



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Факультету управління персоналу, соціології та психології  
Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність	053 Психологія
спеціалізація	Економічна та соціальна психологія

**ПОГОДЖЕНО**

Керівник проектної групи (гарант)  
освітньо-професійної програми  
Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО  
(підпис) 2024 р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри педагогіки  
та психології  
Марина АРТЮШИНА  
(підпис)  
2024 р.

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

студентки Березовчук Наталії Сергіївни

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: Взаємозв'язок між переживанням соціального благополуччя та  
самостваленням особистості

Тему затверджено наказом ректора Університету від «11» листопада 2024р. №1913-  
ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та  
зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

**План бакалаврської дипломної роботи**

Розділ 1	Теоретико- методологічні засади дослідження соціального благополуччя та самоствалення особистості
Розділ 2	Емпіричне дослідження взаємозв'язку відчуття соціального благополуччя та самоствалення особистості
Об'єкт дослідження:	соціальне благополуччя особистості

<b>Предмет дослідження:</b>	взаємозв'язок соціального благополуччя та самоставлення
<b>Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи:</b>	теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку соціального благополуччя та самоставлення особистості

**Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:**

<b>У розділі 1</b>	Здійснити аналіз науково-психологічних джерел щодо вивчення соціального благополуччя та самоставлення особистості
<b>У розділі 2</b>	Визначити методичний інструментарій для діагностування зазначених явищ та провести емпіричне дослідження
	Визначити прояв складових соціального благополуччя та особливостей ставлення до власного життя, психологічних меж та самоспівчуття особистості
	Проаналізувати особливості взаємозв'язку соціального благополуччя та складових самоставлення особистості

**Завдання підготував  
науковий керівник**

\_\_\_\_\_

(підпис)

**Л. А. Колесніченко**

«19» листопада 2024 р.

**Завдання одержав студент**

\_\_\_\_\_

(підпис)

**Н. С. Березовчук**

«19» листопада 2024 р.

## Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 84 сторінки, 6 таблиць, 6 рисунків, список використаних джерел з 19 найменувань, додатки.

**«Взаємозв'язок між переживанням соціального благополуччя та самоствавленням особистості».**

*Об'єктом дослідження є соціальне благополуччя особистості.*

*Предметом дослідження є взаємозв'язок соціального благополуччя та самоствавлення особистості.*

*Мета кваліфікаційної магістерської роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку соціального благополуччя та самоствавлення особистості.*

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Здійснити аналіз науково-психологічних джерел щодо вивчення соціального благополуччя та самоствавлення особистості.
2. Визначити методичний інструментарій для діагностування зазначених явищ та провести емпіричне дослідження.
3. Визначити прояв складових соціального благополуччя та особливостей ставлення до власного життя, психологічних меж та самоспівчуття особистості.
4. Проаналізувати особливості взаємозв'язку соціального благополуччя та складових самоствавлення особистості.

*Методи дослідження:* Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів.

Теоретичні – аналіз, систематизація й узагальнення даних представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

Емпіричні – психодіагностичні методики: «Шкала соціального благополуччя» К.Кіза - оцінка рівня соціального функціонування особистості та її інтеграції в суспільство, яка містить 5 компонентів; «Сприйняття значущості життя (PLSS–13)» Р. Гібберда та Б. Ванденберга – діагностика суб'єктивного сприйняття сенсу та значущості власного життя; «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф – визначення рівня співчутливого ставлення до себе, здатності до

самопідтримки в складних життєвих ситуаціях та прийняття власних недоліків; «Психологічні межі особистості» Е. Гартманна – діагностика особливостей психологічних меж особистості, визначення ступеня відкритості/закритості психічних структур та гнучкості особистісних меж; Шкала самооцінки Розенберга (RSE) – оцінка загального рівня самооцінки особистостію

Математико-статистичні методи - коефіцієнт кореляції Пірсона.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані психологами-практиками, соціальними працівниками та фахівцями з психічного здоров'я у своїй діяльності під час розробки програм психологічної підтримки та корекції самоставлення особистості з метою підвищення рівня соціального благополуччя клієнтів, а також для створення сприятливого соціально-психологічного середовища

Рік виконання кваліфікаційної магістерської роботи 2025.

Рік захисту роботи 2025.

*Ключові слова :благополуччя, соціальне благополуччя, самоставлення, самоспівчуття, самооцінка, межі особистості.*

## **ВІДГУК**

на кваліфікаційну бакалаврську роботу  
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»  
здобувачки вищої освіти

на тему:

### **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДЧУТТЯ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ»**

Березовчук Наталії Сергіївни

**Актуальність дослідження.** Дослідження взаємозв'язку між соціальним благополуччям та самоствавленням дозволяє глибше зрозуміти, як внутрішні установки особистості впливають на її соціальну адаптацію, самореалізацію та якість життя. Це важливо як для практичної психології, так і для соціальних програм підтримки психоемоційного стану населення.

**Позитивні риси кваліфікаційної магістерської роботи.** Робота вирізняється чіткою структурою, логічною побудовою та обґрунтованістю теоретичних положень. Авторка грамотно підбрала наукові джерела, провела глибокий аналіз наявних підходів до вивчення соціального благополуччя та самоствавлення. Особливо варто відзначити ретельне емпіричне дослідження, що базується на валідних і надійних психодіагностичних методиках. Наявність таблиць та діаграм значно покращує сприйняття результатів і засвідчує високий рівень аналітичної роботи.

**Наявність самостійних розробок автора.** У роботі простежується глибина інтерпретації отриманих результатів, що свідчить про самостійність мислення та вміння глибоко аналізувати психологічні явища. Здобувачка не лише встановила наявність зв'язків між соціальним благополуччям і самоствавленням, а й виділила найбільш значущі компоненти цього взаємозв'язку.

**Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій**  
Теоретичні узагальнення роботи мають вагомe значення для подальших досліджень у сфері психології особистості та соціальної адаптації. Отримані дані є цінними для психологів, соціальних працівників, освітян та фахівців із психічного здоров'я. Вони можуть використовуватися в корекційно-розвивальних програмах, спрямованих на підвищення соціального благополуччя та формування позитивного самоствавлення.

**Загальний висновок.** Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Взаємозв'язок відчуття соціального благополуччя та самоствавлення особистості» повністю відповідає вимогам, що висуваються до робіт освітнього рівня «бакалавр», має наукову й практичну цінність, низький рівень подібності, і може бути рекомендована до захисту в ЕК та заслуговує на високу позитивну оцінку.

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент



Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Підходи до розуміння поняття «благополуччя» та «соціального благополуччя».....	6
1.2. Підходи до дослідження самоствавлення особистості. Складові самоствавлення.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВІДЧУТТЯ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	20
2.1. Організація та методики дослідження.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів взаємозв'язку соціального благополуччя та самоствавлення особистості.....	31
ВИСНОВОК.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	55

## ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасного стрімко змінного світу соціальне благополуччя набуває особливої значущості. Так як люди це соціальні істоти, надзвичайно велику частину загального благополуччя займає соціальна його частина, потреба в соціумі й прийнятті соціумом. Соціальне благополуччя в першу чергу впливає на міжособистісні стосунки, думки людини та емоції особистості. Важливим є розуміння чинників, які визначають переживання соціального благополуччя. Прийняття та ставлення людини власних позитивних та негативних проявів, до власних потреб, бажань, здібностей, особливостей виступає важливим показником психологічного та соціального благополуччя людини. Тому актуальним є дослідження взаємозв'язку між соціальним благополуччям та самоствавленням особистості, оскільки емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти самоствавлення впливають на соціальне благополуччя людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі багато уваги приділяють вивченню соціального благополуччя та самоствавлення особистості. Взаємозв'язок благополуччя з різними аспектами особистості вивчали М. Селігман, Е. Дінер, Н. Бредберн. Зокрема, К. Кіз розробив концепцію соціального благополуччя та виділив його основні компоненти. Дослідники поділяються в своїх підходах до розгляду соціального благополуччя. Деякі вчені надають перевагу поняттю «соціальне благополуччя» (А. Четверик-Бурчак, С. С. Гордєєв, А. А. Голюков, В. Н. Козлов А. Ю. Даванков,), деякі «соціально-психологічне суб'єктивне благополуччя» (Б. А. Класов, Р. М. Шаміонов), «соціально-психологічне благополуччя» (В. А. Хащенко, А. В. Добрих, К. В. Заболотських). Проблему самоствавлення особистості досліджували Р. Бернс; К. Роджерс, Дж. Марвелл, Л. Уельс, У. Джеймс, Д. Дембо, Л. Засєкіна які розглядали різні аспекти ставлення особистості до себе, механізми формування самооцінки та самосприйняття. Водночас, взаємозв'язок

соціального благополуччя та самоствавлення особистості залишається недостатньо вивченим.

Об'єкт дослідження: соціальне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок соціального благополуччя та самоствавлення особистості.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку соціального благополуччя та самоствавлення особистості.

Завдання дослідження.

1. Здійснити аналіз науково-психологічних джерел щодо вивчення соціального благополуччя та самоствавлення особистості.

2. Визначити методичний інструментарій для діагностування зазначених явищ та провести емпіричне дослідження.

3. Визначити прояв складових соціального благополуччя та особливостей ставлення до власного життя, психологічних меж та самоспівчуття особистості.

4. Проаналізувати особливості взаємозв'язку соціального благополуччя та складових самоствавлення особистості.

Методи дослідження: Теоретичні: аналіз наукової літератури; теоретичне узагальнення; порівняльний аналіз.

Емпіричні методи: «Шкала соціального благополуччя» К.Кіза; «Сприйняття значущості життя (PLSS–13)» Р. Гібберда та Б. Ванденберга; «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф; «Психологічні межі особистості» Е. Гартманна, Шкала самооцінки Розенберга (RSE).

Математично-статистичні: кореляційний аналіз за допомогою SPSS.

Структура роботи: кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі змісту, вступу, двох розділів, висновків, використаних джерел інформації, додатків

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОСТАВЛЕННЯ

#### 1.1. Підходи до розуміння поняття «благополуччя» та «соціального благополуччя»

У психології до терміну благополуччя відносять безліч термінів, такі як щастя, задоволеність життям, добробут, психологічне здоров'я тощо. На наш погляд найбільш широко даний феномен охоплює термін «психологічне благополуччя», адже в більшості охоплює всі частини життєдіяльності людини. Насамперед варто зазначити, що психологічне благополуччя є суб'єктивним показником, адже відображає індивідуальне сприйняття людиною свого життя. Дослідження благополуччя беруть початок в 20 роках минулого століття, вже тоді сформувались два альтернативних підходи. Перший розглядав благополуччя як щастя, а другий розглядав благополуччя як загальну задоволеність життям, вважалось, що задоволення підвищує рівень благополуччя.

Аналізуючи дослідження на яких формується сучасна концепція благополуччя можемо виділити два методологічні підходи до діагностування: гедоністичний та евдемонічний (гуманістичний). Можемо зазначити, що обидва поняття мають за собою задоволення життям та щастя, але досягаються по-різному. Отже, варто розглянути обидва цих підходи. Дослідники даних підходів зазначали і їх проблеми. Так, головним недоліком гедоністичного підходу надмірна увага до емоційної складової, простота та поверхневність та надмірний індивідуалізм, евдемоністичного - труднощі емпіричного діагностування. Ці два підходи почали широко розповсюджуватись завдяки класифікації теорій від Р. Райан та Е. Десі., Вони поділили наявні на той момент теорії та підходи до розуміння благополуччя на евдемоністичні та гедоністичні течії. [9]

Гедоністичний підхід у психологічній науці концентрується на суб'єктивному переживанні щастя та задоволеності життям, розглядає благополуччя крізь призму певного балансу між позитивними та негативними афективними станами. Центральним для цього підходу є діагностичний критерій задоволеності життям, який вимірюється через співвідношення позитивних та негативних емоційних переживань. Найбільш впізнаваними є дослідження Н. Бредберна та Е. Дінера. Такий підхід, а саме розмежування на позитивні та негативні емоційні переживання дозволяв науковцям більш точно діагностувати рівень суб'єктивного благополуччя. Співвідношення емоцій у досліджуваного в подальшому вказувало на загальну задоволеність-незадоволеність життям. Гедоністична парадигма акцентує увагу не на об'єктивних життєвих обставинах, а на індивідуальному переживанні та емоційній інтерпретації особистістю власного життєвого досвіду, що підкреслює суб'єктивну природу щастя та благополуччя. [9]

У гедоністичному підході до вивчення соціального благополуччя не менш важливими були внески таких дослідників як: М. Аргайл, який створив фундаментальну теорію психології щастя та соціального благополуччя, де ключовими компонентами виступають соціальні стосунки, дружба, кохання та соціальна підтримка; С. Любомирські, яка розробила комплексну модель детермінант щастя, де соціальні стосунки розглядаються як ключовий фактор формування стійкого благополуччя; Д. Майерс здійснив масштабні крос-культурні дослідження соціальних детермінант щастя та благополуччя, виявивши універсальні механізми впливу соціальних зв'язків на суб'єктивне благополуччя у різних культурних контекстах, що дозволило сформулювати загальні принципи досягнення соціального благополуччя незалежно від культурної приналежності; Р. Еммонс зробив значний внесок у розуміння ролі вдячності та позитивних соціальних емоцій у формуванні благополуччя.

Евдемоністичний напрям в психологічній науці зосереджується на дослідженні психологічного благополуччя крізь призму повноцінного особистісного функціонування, де ключовим аспектом виступає процес самореалізації та повного розкриття особистісного потенціалу людини. Послідовники евдемоністичної традиції фокусують увагу на наскільки повноцінно людина використовує власні ресурси й на тому наскільки це в подальшому приносить людині успіх в особистому та соціальному аспекті життєдіяльності. Центральним конструктом цього підходу є не стільки емоційне переживання задоволеності, скільки глибинне усвідомлення особистістю власної життєвої успішності та самоефективності. Характерною особливістю евдемоністичного напрямку є акцент на розкритті особистісних ресурсів, актуалізації індивідуальних здібностей та компетенцій, що в свою чергу збільшують показник благополуччя через самоактуалізацію та особистісний розвиток. Методологічні засади даного підходу спрямовані на вивчення благополуччя як динамічного процесу саморозвитку, де суб'єктивне переживання повноцінності життєдіяльності постає показником ефективності особистісного функціонування, відповідно й благополуччя. В такому випадку можемо бачити, що благополуччя розглядається не як стала та статична величина, а як результат активної взаємодії з соціальним середовищем та розвитку особистості. [14]

У контексті евдемоністичного підходу до вивчення соціального благополуччя особливе місце посідають дослідження К. Ріфф, яка розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів. Значний внесок у розвиток евдемоністичного напрямку зробив М. Селігман, який запропонував концепцію автентичного щастя та теорію процвітання PERMA, де соціальне благополуччя розглядається як важливий компонент загального благополуччя особистості. Е. Дісі та Р. Раян у рамках теорії самодетермінації досліджували роль базових психологічних потреб у досягненні соціального благополуччя, зокрема потреби у приналежності. А.

Вотерман розвинув концепцію особистісної експресивності як ключового аспекту евдемонічного благополуччя, включаючи соціальний вимір. М. Чиксентмігаї через призму теорії потоку досліджував оптимальний досвід у соціальних взаємодіях як компонент благополуччя. К. Кіз розробив модель соціального благополуччя, що включає п'ять вимірів: соціальну інтеграцію, соціальний внесок, соціальну актуалізацію, соціальне прийняття та соціальну узгодженість.

Тема діагностики благополуччя почала набувати актуальності саме в 70 роках. Тоді була випущена праця Н. Бредберна (1969 р.), з якої розпочалось вивчення феномену «психологічне благополуччя» й методів його діагностики. Він визначав цей термін як баланс між позитивними та негативними емоціями, що визначало загальний рівень щастя людини. Праця Бредберна дала фундамент для розуміння феномену, але піддалась критиці, адже не мала теоретичного обґрунтування й викликала сумніви.

Активним вивченням благополуччя займалась К. Ріфф, критикуючи попередні дослідження даного феномену. Вона, в своїй статті «Щастя – це все, чи ні? Роздуми про значення психологічного благополуччя» вона зазначила проблематику концепцій попередників, та вказала на хибний напрям вивчення феномену психологічного благополуччя. Керол запропонувала альтернативну літературу для основи вивчення психологічного благополуччя. До альтернатив потрапили концепція актуалізації потреб А. Маслоу, концепція повноцінно функціонуючої особистості К. Роджерса, теорія індивідуальності К.Г. Юнга та концепція зрілості Г. Олпорта. Виходячи з альтернативної літератури, Керол запропонувала досліджувати психологічне благополуччя за шістьма категоріями: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, майстерність володіння середовищем, особистісне зростання, мета в житті. Психологічне благополуччя за Ріфф це показник індивідуальної задоволеності життям, реалізованості та системи побудови стосунків з оточенням.[1]

У межах гедоністичного підходу вивчення психологічного благополуччя Е. Дінер та Р. Еммонс здійснили вагомий науковий внесок, вони суттєво модифікувавши та верифікувавши теоретичну концепцію Н. Бредберна. Вони підтвердили висновки попередника, але на основі досліджень запропонували власне визначення «суб'єктивне благополуччя». Цей термін для наукової спільноти є більш змістовним ніж запропоновані Бредберном прості «щастя» та «задоволення». За Е. Дінером структура суб'єктивного благополуччя складається з трьох компонентів: когнітивного (загальна життєва задоволеність), афективного позитивного та афективного негативного. За цієї концепції оптимальним або високим показником суб'єктивного благополуччя вважається результат коли у об'єкта спостерігається загальна задоволеність життям з можливим включенням негативних емоційних переживань в окремих ситуаціях. Часте ж переживання негативних емоцій свідчитиме про низький рівень суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя є інтегральним соціально-психологічним феноменом, що демонструє складну оцінку особистістю якості власного життя. Складовими благополуччя в цьому контексті є суб'єктивні чинники, наприклад, повнота задоволення потреб, цінності тощо та об'єктивні чинники – стосунки та комунікація, умови життя та оточення. Таким чином суб'єктивне благополуччя не є категорією яка відображає задоволення/незадоволення людини, а скоріш станом, де незадоволеність підштовхує людину до особистісного розвитку. [ 10]

За М. Аргайлом та М. Мартін під час оцінки благополуччя власного життя, людина орієнтується в більшості на соціальний та культурний контекст. Таким чином, якщо в суспільстві задоволеність власним життям займає першочергової ролі і є важливою цінністю, то більшого значення людина надає негативним аспектам життя, що загалом значуще знижує показник благополуччя. Якщо ж в суспільстві вважають, що задоволеність життям бажана, але не є основною, то під час оцінки благополуччя свого життя людина спиратиметься на позитивні

факти. М. Аргайл визначав щастя як таку особистісну рису, яка є руховим фактором на шляху самовдосконалення людини. [3]

С. Любомирські стала одною з провідних дослідниць благополуччя та щастя людини, її роботи були присвячені суб'єктивному благополуччю особистості. Вона включає в це поняття задоволеність життям, щастя, здоров'я, стійкість характеру, емоційний інтелект тощо. Психологічне благополуччя за концепцією Любомирські представляє собою комплексний конструкт, що охоплює когнітивні та афективні компоненти суб'єктивного досвіду особистості та характеризується стійким відчуттям задоволеності життям. Задоволеність життям в цьому випадку включає позитивний емоційний стан та ефективність функціонування людини у всіх сферах життєдіяльності. Дослідниця особливо підкреслює, що психологічне благополуччя не є статичним станом, а є динамічним процесом, який залежить від взаємодії генетичних передумов, життєвих обставин та цілеспрямованої активності самої особистості. [ 16]

У рамках евдемоністичного підходу можемо виділити М. Селігмана та його модель PERMA. Він запропонував свій погляд на модель суб'єктивного благополуччя. Він хотів поєднати концепти попередників та запропонував п'ятирівневу модель. До неї входили: позитивні емоції (P), залученість в діяльність (E), позитивні відносини з іншими (R), сенс або осмисленість (M), досягнення (A). Позитивні емоції (Positive emotions) - охоплює широкий спектр приємних психологічних станів, включаючи радість, вдячність, інтерес та любов. Другий елемент - залученість (Engagement) - характеризується станом занурення в діяльність, коли людина повністю поглинена справою, що додає досвіду та розвитку майстерності. Третій компонент - позитивні відносини (Relationships) - підкреслює важливість соціальних зв'язків та якісних міжособистісних стосунків для благополуччя, включаючи здатність давати та отримувати підтримку, четвертий елемент - сенс або осмисленість (Meaning) - відображає прагнення людини належати до чогось більшого. П'ятий компонент - досягнення

(Accomplishment) - включає прагнення до успіху, компетентності та майстерності та особистісного зростання. Згідно з теорією Селігмана, ці п'ять елементів є відносно незалежними один від одного, можуть вимірюватися окремо, але разом створюють концепт, що призводить до оптимального функціонування особистості та її процвітання. [ 11 ]

Принципово важливим науковим внеском Е. Дінер стала диференціація задоволення життям загалом та задоволеності окремими компонентами життя, що слугувало основою для розроблення інструментарію вимірювання суб'єктивного благополуччя. Таким чином створили Шкали вимірювання суб'єктивного благополуччя (PWI personal well-being index). Шкала містить доволі повний набір визначуваних компонентів, що охоплюють різноманітні життєві контексти. А саме: рівень життя, досягнення, здоров'я, міжособистісні стосунки, соціальну інтеграцію, суб'єктивну безпеку, перспективні очікування та духовно-релігійну сферу. [ 12 ]

Таким чином дослідження здебільшого стосувались визначення ознак суб'єктивного та психологічного благополуччя. Проте неможливо виключити з досліджень надзвичайно важливий компонент – соціальне благополуччя. К. Кіз наголошував, що життя людини включає не тільки особистісні компоненти, а й насамперед соціальний, що має неабиякого впливу на життєдіяльність окремого індивіда. Необхідність дослідження соціального благополуччя виправдовувалась тим, що люди це соціальні істоти і в сучасному світі неможливо існувати без впливу соціуму. А отже, для повноцінної оцінки благополуччя людини ми маємо думати й про соціальну частину. Кіз наголошував на тому, що людина яка впевнена в своїх діях може бути незалежною від думки соціуму, але стійкість та благополуччя визначаються здатністю балансувати між автономністю та впливом навколишнього середовища. Відсутність або зниження цього балансу буде призводити до відсутності соціального благополуччя особистості. Соціальне благополуччя визначається оцінкою соціальних умов та соціальним

функціонуванням індивідууму. Таким чином соціальне благополуччя буде визначатись за тим як комфортно людині знаходитись в оточенні інших, наскільки вона впевнена, у власних можливостях розвитку і чи відчуває людина себе частиною цього соціуму. За концепцією К. Кіза соціальне благополуччя охоплює п'ять взаємопов'язаних компонентів: соціальну прийнятність (здатність прийняття інших такими, якими вони є), соціальну актуалізацію (позитивний рівень комфорту в соціальному середовищі), соціальний внесок (відчуття власної значущості та потенціалу впливу на суспільні процеси), соціальну когерентність (розуміння соціального світу як передбачуваного та осяжного) та соціальну інтеграцію (відчуття приналежності до спільноти). Ці компоненти показують комплексну структуру соціального благополуччя, що відображає здатність індивіда не лише адаптуватися до соціальних умов, але й усвідомлювати власну соціальну суб'єктність, продуктивно взаємодіяти з соціальним оточенням та розвивати конструктивні міжособистісні комунікативні стратегії. [19 ]

## **1.2. Підходи до дослідження самоствавлення особистості. Складові самоствавлення.**

Проблема самоствавлення особистості є доволі поширеною для вивчення серед сучасних вчених. Це категорія, яка відображається в особистісному самосприйнятті й його динаміці. Також можна зустріти дослідження, де самоствавлення порівнюють або розглядають в контексті самооцінки. Окрім терміну «самооцінка» можемо говорити, що самоствавленню як психологічній категорії передували такі терміни як «ставлення до себе», «глобальна самооцінка», «самоідентичність», «самоусвідомлення». Всі ці терміни вживаються в психології й стосуються оцінки особистості, але на нашу думку найбільш вагомим та повним є саме термін «самоствавлення».

У контексті сучасних психологічних досліджень самоствавлення розглядається як складна, багатовимірна структура, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які взаємопов'язані й мають вплив на

індивіда. Наукові дослідження як вітчизняних так і зарубіжних вчених демонструють, що самоствавлення виступає важливим механізмом свідомості, який опосередковує процеси особистісної саморегуляції, самореалізації та благополуччя особистості. Теоретичний аналіз наукової літератури демонструє, що самоствавлення являє собою складну психологічну категорію, яка формується в процесі соціальної взаємодії, інтеріоризації соціальних норм та індивідуального досвіду та виявляється в системі ставлень особистості до себе, своїх якостей, здібностей, потенціалу та життєвих перспектив.

Самоствавлення не є новим поняттям для психологічної науки. Вивчення самооцінки було присутнє в працях У. Джеймса, де він розглядав самооцінку як співвідношення домагань та реальних досягнень індивіда. У моделі Джеймса самооцінка пов'язана з двома ключовими компонентами Я-структури, а саме "Я-реальним" як об'єктивним показником наявних особистісних характеристик та здібностей і "Я-ідеальним" як суб'єктивним представленням бажаного образу. С. Куперсміт, трактує самоствавлення як «ставлення індивіда до себе», що виявляється через механізм соціально-психологічного схвалення, визначеність цього ставлення безпосередньо пов'язана з рівнем суб'єктивної переконаності індивіда у власній самоцінності та соціальній значущості.. Ці концепції акцентують увагу на динамічній природі самоствавлення, яке формується в соціально-психологічному просторі взаємодії індивіда з оточенням, а визначається ставленням індивіда до себе. [ 5 ]

Важливо розглянути модель формування самоствавлення за М. Розенбергом. Він виділяв такі явища як «впевненість у собі» та «самооцінка», що на даний момент ми можемо розглядати як самоствавлення особистості. Модель Розенберга розглядала поняття впевненості в собі з точки зору можливості досягти своїх цілей й розглядалась як окремий компонент свідомості або частина «Я-образу». Окрім самоствавлення Я- образ включав стійкість, кристалізацію та самоповагу. Стійкість позначала стабільність уявлення про власні характеристики та риси,

кристалізація рівень простоти зміни думки про себе, самоповага описувала уявлення про власну особистісну цінність та відповідно впевненість в собі позначала рівень домагань та уявлення про можливість досягти мети.

Самооцінка для М. Розенберга була характеристикою, що позначала рівень розвитку позитивного ставлення до власних особистісних характеристик, почуття самоповаги та рівень самоцінності. Самооцінка може бути як позитивним так і негативним настановленням, в першому випадку людина мала стабільну психіку та позитивне ставлення до власної особистості, в іншому випадку в людини розвивається несприйняття себе, заперечення власних сил та негативне ставлення до власної особистості. Також він зазначав, що самооцінка мало залежна від ситуації в якій знаходиться людина, також не впливовим фактором є вік. А якраз впливовими факторами він виділяв внутрішні мотиви самоповаги та постійності. [8 ]

Не менш цікаву для дослідження модель самоставлення запропонувала К. Нефф. Вона розглянула ставлення до себе та своєї ідентичності співставляючи його з поняттям «самоспівчуття». В подальшому вона розбирала саме поняття самоспівчуття та детально його описала. Насамперед варто розглянути три складові явища самоспівчуття за цією концепцією, це визначальні частини людської свідомості, які безпосередньо впливають на наше соціальне буття та психологічний стан особистості. Отже, три основні елементи: усвідомленість, відчуття людської спільності й доброзичливість. Першою складовою є усвідомленість, яка являє собою певну стриманість або відстороненість від негативних переживань, блокування думок та почуттів які призводять до хворобливих станів, намагання віднайти баланс, а не падати в яму ототожненості з негативним. Відчуття людської спільності або звичайна людяність це сприйняття всього набутого досвіду через призму єдності з навколишнім суспільством та спільними переживаннями, а не трактування цього досвіду як покарання, що може призвести до ізолюваності та відмежування від суспільства.

Доброзичливість в ідеалі буде мати високий рівень сформованості таких якостей як доброта, саморозуміння та емпатія, особливо по відношенню до себе, наприклад, в важких життєвих обставинах, ситуаціях невизначеності, розпачу та інших життєвих негараздах. Також невід'ємною частиною доброзичливості є відсутність або низький рівень прояву самокритичності, самопокарань, занадто детальної рефлексії та самоаналізу. Як ми можемо спостерігати основною ідеєю цієї концепції є самоспівчуття, як позитивне ставлення до себе. Тут головним постає захист власної психіки шляхом ізолювання від негативного, а саме поганих нав'язливих думок, самоосуду, самокопання, ізоляції від суспільства. Також вищерозглянуті компоненти дослідниця пропонує коротко розглядати як таке співставлення: доброзичливість проти самоосуду, почуття загальної людяності проти ізоляції та уважність проти надмірної ідентифікації. [6]

У дослідженні К. Нефф 2003 року самоспівчуття поставляється як здоровіша версія самоствавлення особистості. Ключовим в цьому дослідженні стала роль рівню самооцінки, а саме негативні сторони зависокого рівню. Негативним вважався та вважається низький рівень самооцінки, а високий помилково міг зазначатись як позитивний результат, адже асоціювався з успіхом, відсутністю тривожності та депресії, задоволеністю собою та своїми діями, відповідно й високим рівнем щастя людини. Але часто намагання довести людей саме до такого рівня самооцінки оберталось збільшенням рівню нарцисизму, коли молоді люди вважали себе найкращими, найкрасивішими, найпопулярнішими, наймудрішими тощо. Внаслідок такого опису феномену самооцінки, дослідниця запропонувала інший спосіб трактування самоствавлення, а саме самоспівчуття, яке передбачає достатній, але не завищений рівень самооцінки й виключає прояви нарцисизму та ізолюваності від суспільства. Вона співставляє адекватне самоспівчуття з адекватною самооцінкою, що дозволяє нам додати цю концепцію до дослідження феномену самоствавлення особистості. Адже вона містить ключові фактори самоствавлення які були

представлені нами раніше. Самоспівчуття високого рівня певною мірою постає захистом людини від самозакоханості, нарцисизму та егоцентричності. [6]

У сучасному психологічному дискурсі самоствавлення розглядається в контексті Я-концепції, яка набула значного поширення в зарубіжній психологічній літературі та була ґрунтовно представлена у вітчизняних наукових дослідженнях. Р. Бернс здійснюючи комплексний аналіз Я-концепції, визначає самоствавлення як сукупність самоорієнтованих уявлень, що безпосередньо пов'язані з власною оцінкою особистості. Він розглядає Я-концепцію як сукупність факторів, по-перше, образ Я як системне переконання індивіда про себе, що постає фундаментальною основою самосвідомості; по-друге, самоствавлення як оцінка образу Я, яка визначає ступінь задоволеності/незадоволеності власними особистісними характеристиками; по-третє, потенційна поведінкова реакція, що безпосередньо демонструється через переконання та самоствавлення і виявляється в конкретних діях та стратегіях реагування на різноманітні життєві обставини. Переконання в цій концепції виступає когнітивним компонентом, самоствавлення – емоційний компонент, відповідно реакція – поведінковий компонент. Означена концептуальна модель репрезентує Я-концепцію як складну, динамічну систему внутрішньої самоорганізації особистості, де кожен компонент пов'язаний та безпосередньо впливає на поведінку та життя індивіда.[ 18]

Також поняття самоствавлення порівнюють з поняттям самоповаги, вона виступає як загальне ставлення особистості до себе в соціальному контексті. Самоповага виступає характеристикою особистості яка впливає на поведінку й заснована на попередньому досвіді людини й включає емоційний компонент, як почуття стосовно себе, пізнавальний компонент, як уявлення про себе та практичний компонент, як безпосередні дії індивіда. [ 5 ]

За концепцією І. Беха, самоствавлення постає визначальним механізмом особистісного розвитку, через який індивід здійснює внутрішню оцінку власного

"Я" через прийняття або заперечення особистісних характеристик. Самоствавлення виступає ключовим в зв'язку між людиною та навколишнім світом. Залежно від внутрішніх настанов та ціннісних орієнтацій особистості, зв'язок з світом може набувати позитивного або негативного значення. [ 13]

Розглядаючи поняття самоствавлення особистості варто також згадати про його зв'язок з психологічними межами особистості. Сучасні дослідники меж особистості надають велике різноманіття досліджень та класифікацій цих меж. Зокрема сильні-слабкі за Д. Брадшоу та К. Левін, здорові-пошкоджені за Г. Клауд та Дж. Таунсенд, гнучкі-жорсткі Н. Браун, тонкі-товсті Е. Гартманн. Вже з класифікацій меж особистості можна провести паралель з самоствавленням особистості. У всіх цих концепціях меж особистості наявні компоненти самоствавлення, вищезазначені науковці вважають, що головною умовою позитивного функціонування особистості в соціальному просторі є вміння їх будувати. Характер вибудованих меж особистості в даному випадку буде впливати на взаємодію зі світом, здатність особистості до вибіркової взаємодії, до автономії та незалежності, вмінні брати відповідальність, соціальної інтеграції і рівень її психологічного благополуччя. Всі вищевказані складові є невід'ємною частиною самоствавлення особистості, що ми спостерігали в розглянутих концепціях самоствавлення, а отже можемо вказати на наявність теоретичного зв'язку психологічних меж та самоствавлення особистості. Важливо зазначити, що формування адекватного самоствавлення відбувається паралельно з розвитком здорових психологічних меж у процесі соціалізації особистості, де ключову роль відіграють ранні дитячо-батьківські стосунки та подальший досвід міжособистісної взаємодії. У контексті практичної психології робота над покращенням самоствавлення часто включає корекцію психологічних меж, і навпаки – зміцнення психологічних меж позитивно впливає на формування більш позитивного та стійкого самоствавлення. [4]

Таким чином, з описаних вище підходів можемо узагальнити, що самоствавлення розглядалось як емоційний компонент ставлення до себе, соціальна установка, внутрішня стабільність та благополуччя, самоповага, самооцінка, стійка особистісна риса, любов до себе та почуття компетентності тощо. Окрім цього в деяких підходах самоствавлення складалось з декількох характеристик і утворювало цілу структуру, туди входили: самолюбство, самоінтерес, самостввердження, задоволення собою, прийняття себе, повага до себе, конфліктність, соціальні зв'язки, незалежність, комунікабельність тощо.

Підходи до дослідження самоствавлення особистості демонструють різноманітні теоретичні конструкти. Кожен з цих підходів пропонує унікальну стратегію вивчення самоствавлення, акцентуючи увагу на різних аспектах його структури. І все ж таки, аналіз сучасних досліджень демонструє відсутність єдності в трактуванні поняття самоствавлення та термінологічну невизначеність.

У нашій роботі ми визначаємо самоствавлення як складну, багатовимірну структуру, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які формуються в процесі соціальної взаємодії та виражаються через здорову самооцінку та самоспівчуття, здорові межі особистості та позитивне ставлення до власних особистісних характеристик. Таке визначення поняття самоствавлення виникло з узагальнення концепцій М. Розенберга, К. Нефф, Е. Гартманн. Ми вважаємо, що всі ці концепції мають ключові елементи самоствавлення. Таким чином за М. Розенбергом важливими є самооцінка та позитивне ставлення до власних особистісних характеристик. За Е. Гартманном важливим компонентом самоствавлення є межі особистості. За К. Нефф - самоспівчуття, включаючи три ключові елементи: усвідомленість як здатність до емоційної саморегуляції, відчуття людської спільності як сприйняття власного досвіду в контексті загальнолюдських переживань, та доброзичливість як розвинуту здатність до саморозуміння себе.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВІДЧУТТЯ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Організація та методики дослідження

У нашому дослідженні ми вирішили дослідити взаємозв'язок між соціальним благополуччям та особливостями самоствавлення особистості. Вибір саме цих психологічних феноменів для дослідження був зумовлений низкою вагомих факторів як теоретичного так і практичного характеру.

Для початку, соціальне благополуччя набуває особливої актуальності в умовах сучасності життя українського суспільства. В умовах військових дії, нестабільної соціально – економічної ситуації, процесів трансформації суспільства через вищезгадані причини тощо питання збереження та підтримання соціального благополуччя стає надзвичайно важливим і ключовим для підтримання психологічного здоров'я особистості. Не менш важливим в даному контексті є те, що високий рівень соціального благополуччя дозволяє зберігати якісні соціальні стосунки, відчувати приналежність до спільноти та відчувати соціальну підтримку. Соціальне благополуччя на даний момент виступає інструментом адаптації та важливим ресурсом для подолання стресових ситуацій.

В свою чергу самоствавлення охоплює надзвичайно великий спектр проявів особистості. Цей конструкт значною мірою визначає загальне самопочуття людини, те як вона ставиться до себе, її поведінкові стратегії, спосіб взаємодії з оточенням. Вище перелічені особливості та прояви самоствавлення можуть як сприяти так і перешкоджати розвитку та встановленню гармонійних соціальних стосунків.

Теоретичний аналіз літератури продемонстрував недостатню вивченість саме взаємозв'язку між цими двома доволі важливими психологічними феноменами. Більшість досліджень розглядає самотавлення та соціальне благополуччя як окремі конструкти, проте їх взаємодія та вплив один на один залишаються малодослідженими. Це створює деяку прогалину в наукових знаннях яку ми прагнемо заповнити.

Окрім цього, розуміння специфіки зв'язку між соціальним благополуччям та самотавленням має важливе значення в практичній роботі психолога. Розуміння особливостей взаємозв'язку цих особливостей дозволить розробляти ефективні програми психологічної підтримки та корекційних заходів. Результати дослідження цього взаємозв'язку можуть стати підґрунтям для створення комплексних підходів до підвищення якості життя особистості.

Отже, у цьому розділі представлено результати проведення емпіричного дослідження. Дослідження проводилось у форматі онлайн-опитування, що забезпечило можливість залучення широкого кола респондентів. Учасникам було розіслано посилання на гугл форми, збір результатів проводився протягом місяця. Після цього відбувся аналіз зібраних даних, включаючи статистичну обробку результатів.

Розроблена форма для опитування містила таке звернення: «Шановні респонденти! Запрошуємо Вас взяти участь у науковому дослідженні, яке проводиться з метою вивчення психологічних особливостей особистості.

Ваші відповіді є повністю анонімними та конфіденційними, вони використовуватимуться виключно в наукових цілях та будуть проаналізовані лише в узагальненому вигляді. Дослідження складається з 5 методик, на проходження яких Вам знадобиться близько 10 хвилин. До кожної методики буде надано детальну інструкцію щодо її виконання. Просимо відповідати максимально щиро та спонтанно, не витрачаючи багато часу на обдумування

відповідей – найбільш цінною є Ваша перша реакція. Ваша участь у цьому дослідженні є надзвичайно важливою для розвитку психологічної науки.

Дякуємо за Ваш час та готовність долучитися до наукового пізнання!»

Таким чином вибірка дослідження складає 76 респондентів. Розподіл за статтю: жінки – 90,8% (69 осіб), чоловіки – 9,2% (7 особи).

За віковими категоріями: 19-24 роки – 75% (57 осіб), 25-35 років – 9,2% (7 осіб), 36-45 років – 9,2% (7 осіб), 46-60 років – 5,3% (4 особи), 61+ років – 1,3% (1 особа). За віковою класифікацією вибірка ділиться на такі групи: молоді – 84,2% (64 осіб), середній вік – 14,5% (11 осіб), похилий вік – 1,3% (1 особа).

*Рисунок 1*



Таким чином найбільше в дослідженні прийняло участь молодих людей, менше середнього віку, найменше - похилого. Всі респонденти проживають в Україні, за винятком 4 осіб, які мешкають за кордоном. За професійною діяльністю: навчаються – 27,6% (21 особа), працюють – 21,1% (16 осіб), працюють і

навчаються одночасно – 46,1% (35 осіб), безробітні – 1,3% (1 особа), не мають постійного місця праці – 2,6% (2 особи), пенсіонери – 1,3% (1 особа).

В нашому дослідженні ми використали батарею методик для дослідження соціального благополуччя та самоствавлення, загалом їх п'ять. Було використано такі методики: «Шкала соціального благополуччя» К.Кіза; «Сприйняття значущості життя (PLSS–13)» Р. Гібберда та Б. Ванденберга; «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф; «Психологічні межі особистості» Е. Гартманна, Шкала самооцінки Розенберга (RSE).

Всі методики перевірено на валідність використання, було адаптовано або перекладено українською. Нами було здійснено переклад методики «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф. Протоколи перекладу подаємо в додатках.

#### **«Шкала соціального благополуччя» К.Кіза.**

Методика направлена на визначення рівню благополуччя людини через його соціальний вимір. К. Кіз підійшов до вивчення феномену соціального благополуччя з позиції особистості, саме цей опитувальник можна вважати найбільш повним для визначення рівню соціального благополуччя. Розроблений на основі евдемонічного підходу, та для діагностики використовує такі частини соціального функціонування людини: соціальна інтеграція, соціальна узгодженість, соціальне прийняття, соціальна актуалізація, соціальний внесок. За його концепцією позитивним результатом є коли людина відчувається впевненою в власних силах та можливості актуалізуватись у суспільстві, відчуває себе частиною суспільства в якому знаходиться й залучена в його діяльність, що дає мотивацію зробити внесок в це суспільство. Методика складається з 15 тверджень, які розприділяються на п'ять субшкел, відповідно до частин соціального функціонування, які зазначались вище. Оцінка тверджень проходить за шкалою від 1 до 7, де 1 це абсолютна згода, а 7 абсолютна не згода. За інструкцією опитуваний має оцінити рівень відповідності твердження собі. [7]

Шкала «Соціальне прийняття» направлена на визначення ставлення людини до соціуму, визнання соціальної природи людини та комфортність знаходження в соціумі. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що людина довіряє суспільству, вміє визнавати позитивні якості інших та визнавати себе в цьому суспільстві. Для нашого дослідження є особливо цікавим цей показник, оскільки рівень довіри до оточення може корелювати з особливостями самоставлення та впливати на загальне почуття психологічного благополуччя..

Шкала «Соціальна актуалізація» направлена на оцінку сприйняття людиною напрямку розвитку суспільства, його потенціалу та рівню розвитку. Високі показники будуть вказувати на те, що людина розглядає суспільство як структуру, що постійно розвивається та еволюціонує, прагне розвивати це суспільство разом з іншими. Дана шкала дозволить нам в повній мірі оцінити зв'язок між оптимістичним баченням майбутнього суспільства та самоставленням особистості.

Шкала «Соціальний внесок» визначає те, як людина сприймає свою цінність в суспільстві. Високі результати будуть вказувати на те, що людина вважає себе невід'ємним членом суспільства, який приносить цьому суспільству безсумнівну користь та є цінною його частиною. Ця шкала є безпосередньо пов'язаною з цінністю особистості, тому в нашому дослідженні ми плануємо прослідкувати її зв'язок з самооцінкою, отже шкала може виявити кореляції з показниками «Шкали самооцінки» Розенберга.

Шкала «Узгодженість з суспільством» направлена на визначення того, як людина сприймає структуру соціуму, його організацію, чи визнає його неідеальність та як бачить сенс свого життя саме в цьому неідеальному суспільстві. Для нас ця шкала є важливою, адже допоможе нам зрозуміти те, яким чином реалістичне сприйняття соціальних проблем впливатиме на самоставлення особистості.

Шкала «Соціальна інтеграція» визначає рівень єдності людини з суспільством, за цією шкалою високі показники будуть вказувати на інтеграцію людини в суспільство та демонструвати рівень відчуття приналежності до цього суспільства. Дана шкала слугуватиме ключовим показником в розуміння взаємозв'язку між відчуттям приналежності та психологічними межами особистості.

Саме така багатовимірна структура даної методики дозволить нам комплексно оцінити різні аспекти соціального благополуччя та виявити їх специфічні зв'язки з компонентами самоствавлення.

### **«Сприйняття значущості життя (PLSS-13)» Р. Гібберда та Б. Ванденберга.**

Ця методика використовується в психології для оцінки значущості життя клієнтом, визначає те як клієнт ставиться до своєї діяльності, повсякденності та стосунків в суспільстві. Опитувальник демонструє значущість життя за трьома шкалами: пасивна значущість життя, активна значущість життя, негативна значущість життя. Складається з 19 питань які поділяються на вищевказані субшкали, також присутня загальна шкала значущості життя, яка обраховується як сума всіх трьох субшкал й вказує на загальну значущість життя. [17 ]

Шкала «Активна значущість життя» вказує на активну життєву позицію опитуваного, його участь у житті суспільства, вміння ставити та досягати життєвих цілей, прагнення до кращого та орієнтацію на створення майбутнього. Такий світогляд людини прямо впливатиме на її соціальне життя, адже маючи плани на майбутнє та розраховуючи на власні сили в досягненні цих планів, людина буде намагатися комунікувати в суспільстві, налаштовувати контакти, створювати навколо себе соціальні групи тощо. Також дана шкала вказуватиме на такі елементи самоствавлення як: позитивний емоційний фон, самоповага на основі виконання життєвих цілей, загальне ставлення до себе та своїх дій.

Шкала «Пасивна значущість життя» вказуватиме на пасивність життєвої позиції опитуваного, його зосередженість на буденності та буденних справах, відсутність або непершочерговість планування майбутнього, постановки цілей тощо. В свою чергу пасивність не є різко негативним показником, але й для більшості потребуватиме додаткових сил на корегування. Адже пасивність життєвої позиції в даному контексті вказує на незацікавленість в житті, відсутності планів тощо. Це може бути наслідком низького рівня самоствалення, адже у людини можуть бути відсутні мотивація до дій на основі того, що вона не впевнена в власних силах. Класичним прикладом прояву такої життєвої позиції можемо вважати фразу «Де народився, там і пригодився», якою часто виправдовують бездіяльність в плані перспективи на життя та будування планів. Так само пасивність матиме негативний вплив на соціальне благополуччя, адже за цією шкалою ми визначаємо ставлення до соціальних комунікацій, здатність до яких при пасивній значущості життя доволі низька або нерозвинена.

Шкала «Негативна значущість життя» вказуватиме на негативне сприйняття життя загалом, налаштування на відсутність цінності в стосунках чи будування планів на майбутнє. Є негативним показником, адже вказує на пряму відсутність вмотивованості до залучення в власне життя, навіть на більш негативне сприйняття життя та відсутність бажання змінювати це. Для соціального благополуччя може бути негативним показником, адже вказує на відсутність бажання встановлювати соціальні стосунки та заперечення цінності в стосунках. Для позитивного самоствалення особливо важливо бути впевненим в власній особистості, що може бути проблематичним при негативному сприйнятті життя.

### **Методика «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф.**

Методика розроблена К. Нефф на основі власних досліджень. Вона виділяє самоспівчуття як альтернативну форму самоствалення особистості, саме тому

нами було обрано дану методику для комплексної діагностики самоствалення в нашому дослідженні. В концепції Нефф самоспівчуття проявляється через три компоненти людського існування, а саме: людяність проти ізоляції, доброта до себе проти самокритики (самоосудження), усвідомленість життя проти ототожненості. Варто зазначити, що дослідниця не ототожнює самоспівчуття та самооцінку, адже в даній концепції відсутнє порівняння людиною себе з іншими та не досліджується ставлення людини до власних досягнень. Таким чином методика описує шестифакторну модель самоспівчуття та доповнює наше дослідження в області самоствалення особистості. Методика складається з 26 питань які поділяються на шість шкал: «Загальна людяність», «Ізоляція», «Доброта до себе», «Самоосудження», «Усвідомленість», «Надмірна ототожненість». Інструкція надається проста, опитуваному потрібно оцінити наскільки часто він поводить ся описаним чином, відповідаючи за шкалою від 1 (Майже ніколи) до 5 (Майже завжди) [2]

Шкала «Людяність» описує ставлення людини до життя та житєвих обставин, вміння розділити важкий досвід з людством і усвідомити, що він є не унікальним і кожен стикається з руднощами. Даний компонент самоспівчуття є важливим показником і для соціального благополуччя, адже стосується не тільки самоствалення, а і соціальної частини життя. Низькі показники за цією шкалою вказуватимуть на проблематичне сприйняття життя, наявність упереджень, думки про те, що життя несправедливе по відношенню до цієї людини. Високі ж показники є позитивним показником, який вказує на уявлення про спільність людства.

Шкала «Ізоляція» описує досвід відлюдництва та самотності, несприйняття себе як частини суспільства. Високі показники за цією шкалою будуть вказувати на невміння бороти труднощі та визнавати схожість на інших людей. Такі показники вважаються негативними, адже така поведінка та мислення спричиняють ряд проблем в комунікації з людьми та як наслідок ряд

особистісних проблем. Низькі ж показники за шкалою є позитивним результатом і вказують на вдалу побудову комунікації в суспільстві та відсутність почуття самотності.

Шкала «Доброта до себе» описує позитивне ставлення до себе в ситуації невдачі або певних труднощів. Високі показники свідчатимуть про вміння людини підтримати себе, не засуджувати та надмірно не критикувати. Низькі ж показники є негативним показником та вказують на проблемність в стосунках з собою, зневіру в себе, негативне ставлення до невдач та самокритичність.

Шкала «Самокритика» на протилежності до доброти до себе вказує на різкість в судженнях про себе, осуд власних недоліків, дій, невідповідностей та помилок. Високі показники мають негативний вплив на самоспівчуття та свідчать про високий рівень критики до себе. Низькі показники самокритики є позитивним показником за даною методикою, вказують на прийняття недоліків і вміння себе пробачати .

Шкала «Усвідомленість життя» описує збалансованість в відношенні до своїх переживань, не перебільшуючи та не занижуючи рівень проблематики, вміння переживати їх більш неупереджено. Також високі показники збалансованості життя вказують на вмотивованість до життя людини, вміння ставити та досягати поставлених цілей та позитивне ставлення до власного майбутнього. Низькі показники вказують на відсутність об'єктивності в питанні власних проблем, перебільшення їх значення та надання їм надзвичайних оцінок, що в свою чергу не дозволяє здійснювати адекватну оцінку того, що відбувається в житті особистості. Це може спричиняти ряд особистісних проблем та знижувати показники самоспівчуття.

Шкала «Надмірна отождоженість» описує рівень поглибленості в проблеми та отождоженості себе з ними, надмірна отождоженість призводить до проблем з самоспівчуттям через неможливість відволіктись від проблеми. Такий життєвий

уклад спричинятиме ускладнення психологічних проблем, наприклад, ригідність поведінки, фрустрацію, низький емоційний фон, постійні стреси та як наслідок втому та зношування організму тощо.

### **Методика «Психологічні межі особистості» Е. Гартманна**

Е. Гартманн запропонував власну концепцію психологічних меж, він започаткував поняття товстих та тонких меж, щоб пояснити відмінності у ставленні людей до інших, через призму того наскільки сильний чи слабкий зв'язок у людини з оточенням. Він припускав, що характер меж пов'язаний з такими аспектами життя як фізичне та ментальне здоров'я, відносини з оточенням, вибір роботи тощо. Опитувальник складається з 18 питань, які опитуваному пропонується оцінити від 0 (Це зовсім не про мене) до 4 (Це повністю стосується мене). [ 15]

Скорочена версія опитувальника має одну загальну шкалу, яка визначає тонкі чи товсті межі опитуваного. Товсті межі вказують на схильність людини до відокремлення від зовнішнього світу, опитувані з товстими межами можуть мати менший рівень емпатії, менше схильні до депресивних станів. Тонкі межі вказують на схильність людини до ототожненості зі світом та розмиття власних кордонів, вказують на відчуття світу як частини себе. Люди з тонкими межами будуть більш схильними до депресій, тривожності тощо.

Психологічні межі є важливим показником для нашого дослідження, оскільки за цією методикою ми можемо визначити здатність особистості до відділення або диференціації себе від оточуючого світу, що безпосередньо впливає на якість міжособистісних стосунків, як наслідок і соціального благополуччя та самоствавлення.

Якщо розглядати межі особистості у контексті соціального благополуччя, вони визначають здатність особистості встановлювати адекватну дистанцію у

відносинах з іншими людьми. Помірно виражені межі в даному контексті будуть найбільш сприятливим результатом, адже саме при середньому (помірному) рівню вираженості меж у людини формуються здорові соціальні зв'язки, де людина може підтримувати близькість або достатньо віддалені стосунки без втрат для себе.

### **Методика «Шкала самооцінки (RSE) » М. Розенберга**

Методика створена для оцінки рівню самооцінки особистості. В даному ключі самооцінка розглядається як ставлення особистості до себе, своїх проявів та своєї цінності. Опитувальник має одну шкалу і складається з 10 тверджень. За інструкцією опитуваний має оцінити кожне твердження за шкалою від 0(повністю не згоден) до 3(повністю згоден).

Для нашого дослідження ідеально підходить дана методика адже самоставлення, як описувалось раніше, також розглядається через призму самооцінки. Для нас показники за цією методикою будуть вказувати на загальний рівень позитивного самоставлення особистості, її здатність до сприймання та відчуття власної цінності як особистості.

Шкала Розенберга дозволяє виявити Рівень самооцінки від високого до низького. Самооцінка тут визначається трьома рівнями: низький, середній та високий. Високий рівень самооцінки за даним опитувальником буде свідчити про гарне ставлення до себе, високий показник благополуччя та вміння особистості приймати себе такою як є, окрім цього легко реагувати на критику. Також високий рівень вказуватиме на самоповагу та відчуття власної гідності. Середні показники вказуватимуть на здорову оцінку своєї особистості, вміння відстоювати свої кордони , загальне прийняття себе. Низькі показники ж вважаються результатом потребуючим корекції та свідчать про труднощі в прийнятті себе, своїх помилок, такі люди схильні до самокритики та само звинувачень, можуть мати проблеми у соціальних контактах. Проявляється

низька самооцінка у самозвинуваченні, незадоволені собою та в деяких випадках відчутті власної неповноцінності.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів взаємозв'язку соціального благополуччя та самоствавлення особистості

Отримані результати були обраховані за допомогою Excel, всі первинні данні, по кожній методиці окремо подаємо в додатках. Далі пропонуємо розглянути перерахунок первинних данних, на розподіл за рівнями прояву, а саме: низький, середній та високий рівні. В кожній методиці присутні всі три рівні. Також для наочності окрім таблиці пропонуємо розглянути діаграми до них.

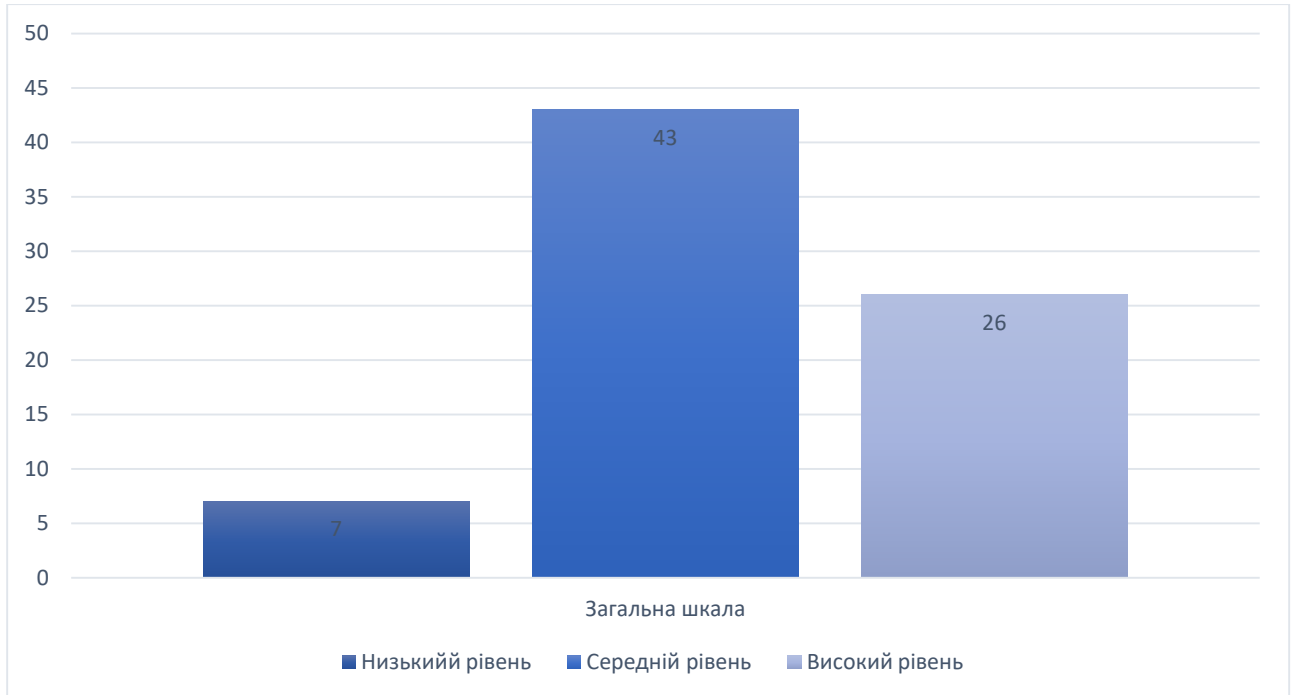
*Таблиця 1.1*

### Методика «Психологічні межі особистості» Е. Гартманн

Шкали	Низький рівень (Тонкі межі)		Середній рівень		Високий рівень (Товсті межі)	
	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки
Загальна шкала	<b>7</b>	9,2	<b>43</b>	56,6	<b>26</b>	34,2

*Рисунок 2*

### Методика «Психологічні межі особистості» Е. Гартманн



Коротко підсумовуючи результати методики «Психологічні межі особистості» з нашою вибіркою, можемо зазначити, що переважна більшість осіб мають середній рівень вибудованих меж особистості, а саме 56,6%. Це свідчить про те, що більшість вміють віднайти баланс між тим щоб активно комунікувати в суспільстві, допомагати іншим та тим щоб відстоювати власну думку, цінності й не дозволяти оточуючим забагато. Далі трохи менша частина вибірки має високий рівень вираженості меж особистості – 34,2% , що свідчить про їх деяку віддаленість та відокремленість від оточення, також це може стати причиною проблем в комунікації та побудові соціальних стосунків. Найменша частина вибірки, всього 9,2%, має низький рівень вираженості меж особистості, що може вказувати на те, що ці респонденти не вміють відокремити себе від оточення, відстояти власні принципи чи думки.

*Таблиця 1.2*

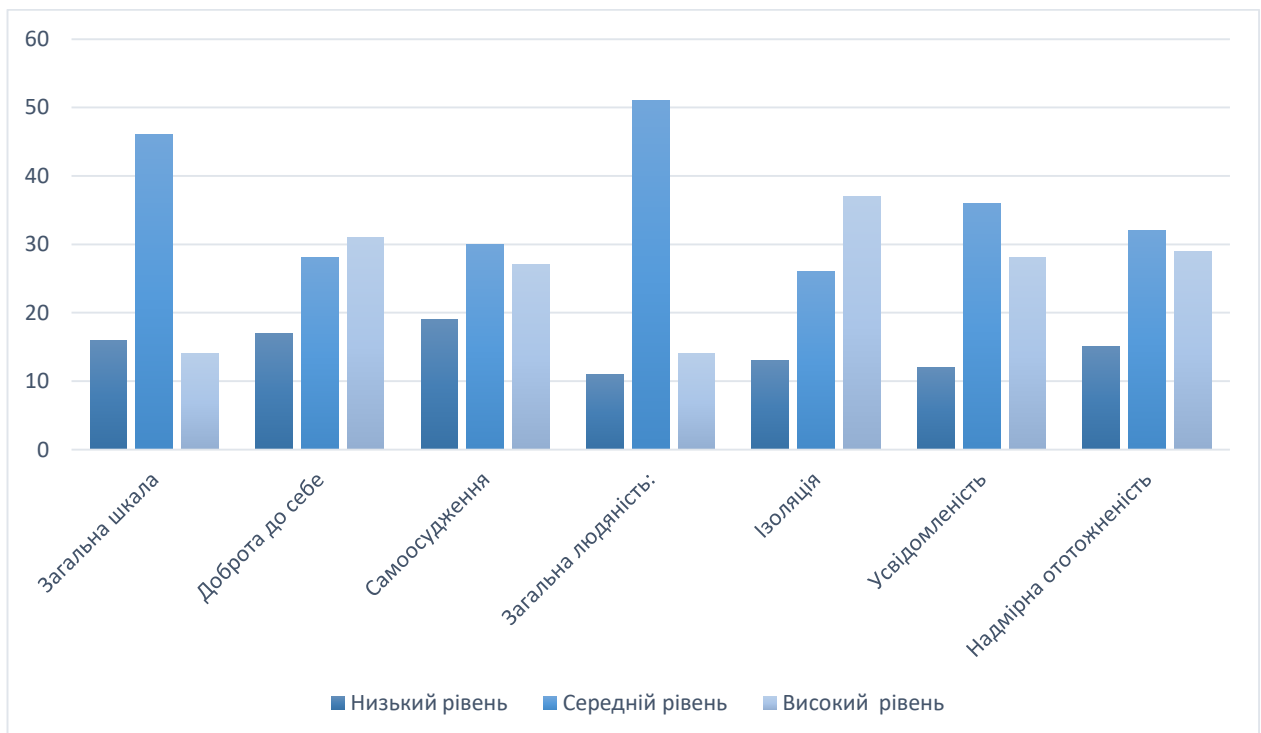
### Методика «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
-------	----------------	-----------------	----------------

	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки
Загальна шкала	<b>16</b>	21,1	<b>46</b>	60,5	<b>14</b>	18,4
Доброта до себе	<b>17</b>	22,4	<b>28</b>	36,8	<b>31</b>	40,8
Самоосудження	<b>19</b>	25	<b>30</b>	39,5	<b>27</b>	35,5
Загальна людяність:	<b>11</b>	14,5	<b>51</b>	67,1	<b>14</b>	18,4
Ізоляція	<b>13</b>	17,1	<b>26</b>	34,2	<b>37</b>	48,7
Усвідомленість	<b>12</b>	15,8	<b>36</b>	47,4	<b>28</b>	36,8
Надмірна ототожненість	<b>15</b>	19,7	<b>32</b>	42,1	<b>29</b>	38,2

Рисунок 3

### Методика «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф



Коротко підсумовуючи результати методики «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф у нашій вибірці, можемо зазначити наступні особливості розподілу. За загальною шкалою переважає кількість осіб, а саме 60,5%, з середнім рівнем самоспівчуття, що свідчить про те, що більша частина вибірки має помірний рівень самоспівчуття, що свідчить про їх вміння собі пробачати, не напружувати зайвими думками, не осуджувати себе, ставитись до життя усвідомлено та вільно почуватись в суспільстві. 18.4% опитуваних демонструють високий рівень за загальною шкалою, що свідчить про доволі високу вираженість «позитивних» якостей за опитуванням та низьку вираженість їх «негативних» відповідників. 21.1% опитуваних продемонстрували низький рівень загального самоспівчуття, що потребує подальшої корекції.

У сфері доброти до себе переважають опитувані з високим рівнем, це 40,8%, та трохи менше маємо учасників з середнім рівнем- 36,8%, що свідчить про здатність багатьох учасників дослідження ставитися до себе з розумінням та теплотою. Низький рівень займає найменшу частку – 22.4%.

За шкалою самоосудження найбільшу частку опитуваних займає середній рівень прояву – 39,5%, далі високий 35,5% і найменшу низький рівень – 25%. Це свідчить про те, що не дивлячись на високі показники доброти до себе у вибірці, ми можемо стверджувати й про доволі високий показник самоосуду серед опитуваних.

Щодо загальної людяності, переважна більшість, а саме 67,1%, мають середній рівень розуміння спільності людського досвіду, що говорить про здорове усвідомлення того, що всі люди проживають таке саме життя з великою кількістю проблем.

За шкалою ізоляції спостерігається найвищий відсоток респондентів з високим рівнем 48,7%, що може вказувати на схильність значної частини вибірки ізолюватися від інших у моменти труднощів. Середній рівень прояву мають 34,2%

ресондентів, низький – 17,1%. Доволі цікаво, що не дивлячись на такий розподіл загальний показник за вибіркою переважає в сторону середнього рівня загального самоспівчуття.

За шкалою усвідомленості середній рівень має 47,4% респондентів, високий - 36,8%, що свідчить про доволі розвинену здатність до уважного ставлення до власних переживань у вибірці. Низький же рівень мають 15,8%.

Надмірна ототожненість з власними емоціями найбільше виражена на середньому - 42,1%, та високому рівнях- 38,2%, що може свідчити про схильність багатьох респондентів занадто заглиблюватися у власні негативні переживання.

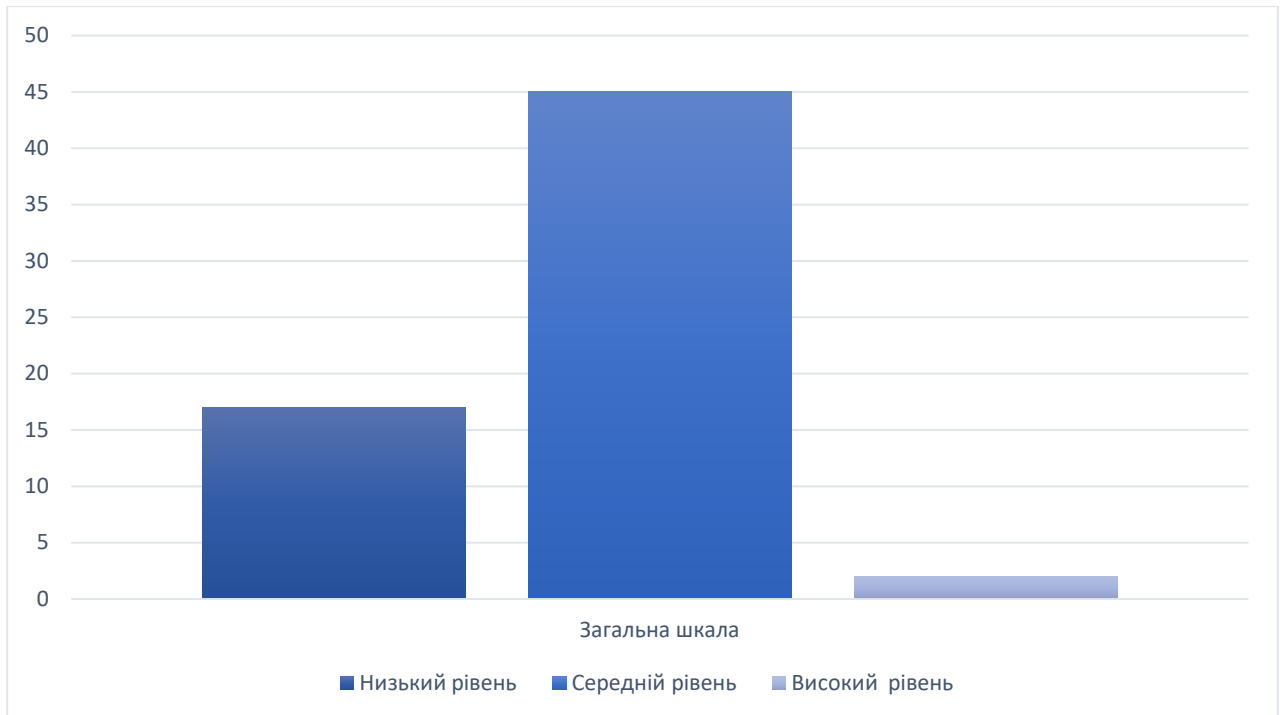
*Таблиця 1.3*

#### **Методика «Шкала самооцінки (RSE)» М. Розенберга**

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки
Загальна шкала	<b>17</b>	22,4	<b>45</b>	59,2	<b>14</b>	18,4

*Рисунок 4*

#### **Методика «Шкала самооцінки (RSE)» М. Розенберга**



За даною методикою ми маємо всього одну загальну шкалу. Розподіл за вибіркою тут наступний, найбільшу частку серед опитуваних займає середній рівень самооцінки, 59.2%, низький рівень 22.4%, високий рівень самооцінки 18.4%. Такі результати свідчать про те, що загалом більша частина вибірки має нормальний та високий рівень самооцінки, такі люди здатні до успішних комунікацій в суспільстві, мають достатній рівень благополуччя, здатні легше реагувати на критику та приймати її та загалом приймати себе.

Таблиця 1.4

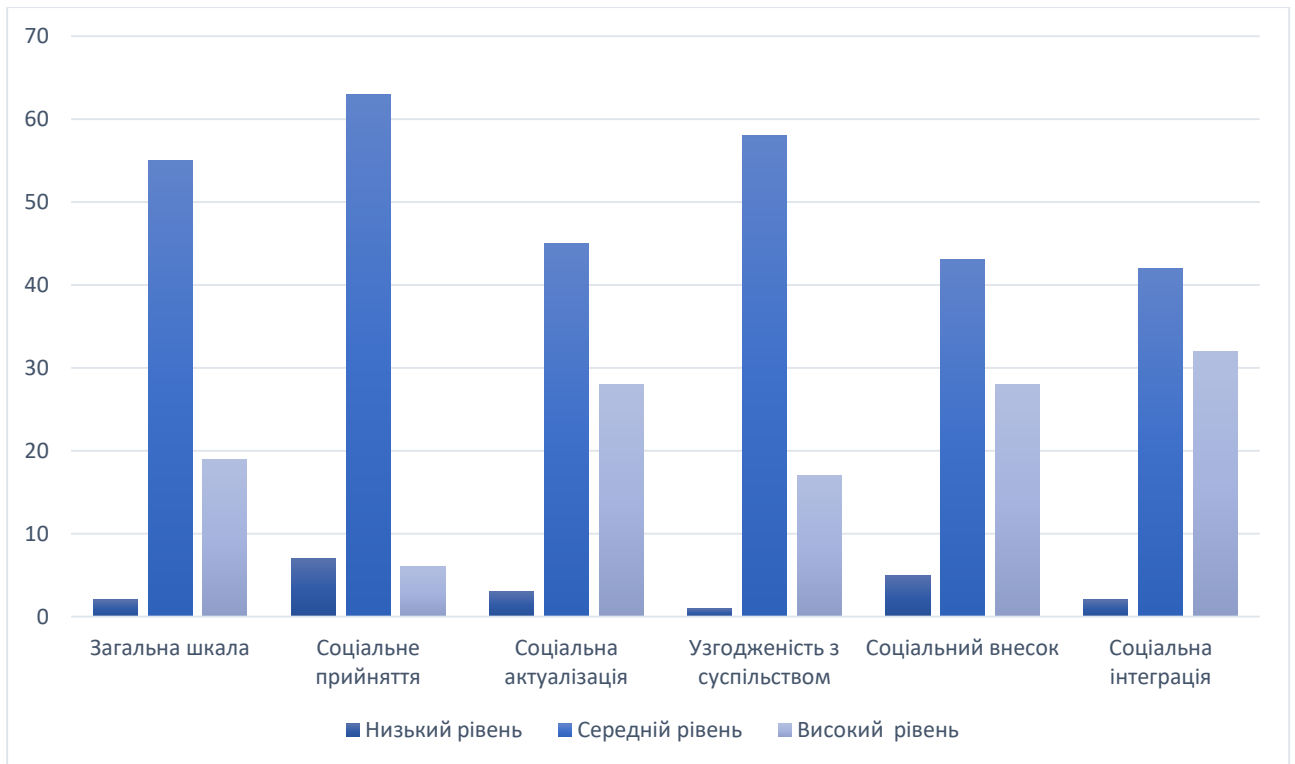
### Методика «Шкала соціального благополуччя» К.Кіза

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки
Загальна шкала	<b>2</b>	2,6	<b>55</b>	72,4	<b>19</b>	25
Соціальне	<b>7</b>	9,2	<b>63</b>	82,9	<b>6</b>	7,9

прийняття						
Соціальна	<b>3</b>	3,9	<b>45</b>	59,2	<b>28</b>	36,8
актуалізація						
Узгодженість з	<b>1</b>	1,3	<b>58</b>	76,3	<b>17</b>	22,4
суспільством						
Соціальний	<b>5</b>	6,6	<b>43</b>	56,6	<b>28</b>	36,8
внесок						
Соціальна	<b>2</b>	2,6	<b>42</b>	55,3	<b>32</b>	42,1
інтеграція						

Рисунок 5

**Методика «Шкала соціального благополуччя» К.Кіза**



За загальною шкалою соціального благополуччя можемо спостерігати, що майже всі опитувані, А саме 72,4% з середнім показником та 25% з високим, успішні в соціальній комунікації, вміють відмежовуватися від оточуючих в

влучних для цього ситуаціях, контролюють свої соціальні відносини і вміло їх вибудовують. Всього два опитуваних, це 2.6% вибірки мають низькі результати, що потребують корегування.

Далі за шкалою соціального прийняття бачимо, що найбільше опитуваних мають середній рівень, що свідчить про те, що опитуваним комфортно знаходитись в соціумі.

За шкалою соціальної актуалізації також маєм переважно середні та високі показники, це 59,2% та 36,8% відповідно. Такі результати за вибіркою тішать, адже це свідчить про впевненість в майбутньому суспільства.

Узгодженість з суспільством за вибіркою також в більшості відповідає середнім та високим показникам. Середній рівень має 76.3% та високий рівень 22.4%, що свідчить про те, що більшість розуміє те як і чому саме так влаштований соціум, розуміють недосконалість системи тощо.

Соціальний внесок. Низький рівень мають 6.6%, середній рівень 56,6%, високий 36,8%. Таким чином можемо спостерігати, що тут також показники схиляються до високих, що свідчить про бажання зробити щось для суспільства, розвиватись тощо.

За шкалою соціальної інтеграції, також бачимо переважно середні та високі показники, що свідчить про відчуття приналежності до суспільства. Розподіл такий, низький рівень має 2,6% опитуваних, середній 55,3%, високий 42,1%.

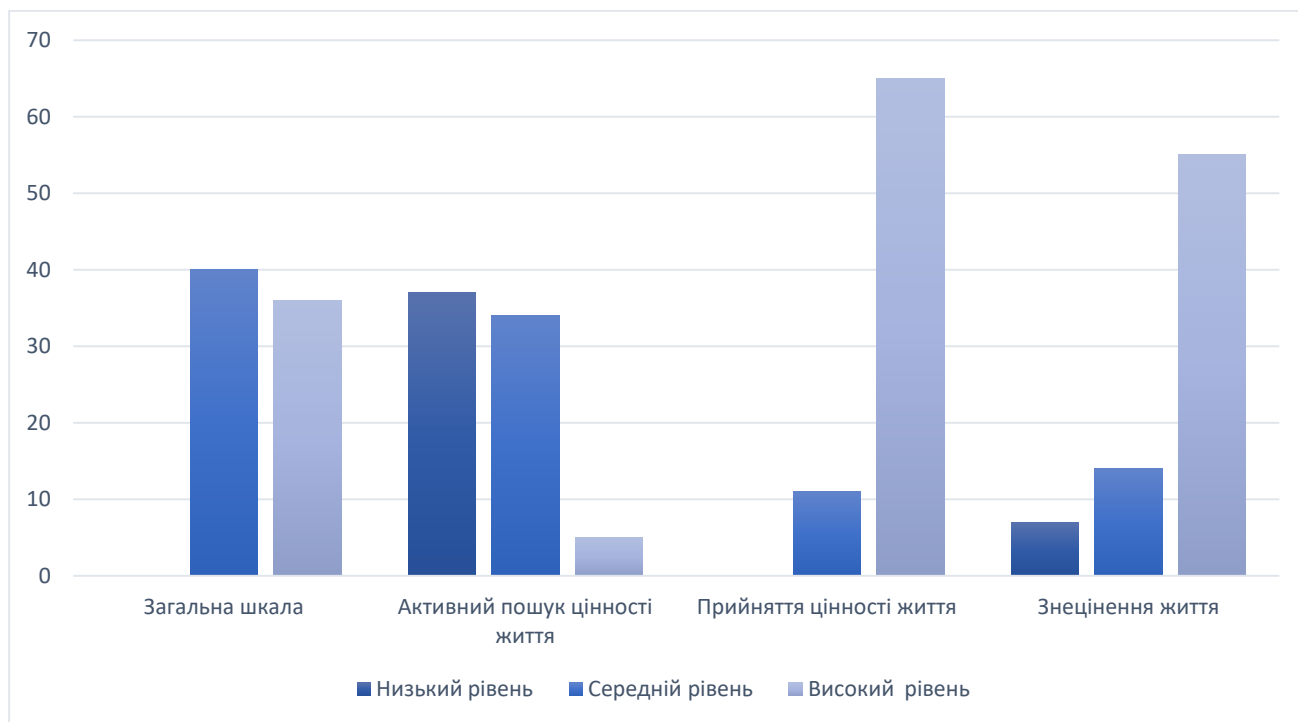
*Таблиця 1.5*

**Методика «Сприйняття значущості життя (PLSS–13)» Р. Гібберда та Б. Ванденберга.**

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки	Кількість осіб	Відсотки
Загальна шкала	<b>0</b>	0	<b>40</b>	52,6	<b>36</b>	47,4
Активний пошук цінності життя	<b>37</b>	48,7	<b>34</b>	44,7	<b>5</b>	6,6
Прийняття цінності життя	<b>0</b>	0	<b>11</b>	14,5	<b>65</b>	85,5
Знецінення життя	<b>7</b>	9,2	<b>14</b>	18,4	<b>55</b>	72,4

Рисунок 6

### Методика «Сприйняття значущості життя (PLSS–13)» Р. Гібберда та Б. Ванденберга



За загальною шкалою маємо цікаві результати, А саме: низький рівень відсутній, середній рівень мають 52.6% , високий 47.4% опитуваних.

Такі результати свідчать про те, що респонденти нашої вибірки сприймають своє життя значимим, віддають перевагу тому, щоб планувати майбутнє, ставити життєві цілі й розвиватись.

За шкалою активного пошуку цінності життя переважає низький рівень 48.7%, далі середній 44.7% і найменше отримали високий рівень 6.6%. Низькі результати свідчать про те, що ці респонденти не мають особливого прагнення до покращення життя, не ставлять собі цілі для створення майбутнього. Але варто зазначити, що велика частка також мають середні показники за цією шкалою, що свідчить про їх активність.

Прийняття цінності життя. За цією шкалою не маємо низьких результатів, середнього рівня набрали 14.5% опитуваних, а високого 85.5%. Це свідчить про те що більша частина вибірки схильна до пасивності в плануванні життя, вони живуть сьогоднішнім днем незважаючи на майбутнє й не плануючи його.

Так само маємо велику частину опитуваних з високим рівнем знецінення життя 72.4%, що свідчить про відсутність планів на майбутнє та окрім цього певну зневіру в сьогоднішній день та загальний сенс життя.

Для того, щоб дослідити зв'язок між соціальним благополуччям та самостваленням особистості, ми провели кореляційний аналіз між шкалами соціального благополуччя та всіма шкалами, що відповідають за самоствалення особистості. Повна таблиця наведена в додатках, а далі пропонуємо розглянути скорочену версію таблиці, де наведені тільки ті результати, які мають зв'язок.

*Таблиця 1.6*

Доброта До Себе	Загальна Людність	Усвідомленість	Загальна Самоспівчуття	Самооцінка	Активний Пошук Цінності Життя	Знецінення Життя	Прийняття Цінності Життя	Загальна Цінність Життя
-----------------	-------------------	----------------	------------------------	------------	-------------------------------	------------------	--------------------------	-------------------------

СоціальнеПрин яття	Pearson	,228*	,361**	,336**	,252*	,350**	,448**	,337**	,345**	,556**
	Correlat ion									
	Sig. (2- tailed)	0,047	0,001	0,003	0,028	0,002	0,000	0,003	0,002	0,000
СоціальнаАктуа лізація	Само осудже ння	Ізоляція	Надмірна Ототожне ність	Межі Особисто сті	Самооц інка	Активний Пошук Цінності Життя	Знеці нення Житт я	Загальна Цінності Життя		
	Pearson	,306**	,442**	,303**	-,501**	,628**	,315**	,612**	,540**	
	Correlat ion									
	Sig. (2- tailed)	0,007	0,000	0,008	0,000	0,000	0,006	0,000	0,000	
УзгодженістьЗС вспільством	Само осудже ння	Ізоляція	Загальна Самоспів чуття	Самооцін ка	Знеціне ння Життя	Прийнят тя Цінності Життя				
	Pearson	,382**	,438**	-,307**	,248*	,479**	-,280*			
	Correlat ion									
	Sig. (2- tailed)	0,001	0,000	0,007	0,031	0,000	0,014			
СоціальнийВнес ок	Доброт а До Себе	Само осудже ння	Ізоляція	Надмірна Ототожне ність	Самооц інка	Знецінен ня Життя	Загал ьна Цінно сті Житт я			
	Pearson	,346**	,265*	,296**	,251*	,506**	,500**	,416**		
	Correlat ion									
	Sig. (2- tailed)	0,002	0,021	0,009	0,029	0,000	0,000	0,000		
	Доброт а До Себе	Загальн а Людяні сть	Усвідом леність	Загальна Самоспів чуття	Межі Особис тості	Самооцін ка	Актив ний Пошу к Цінно сті Житт я	Знецінен ня Життя	Прийня ття Цінност і Життя	Загал ьна Цінно сті Житт я

Соціальна інтеграція	Pearson Correlation	,395**	,447**	,537**	,262*	-,339**	,586**	,585**	,418**	,293*	,673**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,022	0,003	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000
Загальна соціальна благополуччя	Pearson Correlation	,366**	,247*	,238*	,378**	,359**	-,363**	,704**	,453**	,696**	,704**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,031	0,039	0,001	0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Всі наші результати кореляційного аналізу ми вивели у таблицю. Можемо спостерігати три рівні кореляційного зв'язку: сильний і помічений двома зірочками (\*\*), слабкий і помічений однією зірочкою (\*), відсутній і не помічений.

Отже, можемо спостерігати, що маємо доволі багато зв'язків за великою кількістю шкал. Почнемо зі шкали соціального прийняття, тут спостерігаємо сильний прямий зв'язок з такими шкалами: загальна людяність; усвідомленість; самооцінка; активний пошук цінності життя; знецінення життя, прийняття цінності життя та загальною шкалою цінності життя. Такі результати свідчать про те, що комфортність знаходження людини в соціумі буде зростати якщо у людини буде посилюватись відчуття цінності життя, адже вона буде активною в пошуку себе, буде підвищувати свою самооцінку, загальне усвідомлення того, що всі стикаються з проблемами тощо. Зв'язок з загальною людяністю демонструє, що людина яка усвідомлює спільність людського досвіду, також й буде розуміти й приймати інших, бути толерантною. Також спостерігаємо слабкий прямий зв'язок з шкалами доброти до себе та загальної шкали

самоспівчуття. Тобто при пропрацюванні й підвищенні рівню цих явищ людина також покращить й соціальне прийняття, що дозволить їй вправно жити в соціумі й почуватись більш комфортно.

Соціальна актуалізація має сильні прямі зв'язки з шкалами самоосудження, ізоляції, надмірної ототожненості, самооцінки, активного пошуку цінності життя, знецінення цінності життя та загальною шкалою цінності життя. Таким чином, почуття розвитку суспільства буде зростати при розвитку таких якостей як самокритичне ставлення до себе, ізолюваності від інших, відсутності почуття відокремлення себе від свої переживань, також при збільшенні самооцінки та розвитку почуття цінності життя. На перший погляд може здатись не логічним те, що певні «негативні» якості у людини будуть викликати посилене відчуття розвитку суспільства загалом, але можна знайти цьому пояснення. Наприклад, люди з високим рівнем самоосуду можуть так само критично ставитись й до проблем суспільства, при цьому вірити в його майбутній розвиток при вирішенні питань, що піддаються критиці. Люди з завищеними показниками ізоляції можуть мати певну роль «спостерігача» і бачити всі позитивні та негативні сторони функціонування суспільства, як наслідок вірити в потенціал цього суспільства. Щодо більш позитивних для особистості якостей, самооцінка та відчуття цінності життя збільшують віру в майбутнє соціуму, адже на рівні особистості людина впевнена в власному потенціалі та має свої цілі. Також маємо сильний непрямий зв'язок з загальною шкалою самоспівчуття, що підтверджує вищесказані теорії.

Узгодженість з суспільством має сильний прямий зв'язок з такими елементами самоствавлення як: самоосудження, ізоляція, знецінення життя. Тобто при збільшенні прояву цих явищ людина буде закономірно посилювати власну впевненість в не ідеальності суспільства, але при цьому краще розумітиме його структуру та те, як в ньому жити. Самоосуд в даному випадку допомагатиме усвідомлювати власні недосконалості, що разом з критичним ставленням до себе

підвищить розуміння та дотримання суспільних норм та стандартів. Знецінення цінності життя в даному контексті також може збільшувати розуміння людиною структури суспільства без прикрас, таким як воно є. Також спостерігаємо слабкий прямий зв'язок з самооцінкою, сильний непрямий зв'язок з загальним самоспівчуттям та слабкий непрямий зв'язок з прийняттям цінності життя. Зв'язок з самооцінкою означає відчуття приналежності до суспільства, яке буде збільшуватись з збільшенням самооцінки й навпаки. Непрямий зв'язок з самоспівчуттям демонструє те, що доброта та лагідність до себе, прийняття власних недоліків, тощо заважає формуванню розуміння того, як функціонує суспільство та яка у нього структура.

Соціальний внесок має сильні прямі зв'язки з такими компонентами самоставлення: доброта до себе, ізоляція, самооцінка, знецінення життя, загальна цінність життя. Отже, можемо стверджувати, що вище перелічені явища будуть напряму впливати на почуття цінності людини в суспільстві. Логічною є закономірність, що здатність бути добрим та співчутливим до себе та своїх переживань, висока самооцінка, відчуття того, що життя має сенс та є осмисленим будуть також підсилювати відчуття цінності, бажання та впевненість у тому, що людина може зробити свій вклад в суспільство. Результати, що стосуються ізоляції та знецінення життя також можна пояснити тим, що почуття відокремленості від інших та критичне ставлення до життя загалом може стимулювати людину до діяльності, давати поштовх робити щось для того, щоб відчувати власну цінність. Також маємо слабкі прямі зв'язки з шкалами самоосуду та надмірної ототожненості. В даному випадку самоосуд може мати певний позитивний вплив і слугувати стимулом до самовдосконалення.

Шкала соціальної інтеграції має сильні прямі зв'язки з добротою до себе, загальною людяністю, усвідомленістю, межами особистості, самооцінкою, активним пошуком цінності життя, знеціненням життя, загальною цінністю

життя. Слабкі прямі зв'язки присутні з шкалами загального самоспівчуття та прийняття цінності життя. Тобто відчуття приналежності до соціуму буде зростати разом з зростанням розуміння себе та прийняттям власних недосконалостей, розумінням того, що в своїх переживаннях ми не одні тощо. Позитивно на збільшення інтеграції буде впливати зміцнення меж особистості, вміння їх відстояти й вміння відокремлювати себе від інших. Безумовно, загальне сприйняття життя цінним та активний пошук цілі в житті буде підсилювати соціальну інтеграцію. А от результати за шкалою знецінення життя є також доволі цікавими, можливо, такий зв'язок також можна пояснити тим, що знецінюючи життя людина буде глибше інтегруватись в соціум для того щоб подолати це почуття знецінення, або через зв'язок з іншими компенсувати свою невпевненість в майбутньому.

За загальною шкалою соціального благополуччя сильні прямі зв'язки присутні з шкалами доброти до себе, ізоляції, усвідомленості, самооцінки, активного пошуку життя, знецінення життя та загальною цінністю життя. Слабкі ж прямі зв'язки присутні з шкалами самоосудження та загальною людяністю. Як вже зазначалось раніше доброта до себе, яка проявляється в відсутності надсильної критики та співчутливому ставленні до себе, напряду впливає на компоненти соціального благополуччя, а отже, має також прямий вплив й на загальний показник соціального благополуччя. Також позитивного сильного впливу на загальне почуття соціального благополуччя буде мати висока самооцінка, здатність до рефлексії та усвідомленості, помірна самокритика й відокремленість від суспільстві, визначення цінності в житті. Сильний непрямий зв'язок присутній з шкалою меж особистості, це може бути спричинено тим, що компоненти соціального благополуччя включають певну інтеграцію та тісний зв'язок людини з суспільством, що в певній мірі суперечить концепції меж особистості. Тобто, при зміцненні меж особистості людина буде більше

відокремлюватись від суспільства відстоюючи себе й тим самим знижувати загальний показник соціального благополуччя.

Враховуючи, що майже всі шкали мають сильну чи слабку пряму кореляцію з активним пошуком цінності життя, прийняттям цінності життя та знеціненням життя одночасно, можемо зробити висновок, що доцільність використання цих методик разом треба додатково перевірити.

Таким чином, бачимо, що соціальне благополуччя доволі тісно пов'язано з різноманітними компонентами самоствавлення. Можемо спостерігати цікаву закономірність, що соціальне благополуччя підвищується не тільки завдяки позитивним компонентам самоствавлення, а і завдяки певним негативним. Отже, робота з розвитком соціального благополуччя потребує включення й додавання не тільки позитивних аспектів самоствавлення. Оптимального варіанту де людина має як здорове самоствавлення так і достатній рівень соціального благополуччя можливо досягнути працюючи комплексно та збалансовуючи компоненти обох явищ.

## ВИСНОВОК

У результаті виконання кваліфікаційної роботи було проведено комплексний теоретико – методологічний аналіз наукових джерел щодо вивчення феноменів соціального благополуччя та самоствавлення особистості. Аналіз підходів до розуміння понять «благополуччя» та «соціального благополуччя» дозволив виокремити два основних методологічних напрями. Ці напрями гедоністичний та евдемоністичний. Перший, а саме гедоністичний напрям до діагностування концентрується на суб'єктивному почутті щастя та переживанні задоволеності життям. Для цієї концепції характерні роботи таких вчених: Н. Бредберн, Е. Дінер, М. Аргайл, С. Любомирські, Д. Майєрс, Р. Еммонс. Евдемоністичний напрям в свою чергу зосереджується на повноцінному розкриттю потенціалу людини, її функціонуванні як особистості та самореалізації. Тут ключових ролей, щодо вивчення благополуччя зіграли такі вчені: К. Ріфф, М. Селігман, Е. Дісі та Р. Раян, А. Вотерман, М. Чиксентмігаї. Особливого значення для розкриття соціального благополуччя за цим підходом набуває концепція К. Кіза, яка виокремлює соціальне благополуччя як окремий вимір, котрий охоплює п'ять компонентів: соціальне прийняття, соціальний внесок, соціальну актуалізацію, соціальну узгодженість та інтеграцію. Саме його концепцію та методику з виміру соціального благополуччя ми використовували для діагностики у нашому емпіричному дослідженні.

Дослідження в області самоствавлення особистості продемонструвало низку різних теоретичних моделей та підходів до трактування. Так класичні моделі самоствавлення У. Джеймса та М. Розенберга розглядали самоствавлення як самооцінку особистості, яка проявлялась через досягнення індивіда, його ідеальні уявлення про себе та рівень домагань, впевненості у власних силах. Більш сучасні теорії, наприклад К. Нефф, розглядають самоствавлення через самоспівчуття особистості, тобто вміння ставитись до себе лояльно, навіть, в моменти труднощів. Також до дослідження самоствавлення долучились такі вчені

як І. Бех, Р. Бернс тощо. Для нашого дослідження також ми зазначаємо не менш важливим компонентом самоствавлення межі особистості, це пов'язано з тим, що у більшості концепцій меж особистості присутні і компоненти самоствавлення, а отже межі також є важливим показником при вимірюванні самоствавлення особистості. До розробки концепцій меж особистості долучились такі вчені: Д. Брадшоу, К. Левін, Г. Клауд, Дж. Таунсенд, Н. Браун, Е. Гартманн. Нами було встановлено, що самоствавлення являє собою складну, багатовимірну структуру, котра включає компоненти, формування яких відбувається під час соціальної взаємодії, найбільш проявляються та виражаються через самооцінку, здорові межі особистості, лояльність до себе та позитивне ставлення до власних особистісних характеристик. Саме таке визначення було робочим у кваліфікаційній роботі.

На основі теоретичного аналізу була створена теорія про наявність концептуального зв'язку між соціальним благополуччям та самоствавленням особистості. Так як обидва феномени формуються в процесі соціальної взаємодії, впливають на якість міжособистісних стосунків та загальне благополуччя особистості.

Для дослідження було обрано та обґрунтовано використання п'яти методик. «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза - основна методика дослідження, що дозволяє комплексно оцінити соціальне благополуччя через п'ять ключових компонентів. «Сприйняття значущості життя (PLSS-13)» Р. Гібберда та Б. Ванденберга - для оцінки життєвої позиції особистості через три виміри: активну, пасивну та негативну значущість життя. «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф - для діагностики альтернативної форми самоствавлення - самоспівчуття. «Психологічні межі особистості» Е. Гартманна - для визначення здатності особистості встановлення адекватної дистанції у міжособистісних стосунках. Така батарея методик дозволяє нам комплексно та якісно виконати завдання з діагностики досліджуваних явищ та провести емпіричне дослідження.

На основі проведеного дослідження ми виділили деякі тенденції в нашій вибірці. В більшості методик найбільша кількість респондентів набрали середні показники, що свідчить про загальний рівень стабільності наших респондентів.

Так, за методикою Е. Гартмана «Психологічні межі особистості», 56,6% респондентів мають середній рівень, що вказує на загальну тенденцію до здорових меж особистості. Подібна тенденція наявна й у сфері самоспівчуття за методикою К. Нефф, де 60,5% опитаних також отримали середній рівень, що демонструє здатність до самопідтримки, розуміння та прийняття себе в емоційно складних ситуаціях. Далі за шкалою самооцінки Розенберга найбільшою групою респондентів також стала група, що набрала середній рівень - 59,2%. Це відображає загалом адекватне та реалістичне уявлення про себе, свої сильні й слабкі сторони. Це свідчить про емоційну зрілість і здатність до саморефлексії без надмірної самокритики чи завищеної самооцінки. За шкалою соціального благополуччя 72,4% респондентів виявили середній рівень за загальним показником, що безумовно є гарним результатом. Також більшість учасників, 52,6%, демонструють середній рівень сприйняття значущості життя, що свідчить про загалом позитивне ставлення до власного життєвого досвіду та прийняття свого шляху, попри можливі внутрішні суперечності.

Під час аналізу кореляційних зв'язків було виявлено, що соціальне благополуччя тісно пов'язане з різними компонентами самоствавлення. Отримані результати демонструють статистично значущі кореляції різної сили та спрямованості, що дозволяє сформулювати ряд важливих теоретичних та практичних висновків. Особливо виражені кореляційні зв'язки спостерігаються між усіма компонентами соціального благополуччя, це соціальне прийняття, соціальна актуалізація, узгодженість з суспільством, соціальний внесок, соціальна інтеграція та ключовими аспектами самоствавлення. Сильні зв'язки соціального благополуччя були виявлені з такими компонентами як: доброта до себе, самооцінка, усвідомленість, активний пошук та прийняття цінності життя.

Для нашого дослідження це означає, що наявність життєвої цілі та орієнтирів, позитивне ставлення до себе, висока самооцінка сприяють підвищенню рівня соціального благополуччя.

Разом з цим ми виявили надзвичайно цікаву тенденцію щодо «негативних» рис. Деякі окремі риси, зокрема самоосуд, ізоляція, знецінення життя в певних моментах проявляють позитивні кореляційні зв'язки з елементами соціального благополуччя. Ця закономірність суперечить інтуїтивним очікуванням та потребує детального теоретичного осмислення. Таку тенденцію ми пояснили тим, що люди з вираженими проявами таких рис можуть глибше розуміти соціальну реальність, мати глибше розуміння соціальних процесів через певну відстороненість та «погляд з боку». Виражена самокритика та негативне сприйняття свої особистісних характеристик може ставати стимулом до соціальних комунікацій та розвитку в плані соціальних контактів. Відокремленість та ізольованість також можуть ставати мотиватором до пошуку соціальних зв'язків. З цього можемо робити висновки, що баланс між негативними та позитивними рисами також важливий, виключити все, що здається негативним неможливо, але це можливо використати на користь позитивним компонентам особистості.

Особливу увагу привертає той факт, що майже всі компоненти соціального благополуччя демонструють значущі кореляції одночасно з активним пошуком цінності життя, прийняттям цінності життя та її знеціненням. Це може вказувати на можливі методологічні обмеження використаних інструментів або на складність конструкту цінності життя, який може включати суперечливі компоненти.

Отже, показники соціального благополуччя виявляють сильні кореляційні зв'язки як з позитивними, так і з негативними складовими самоствавлення. Що дозволяє нама робити висновок про те, що для розвитку та підвищення рівню

соціального благополуччя потрібен комплексний підхід, який включатиме розвиток таких компонентів самоствавлення, як доброта до себе, межі особистості, людяність, самооцінка, розвиток почуття цінності життя та усвідомленість, окрім цього конструктивне осмислення власних слабкостей. Результати дослідження відкривають перспективи для поглибленого вивчення механізмів взаємодії між соціальним благополуччям та самоствавленням. Загалом, проведене дослідження підтверджує складність та багатовимірність феномену соціального благополуччя та демонструє необхідність інтегративного підходу до його розуміння та практичної роботи з ним.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. URL: [https://www.academia.edu/36709109/Happiness\\_Is\\_Everything\\_or\\_Is\\_It\\_Explorations\\_on\\_the\\_Meaning\\_of\\_Psychological\\_Well\\_Being](https://www.academia.edu/36709109/Happiness_Is_Everything_or_Is_It_Explorations_on_the_Meaning_of_Psychological_Well_Being)
2. Адаптація: психолого-медичні проблеми : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : Дніпров. гум. ун-т, 2022. 275 с.
3. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» у сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 4–17.
4. Волинчук О. До проблеми психологічних меж особистості. *Science and education*. 2019. Т. 2019, № 3. С. 37–40. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2019-3-6>.
5. Горбатих В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2010. № 2(13). С. 48–52.
6. Гошовська Д., Гошовський Я. Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. *Психологічні перспективи*. 2024. № 43. С. 64–79.
7. Данильченко Т. В. Питальник «суб’єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal)*. 2015. № 3. С. 20–29.
8. Зайковська С. В. Поняття “я-образу” в контексті питання формування впевненості в собі в студентів вищого навчального закладу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2011. № 17 (70). С. 250–255.

9. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 1, № 4. С. 27–30. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>.
10. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. 2022. № 2. С. 85–93.
11. Мельник О., Лукомська С. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників ато. Актуальні проблеми психології: Методологія і теорія психології. № 1(14). С. 233–242.
12. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психол. науки. Вип. 18 (63). 2022 С. 32–42.
13. Радул І. Теоретичні засади дослідження проблеми самоствавлення в психології. Центральнoукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка. URL: <https://cusu.edu.ua/ua/konferentsii-2016-2017-n-r/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovu-stanovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6209-teoretychni-zasady-doslidzhennia-problemy-samostavlennia-v-psykholohii>.
14. Савченко О., Калюк О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (1(25), 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
15. Соловійова Т. Особливості вияву психологічних меж особистості в концепції Ернеста Гартманна. Актуальні проблеми психології. XI, № 16. С. 180–190. URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/20.pdf>.
16. Твердоступ А. А. Наукові підходи до вивчення поняття психологічного благополуччя. Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету, м. Полтава, 14 трав. 2024 р. С. 215–217.

- 17.Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
- 18.Фурман, О. «Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування». Психологія та суспільство , №. 1-2, березень 2019 р., стор. 38-67, <https://doi.org/10.35774/pis2018.01.038> .
- 19.Четверик-Бурчак А. Г. Опис та адаптація опитувальника "шкала соціального благополуччя" К.Кіза / А. Г. Четверик-Бурчак // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2014. - № 1099, Вип. 54. - С. 28-33. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2014\\_1099\\_54\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2014_1099_54_8).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Шкала соціального благополуччя» К.Кіза

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Визначити ступінь його відповідності саме Вам. Відзначте позначкою варіант відповіді, з яким Ви згодні. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує.

1 Світ занадто складний для мене

2 Я не відчуваю себе частиною спільноти.

3 Люди які допомагають один-одному не чекають нічого взамін

4 Я можу зробити важливий внесок у суспільство

5 Світ стає кращим для кожного

6 Я маю близькі стосунки з оточуючими.

7 Моя повсякденна діяльність не створює нічого цінного для моєї спільноти.

8 Я не можу зрозуміти сенс подій, що відбуваються в світі.

9 Прогрес у суспільстві припинився.

10 Людям байдужі проблеми оточуючих

11 Моя спільнота - це джерело комфорту.

12 Мені легко прогнозувати зміни в суспільному житті.

13 Суспільство не змінюється на краще для таких людей, як я.

14 Я вірю в те, що оточуючі добрі.

15 Мені нічого запропонувати суспільству

Підрахунок здійснюється шляхом сумування балів за шкалою від 1 до 7 балів: Абсолютно згоден – 7 балів; Згоден – 6 балів; Скоріше згоден – 5 балів; Важко відповісти – 4 бали; Скоріше не згоден – 3 бали; Не згоден – 2 бали; Абсолютно не згоден – 1 бал.

Підраховуючи бали необхідно інвертувати їх за зворотними питаннями.

Зворотні питання відмічені зірочкою (\*):

Соціальне прийняття: 3; 10\*; 14.

Соціальна актуалізація: 5; 9\*; 13\*.

Узгодженість з суспільством: 1\*; 8\*; 12.

Соціальний внесок: 4; 7\*; 15\*.

Соціальна інтеграція: 2\*; 6; 11.

Загальний показник рівня соціального благополуччя розраховується шляхом сумування балів за всіма субшкалами.

## Додаток Б

**Методика «Сприйняття значущості життя (PLSS–13)» Р. Гібберда та Б. Ванденберга.**

Інструкція: Будь ласка, оцініть кожне з наступних тверджень, зазначивши, як часто або наскільки кожне твердження відповідає вам саме зараз.

Використовуйте таку шкалу: 1 = Ніколи / Повністю не погоджуюсь до 7 = Завжди / Повністю погоджуюсь.

1. Я отримую задоволення від діяльності, яку виконую
2. У моєму житті немає нічого, що насправді має значення \*
3. Я намагаюся по максимуму наповнити своє життя подіями
4. Бувають моменти, коли я глибоко усвідомлюю, наскільки цінним є життя\*
5. Я відчуваю себе живим і повним життєвих сил
6. Я беру участь у різних громадських заходах
7. Моє життя здається марною витратою часу \*
8. Мене дуже турбує те, що я роблю у своєму житті
9. Іноді трапляється щось таке особливе або значуще, що мене надихає\*
10. Я відчуваю, що мені немає для чого жити \*
11. Моє життя порожнє \*
12. Біль і страждання, які я пережив, пов'язують мене з іншими людьми, які також страждали\*

13. Життя занадто коротке, щоб витратити час на дрібниці\*

14. Я часто думаю, що моє життя безглузде \*

15. Якщо придивитися, світ прекрасний\*

16. Мені нескладно робити жити повсякденними справами

17. У мене в житті багато справ

18. Я відчуваю себе відірваним від світу \*

19. Я активний творець свого життя

\* Обернені значення, зворотній ключ

Обробка результатів:

Шкала «Активний пошук цінності життя / Active life significance» (активні спроби досягати поставлених цілей, участь у важливих соціальних заходах, орієнтація на майбутнє): 1, 3, 5, 6, 8, 16, 17, 19

Шкала «Прийняття цінності життя / Receptive life significance» (пасивне відношення до життя, знаходження сенсу життя у щоденних справах): 4, 9, 12, 13, 15

Шкала «Знецінення життя / Negative life significance» (незацікавленість власним життям, нехтування ним, відсутність близьких стосунків та діяльності, яка приносить задоволення 2, 7, 10, 11, 14, 18

### Методика «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф

Як я зазвичай поведжуся по відношенню до себе у важкі часи

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження, перш ніж відповідати. Для кожного пункту вкажіть, як часто ви поведетесь у зазначений спосіб, використовуючи шкалу від 1 до 5. Будь ласка, відповідайте так, щоб це дійсно відображало ваш досвід, а не так, як на вашу думку мало б бути.

Використовуйте таку шкалу: 1= майже ніколи до 5= майже завжди

1. Я несхвально та осудливо ставлюся до власних недоліків та недосконалостей.
2. Коли я почуваюся пригніченим (-ою), я схильний (-а) зациклюватися на всьому, що йде не так.
3. Коли справи йдуть погано, я сприймаю труднощі як частину життя, через яку проходить кожен.
4. Коли я думаю про свою неповноцінність, це змушує мене відчувати себе більш відокремленим і відрізаним від решти світу.
5. Я намагаюся бути люблячим (-ою) до себе, коли відчуваю емоційний біль.
6. Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності.
7. Коли мені погано, я нагадую собі, що в світі є багато інших людей, які відчувають себе так само, як я.
8. Коли мені дуже важко, я, як правило, суворий (-а) до себе
9. Коли мене щось засмучує, я намагаюся тримати свої емоції в рівновазі.
10. Коли я відчуваю себе в чомусь неповноцінним (-ою), я намагаюся нагадати собі, що почуття неповноцінності притаманне більшості людей
11. Я нетерпимий (-а) і нетерплячий (-а) до тих аспектів своєї особистості, які

мені не подобаються.

12. Коли мені дуже важко, я дарую собі турботу і делікатність, яких потребую.
13. Коли я почуваюся пригніченим (-ою), я схильний (-а) вважати, що більшість людей, ймовірно, щасливіші за мене.
14. Коли трапляється щось болюче, я намагаюся зважено поглянути на ситуацію.
15. Я намагаюся сприймати свої невдачі як частину людського буття
16. Коли я бачу в собі аспекти, які мені не подобаються, я критикую себе.
17. Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, я намагаюся дивитися на речі в перспективі.
18. Коли мені дуже важко, я схильний (-а) вважати, що іншим людям, мабуть, легше.
19. Я добрий (-а) до себе, коли відчуваю страждання.
20. Коли мене щось засмучує, я йду на поводу у своїх почуттів.
21. Я можу бути трохи холоднокровним по відношенню до себе, коли відчуваю страждання.
22. Коли мені погано, я намагаюся підійти до своїх почуттів з цікавістю та відкритістю.
23. Я терпимо ставлюся до власних недоліків і недосконалостей.
24. Коли трапляється щось болюче, я схильний (-а) перебільшувати проблему.
25. Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, я, як правило, відчуваю себе самотнім (-ьою) у своїй невдачі.
26. Я намагаюся з розумінням і терпінням ставитися до тих аспектів своєї особистості, які мені не подобаються

Ключі

Доброта до себе: 5, 12, 19, 23, 26

Самоосудження: 1, 8, 11, 16, 21

Загальна людяність: 3, 7, 10, 15

**Ізоляція:** 4, 13, 18, 25

Усвідомленість: 9, 14, 17, 22

**Надмірна ототожненість:** 2, 6, 20, 24

**Жирним виділені зворотні шкали**

## Додаток Г

**Методика «Психологічні межі особистості» Е. Гартманна**

Інструкція: Тут немає правильних чи неправильних відповідей - тільки ваші. Будь ласка, оцініть вірність кожного твердження щодо себе за такою шкалою:

Твердження: 0 – це зовсім не про мене; 1- швидше це не стосується мене, ніж так; 2 – іноді це про мене; 3 – скоріше це стосується мене, ніж ні; 4 – це повністю стосується мене.

1. Мої почуття змішуються одне з одним
2. Я дуже близький до своїх дитячих почуттів
3. Мене легко ранили
4. Я проводжу багато часу, мріючи, фантазуючи або занурюючись у роздуми
5. Мені подобаються історії, які мають чіткий початок, середину та кінець
6. Хороша організація це та, у якій всі лінії відповідальності чітко встановлені та визначені
7. Усьому є своє місце, і все має бути розставлене на свої місця
8. Надмірна близькість з іншими людьми іноді мене лякає
9. Хороші батьки повинні бути також трохи дітьми
10. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною
11. Коли щось трапляється з близькою мені людиною, я відчуваюся так, ніби це сталося зі мною

12. Коли я працюю над проектом, я не люблю прив'язувати себе до певного плану. Мені більше подобається бути у творчому пошуку.

13. У моїх снах люди іноді зливаються один з одним або стають іншими людьми

14. Я вважаю, що я перебуваю під впливом сил, які ніхто не може зрозуміти

15. Неможливо провести чіткі межі між нормальними людьми, людьми з відхиленнями, невротиками та просто божевільними

16. Я – людина приземлена, практична, реалістична.

17. Думаю, мені б сподобалося бути якимось творчим митцем.

18. У мене був досвід, коли хтось кликав мене або називав моє ім'я, і я не впевнений, чи це відбувалося насправді, чи мені це здалося.

У відповідях на запитання № 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18 додайте бали від 0 до 4, які ви поставили, за всі твердження; окрім балів за запитання 5, 6, 7 та 16, які підраховуються у зворотному порядку (тобто відповідь "0" на ці запитання зараховується як 4, відповідь "1" - як 3, відповідь "2" - як 2), "3" - 1, а "4" - 0). Підрахуйте загальну суму балів.

**Методика «Шкала самооцінки (RSE)» М. Розенберга**

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Оберіть один варіант відповіді. Повністю погоджуюсь = 3, Погоджуюсь = 2, Не погоджуюсь = 1, Повністю не погоджуюсь = 0.

1. Загалом, я задоволений (-на) собою.
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.
10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Додайте бали, отримані по кожному з 10 питань.

## Додаток Е

## Результати за методикою «Шкала соціального благополуччя» К.Кіза

Поз начка часу	Зазначте стать	Вкажіть ваш вік	Де ви зараз проживаєте	Вид зайнятості	Соціальне прийняття	Соціальна актуалізація	Узгодженість з суспільством	Соціальний внесок	Соціальна інтеграція	Загальна
1	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	12	14	14	12	12	64
2	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	16	12	11	13	13	65
3	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	12	16	19	16	17	80
4	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь і працюю	10	17	13	9	15	64
5	Жіноча	25-35	Закордоном	Працюю	15	17	12	16	17	77
6	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	16	18	11	18	15	78
7	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	12	16	16	17	18	79
8	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	13	14	9	15	12	63
9	Жіноча	46-60	В Україні	Не маю постійного місця праці	12	16	17	18	16	79
10	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	13	14	13	13	13	66
11	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	18	16	12	17	16	79
12	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	15	15	13	17	16	76
13	Жіноча	36-45	В Україні	Навчаюсь і працюю	15	15	12	14	15	71
14	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	14	14	14	11	16	69
15	Жіноча	61+	В Україні	пенсіонер	15	14	12	13	17	71
16	Жіноча	25-35	В Україні	Безробітний	7	16	16	14	18	71
17	Жіноча	25-35	В Україні	Працюю	14	12	12	9	8	55
18	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	5	8	13	9	11	46
19	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	17	15	16	19	78
20	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	9	14	15	17	11	66
21	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13	19	13	18	21	84
22	Жіноча	36-45	В Україні	Не маю постійного місця праці	15	16	12	16	14	73
23	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	10	13	14	16	10	63
24	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	12	15	14	16	13	70
25	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	20	17	17	11	21	86
26	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	13	12	13	12	12	62
27	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	14	18	12	10	15	69
28	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	9	7	7	8	11	42
29	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	13	14	10	12	16	65
30	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	18	18	13	18	13	80
31	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь	12	16	13	14	9	64
32	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	12	16	17	14	15	74
33	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	12	18	16	14	19	79

34	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	12	13	13	12	13	63
35	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	13	15	16	12	67
36	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13	19	16	18	20	86
37	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	17	19	18	15	17	86
38	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	8	13	12	4	10	47
39	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	14	19	11	17	16	77
40	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	10	13	15	14	11	63
41	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	14	14	15	14	16	73
42	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь	11	15	16	16	11	69
43	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	15	18	15	16	16	80
44	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	10	11	14	9	8	52
45	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	10	15	16	15	11	67
46	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	15	11	15	17	69
47	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13	11	13	15	12	64
48	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	9	13	13	16	14	65
49	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13	14	16	12	18	73
50	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	17	16	18	17	79
51	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	17	16	13	10	67
52	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	8	20	12	16	18	74
53	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	10	14	14	13	12	63
54	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	12	10	14	13	17	66
55	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	10	12	12	13	13	60
56	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	15	12	16	13	67
57	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	9	15	15	16	11	66
58	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	15	14	13	12	65
59	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	11	18	9	18	14	70
60	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13	16	13	15	18	75
61	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	3	11	10	6	13	43
62	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	15	10	10	14	18	67
63	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	15	18	16	19	18	86
64	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	10	15	14	14	18	71
65	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	10	13	15	15	9	62
66	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	12	10	8	11	52
67	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	12	12	14	17	16	71
68	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	9	12	15	14	13	63
69	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	8	17	17	14	16	72
70	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	14	10	12	8	16	60

71	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	8	13	15	12	11	59
72	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	13	14	14	11	63
73	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	13	12	19	10	12	66
74	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	13	11	14	11	60
75	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь	11	7	9	10	19	56
76	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	11	15	12	16	12	66

## Додаток Ж

## Результати за методикою «Шкала самоспівчуття (SCS)» К. Нефф

Позначка часу	Зазначте стать	Вкажіть ваш вік	Де ви зараз проживаєте	Вид зайнятості	Доброта до себе	Самооудження	Загальна людяність	Ізоляція	Усвідомленість	Надмірна ототожненість	Загальна
1	Жіноча	19-24	В Україні	Навчалью	3,4	2	3	2,5	4	2,5	3,6
2	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	4,2	2,2	2,75	1,25	4	3,25	3,7
3	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	2,8	3	2,75	4,25	3,25	3,25	2,7
4	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчалью і працюю	1,6	2,4	3	5	3,5	3,75	2,5
5	Жіноча	25-35	Закордоном	Працюю	2,8	3	3,25	2,75	2,25	2	3,1
6	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	4,2	2	3,5	4,25	4,75	3,5	3,5
7	Жіноча	19-24	В Україні	Навчалью	4,8	4	3,25	5	4,25	4	2,9
8	Жіноча	19-24	В Україні	Навчалью	2,4	1,6	3,25	1,25	2,75	1,25	3,7
9	Жіноча	46-60	В Україні	Не маю постійного місця праці	3	3,2	3,25	3	3,25	2,75	3,1
10	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	2,4	2,6	3	1,75	2,25	2,25	3,2
11	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	3,6	2,8	2,25	3,75	3,75	4,5	2,8
12	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	3,6	3	3,5	2	3	3	3,4
13	Жіноча	36-45	В Україні	Навчалью і працюю	3,4	3,2	3,5	3,5	4	4	3,0
14	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	3,6	3,6	3,5	4,25	4	4	2,9
15	Жіноча	61+	В Україні	пенсіонер	4,2	3	2,75	4	3,75	4,25	2,9
16	Жіноча	25-35	В Україні	Безробітний	1,6	2,2	2,75	4,25	2,75	2	2,8
17	Жіноча	25-35	В Україні	Працюю	3,2	3	3,5	4,25	3,5	4,25	2,8
18	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	3	3	2	3,5	2,5	3,75	2,5
19	Жіноча	19-24	В Україні	Навчалью і працюю	4	4	2,75	5	4,5	5	2,5

20	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна і праця	2,2	3,8	1,5	4	1,75	4,5	1,9
21	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна і праця	3,8	4,2	3	4,75	2,5	3,25	2,5
22	Жіноча	36-45	В Україні	Немаю постійного місця праці	3,6	2,8	3,25	3	4	4	3,2
23	Жіноча	36-45	В Україні	Праця	2,4	3,2	1,75	4,75	2,25	3,5	2,2
24	Жіноча	46-60	В Україні	Праця	4,2	1,6	4	1	5	1	4,6
25	Жіноча	36-45	В Україні	Праця	1,8	1	5	3	4	1	4,0
26	Жіноча	36-45	В Україні	Праця	2,2	1,2	3,75	1	3	1,25	3,9
27	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна	2	4,2	2,25	4,25	2	4	2,0
28	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна і праця	2	2	2,75	1,5	2,75	1,5	3,4
29	Жіноча	36-45	В Україні	Праця	3,6	2,2	4	3	4,25	2,75	3,7
30	Жіноча	46-60	В Україні	Праця	3,2	4	2,75	4	3	4,5	2,4
31	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчальна	2,4	3,4	2,75	4	2,25	4	2,3
32	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна	3,8	4,6	2,75	4,75	4	4,25	2,5
33	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна	4,6	4,8	2,5	4	4	3,25	2,8
34	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна і праця	2,4	3,2	2,75	3,25	2,75	3,75	2,6
35	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна і праця	2	4	2,5	3,75	2,5	3,75	2,3
36	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна і праця	5	4,4	4,5	4	4,5	4,25	3,2
37	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна	3	3,8	2	4,25	2,25	3	2,4
38	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна	1,8	2,2	3,25	2	1,75	2,5	3,0
39	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна і праця	4,4	2,8	3,75	3,25	3,75	2,75	3,5
40	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальна	2,8	3,4	2,5	3,25	3	2,75	2,8

41	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь	3,8	4	3	4,25	4	2,75	3,0
42	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчюсь	3,2	3,4	2,75	3,5	2,5	2,5	2,8
43	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь	4	4,4	4	4	4	2,75	3,1
44	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь	2,6	3,2	2,25	3	2,75	3,25	2,7
45	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	3	3	2,75	3,25	2,75	3	2,9
46	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	3	3,2	3,25	3	3,25	2,75	3,1
47	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	3,8	3,2	2,75	3	3	2,75	3,1
48	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	3	3,4	2,5	4	2,5	2,75	2,6
49	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	4,8	4	3,75	3,75	3,75	2,5	3,3
50	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	4	4,2	3,5	4,5	3,5	4,5	2,6
51	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	3	3,8	2,75	3,75	2,75	4	2,5
52	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	4,4	2,4	3	3,5	4,25	3,75	3,3
53	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь	2,8	3,4	3,25	3	3	2,5	3,0
54	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	3,6	2,2	3,75	2,75	3,25	1,5	3,7
55	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	3,8	2,6	3,75	2,5	3,75	2	3,7
56	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	3,8	1,6	4	2	3	2,25	3,8
57	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь	2,4	3,4	3	4,25	2,75	3,75	2,5
58	Жіноча	19-24	В Україні	Навчюсь і працюю	2,6	3,8	2,25	4	2	3,75	2,2

59	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний	2,2	4,4	2,25	4,75	2,75	4,75	1,9
60	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	1	1	3	5	4	4,75	2,5
61	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	3	3,2	2,5	3,25	3	2,25	3,0
62	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	4,6	1	5	1	5	1	4,9
63	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	4,2	4,6	3	4,5	4,5	3,75	2,8
64	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	4	3,6	3,75	2	4	2,25	3,7
65	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний	2,6	4,6	1,5	4,5	1,75	4,25	1,8
66	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	3	4	2,5	2,25	3,5	3,25	2,9
67	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	4,2	4	2,75	4	3,75	4,25	2,7
68	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	3,8	3,6	3,5	4,25	4	3,25	3,0
69	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний	2,6	3,8	3	3,25	3	3	2,8
70	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	3,2	2	4,5	1,25	4	2	4,1
71	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	3,8	3,6	2,25	3,75	2	4,5	2,4
72	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	3	2,4	2,75	3	3	3,25	3,0
73	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний	2,4	3,2	2,5	4,25	1	3,25	2,2
74	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	2,6	3,2	2,75	3,25	2,75	3,5	2,7
75	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчальний	3,2	2,8	3,25	3	3,5	3,25	3,2
76	Жіноча	19-24	В Україні	Навчальний і праця	3	2,8	3,25	2,5	2,5	2,75	3,1

			працю ю							
--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--

## Додаток И

**Результати за методикою «Сприйняття значущості життя (PLSS–13)» Р.  
Гібберда та Б. Ванденберга**

Позначка часу	Зазначте стать	Вкажіть ваш вік	Де ви зараз проживаєте	Вид зайнятості	Активний пошук цінності життя	Знецінення життя	Прийняття цінності життя	
1	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	43	16	26	85
2	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	28	28	16	72
3	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	23	37	17	77
4	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь і працюю	35	38	22	
5	Жіноча	25-35	Закордоном	Працюю	34	34	17	85
6	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	51	40	26	
7	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	34	42	26	
8	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	36	18	26	80
9	Жіноча	46-60	В Україні	Не маю постійного місця праці	44	39	25	
10	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	32	29	23	84
11	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	49	40	27	
12	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	45	41	24	
13	Жіноча	36-45	В Україні	Навчаюсь і працюю	46	40	24	
14	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	33	36	15	84
15	Жіноча	61+	В Україні	пенсіонер	47	41	25	
16	Жіноча	25-35	В Україні	Безробітний	35	36	16	
17	Жіноча	25-35	В Україні	Працюю	33	32	26	
18	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	23	17	23	63
19	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	38	42	21	
20	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	12	36	15	63
21	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	39	37	23	
22	Жіноча	36-45	В Україні	Не маю постійного місця праці	50	37	23	
23	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	12	33	16	61
24	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	23	42	15	80
25	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	49	41	22	
26	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	36	27	19	82
27	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	29	39	19	
28	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	27	12	21	60
29	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	41	37	21	

30	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	49	37	26	
31	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь	18	34	16	68
32	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	44	42	20	
33	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	40	42	22	
34	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	28	24	16	68
35	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	23	38	11	72
36	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	41	42	20	
37	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	37	41	18	
38	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	15	24	21	60
39	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	39	42	26	
40	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	39	36	22	
41	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	36	39	23	
42	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь	15	35	16	66
43	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	44	40	20	
44	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	30	22	20	72
45	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	18	42	13	73
46	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	41	39	20	
47	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	23	31	18	72
48	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	29	31	20	80
49	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	41	40	20	
50	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	44	35	20	
51	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	35	27	12	74
52	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	46	36	18	
53	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	47	15	25	
54	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	30	32	23	85
55	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	37	21	21	79
56	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	27	32	24	83
57	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	19	34	13	66
58	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	20	38	15	73
59	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	40	22	26	
60	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	26	38	17	81
61	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	31	22	14	67
62	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	45	12	28	85
63	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	44	40	18	
64	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	41	42	20	
65	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	15	34	15	64

66	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	33	24	16	73
67	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	42	39	22	
68	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	34	40	21	
69	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	37	30	25	
70	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	42	15	25	82
71	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	37	25	15	77
72	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	22	33	17	72
73	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	22	34	17	73
74	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	21	32	19	72
75	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь	41	24	20	85
76	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	38	23	21	82

## Додаток К

## Результати за методикою «Психологічні межі особистості» Е. Гартманна

Позначка часу	Зазначте стать	Вкажіть ваш вік	Де ви зараз проживаєте	Вид зайнятості	Загальна шкала
1	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	42
2	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	47
3	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	35
4	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь і працюю	15
5	Жіноча	25-35	Закордоном	Працюю	36
6	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	26
7	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	29
8	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	45
9	Жіноча	46-60	В Україні	Не маю постійного місця праці	35
10	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	35
11	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	28
12	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	33
13	Жіноча	36-45	В Україні	Навчаюсь і працюю	28
14	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	28
15	Жіноча	61+	В Україні	пенсіонер	39
16	Жіноча	25-35	В Україні	Безробітний	32
17	Жіноча	25-35	В Україні	Працюю	28
18	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	51
19	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	23
20	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	30
21	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	26
22	Жіноча	36-45	В Україні	Не маю постійного місця праці	37
23	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	43
24	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	28
25	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	38
26	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	41
27	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	22
28	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	45
29	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	32
30	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	31
31	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь	31
32	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	21
33	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	34
34	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	31
35	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	30

36	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	21
37	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	26
38	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	26
39	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	33
40	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	48
41	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	31
42	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь	29
43	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	31
44	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	39
45	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	42
46	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	39
47	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	40
48	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	36
49	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	29
50	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	25
51	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	35
52	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	21
53	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	46
54	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	36
55	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	42
56	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	34
57	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	36
58	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	25
59	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	23
60	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	27
61	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	34
62	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	39
63	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	30
64	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	29
65	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	37
66	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	31
67	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	32
68	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	28
69	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	36
70	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	36
71	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	33
72	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	36
73	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	34
74	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	23
75	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь	28
76	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	35

## Додаток Л

## Результати за методикою «Шкала самооцінки (RSE)» М. Розенберга

Позначка часу	Зазначте стать	Вкажіть ваш вік	Де ви зараз проживаєте	Вид зайнятості	Загальна шкала
1	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	14
2	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	15
3	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	20
4	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь і працюю	13
5	Жіноча	25-35	Закордоном	Працюю	17
6	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	21
7	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	28
8	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	10
9	Жіноча	46-60	В Україні	Не маю постійного місця праці	21
10	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	18
11	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	23
12	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	25
13	Жіноча	36-45	В Україні	Навчаюсь і працюю	26
14	Чоловіча	25-35	В Україні	Працюю	22
15	Жіноча	61+	В Україні	пенсіонер	27
16	Жіноча	25-35	В Україні	Безробітний	20
17	Жіноча	25-35	В Україні	Працюю	24
18	Жіноча	19-24	В Україні	Працюю	9
19	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	23
20	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13
21	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	27
22	Жіноча	36-45	В Україні	Не маю постійного місця праці	22
23	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	16
24	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	25
25	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	22
26	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	13
27	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	17
28	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	7
29	Жіноча	36-45	В Україні	Працюю	19
30	Жіноча	46-60	В Україні	Працюю	25
31	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь	17

32	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	28
33	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	27
34	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	15
35	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13
36	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	26
37	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	26
38	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	16
39	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	26
40	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	21
41	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	22
42	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь	14
43	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	24
44	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	12
45	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	18
46	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	21
47	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	15
48	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	18
49	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	25
50	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	28
51	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	12
52	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	26
53	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	15
54	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	19
55	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	15
56	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	19
57	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	16
58	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13
59	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	28
60	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	18
61	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	15
62	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13
63	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	26
64	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	27
65	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	18
66	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	17

67	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	22
68	Чоловіча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	18
69	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	22
70	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	7
71	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	12
72	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	16
73	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь	13
74	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	13
75	Жіноча	19-24	Закордоном	Навчаюсь	18
76	Жіноча	19-24	В Україні	Навчаюсь і працюю	16











