02276	0,009633	-0,17552	-0,079	-0,00263	-0,05299	-0,15978	-0,15371	-0,10498	0,159174	0,226202	0,094671	-0,16099	0,172225	1				
Побут	-0,05075	-0,1472	0,133929	0,088272	0,385895	0,053722	-0,18179	0,002254	0,070961	-0,07359	0,100306	0,147943	0,252541	0,046824	0,298151	-0,2027	0,113943	0,0771	0,207348	0,088427	0,063939	0,21779	1			
Робота	0,149794	0,176721	0,192511	-0,13573	0,010359	-0,22986	-0,13243	-0,07841	-0,09266	0,148462	-0,12935	-0,08836	0,12044	-0,0449	-0,01014	0,040391	0,027204	0,084554	-0,25164	0,006969	-0,09931	-0,30063	-0,24572	1		
доволені	0,023303	0,091126	0,278789	-0,1949	0,270608	-0,212	-0,17977	0,144446	0,078736	-0,03575	0,056463	-0,00414	0,075498	0,060967	0,092055	-0,18992	0,051	0,052595	0,079621	0,174243	-0,02926	-0,15313	0,242202	0,068267	1	
кість житт	0,069818	0,047913	0,160136	0,099057	0,083298	-0,06414	-0,15519	0,158638	-0,08821	-0,17861	-0,08999	0,042153	0,180433	0,054715	0,187294	-0,03905	0,309388	0,417801	0,354908	0,241128	0,331074	0,356987	0,511475	0,112933	0,454516	1