

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**ЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЖІНОК ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЮ
ГОТОВНІСТЮ ДО МАТЕРИНСТВА У ПЕРІОД РАННЬОЇ
ДОРΟΣЛОСТІ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР**

за спеціальністю 053 Психологія

БОГОЛЮБОВОЇ ВАЛЕНТИНИ ВАЛЕРІЇВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«26» січня 2026 р.

Науковий керівник:
Мельничук О.Б.,
кандидат психологічних наук,
доцент
Рецензент:
Мельник Ж.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	--------------------------------

Рекомендовано

до захисту

О.Б. Мельничук

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
----------------------------	--

Результат захисту

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК

О.М. Шпортун

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

М.С. Ятчук

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Р.О. Лавлінський

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II (*магістратура*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра
Боголюбової Валентини Валеріївни

1. Тема роботи: **Зв'язок ціннісних орієнтацій жінок із психологічною готовністю до материнства у період ранньої дорослості.**

2. Цільова установка: міський центр соціальних служб м. Києва; інформаційно-методичну базу дослідження становлять матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, наукові монографії, методичні рекомендації, періодичні фахові видання та електронні ресурси з проблематики ціннісних орієнтацій і психологічної готовності жінок до материнства у період ранньої дорослості.

3. Перелік графічного матеріалу 15 табл., 3 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Мельничук О.Б.		
Розділ 2	Мельничук О.Б.		
Розділ 3	Мельничук О.Б.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження ціннісних орієнтацій та психологічної готовності жінок до материнства.

Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку ціннісних орієнтацій жінок із психологічною готовністю до материнства.

Розділ 3. Психологічний супровід формування психологічної готовності до материнства у жінок раннього дорослого віку.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/ п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Мельничук О.Б.)

Завдання прийняв(ла)

до виконання

здобувач(ка) _____

(Боголюбова В.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 100 с., 15 табл., 3 рис., 82 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: ціннісна сфера жінок у період ранньої дорослості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок ціннісних орієнтацій жінок із психологічною готовністю до материнства.

Мета: визначити особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій жінок і психологічної готовності до материнства у період ранньої дорослості та обґрунтувати напрями психологічного супроводу формування такої готовності.

Гіпотеза дослідження: полягає в припущенні, що психологічна готовність жінок до материнства у період ранньої дорослості зумовлюється специфікою їх ціннісних орієнтацій та має з ними тісний взаємозв'язок, зокрема вищий рівень сформованості сімейних, гуманістичних і особистісно значущих цінностей сприяє більшій усвідомленості, емоційній зрілості та відповідальності у ставленні до материнства.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;

- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування (Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича, Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін та ін.), Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя», Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», розроблена О. Калюк та О. Савченко));

- методи математичної статистики: описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз (коефіцієнт парної кореляції Пірсона).

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ, МАТЕРИНСТВО,
РАННЯ ДОРОСЛІСТЬ, ЖІНКИ
VALUE ORIENTATIONS, PSYCHOLOGICAL READINESS, MOTHERHOOD,
EARLY ADULTHOOD, WOMEN

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА.....	11
1.1. Психологічні підходи до розуміння цінностей і ціннісних орієнтацій особистості.....	11
1.2. Особливості формування ціннісної сфери жінок у період ранньої дорослості.....	16
1.3. Психологічна готовність до материнства як інтегральне особистісне утворення.....	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЖІНОК ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ГОТОВНІСТЮ ДО МАТЕРИНСТВА.....	29
2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методи психодіагностики.....	29
2.2. Опис та інтерпретація отриманих результатів.....	40
Висновки до другого розділу.....	56
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА У ЖІНОК РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ.....	59
3.1. Обґрунтування, структура та зміст програми психологічного супроводу.....	59
3.2. Оцінка ефективності програми психологічного супроводу.....	66
Висновки до третього розділу.....	73
ВИСНОВОК.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність проблеми. У сучасних соціокультурних умовах проблема материнства набуває особливої значущості, оскільки трансформації суспільних цінностей, зміна життєвих пріоритетів жінок, зростання ролі самореалізації та професійного розвитку істотно впливають на ставлення до материнства та готовність до виконання материнської ролі. Період ранньої дорослості є ключовим етапом життєвого шляху жінки, у межах якого відбувається інтеграція особистісних, соціальних і ціннісно-смыслових компонентів, що визначають подальші життєві стратегії, зокрема репродуктивні установки та уявлення про материнство. У цей період формується система ціннісних орієнтацій, яка слугує внутрішнім регулятором поведінки, прийняття рішень і визначення життєвих пріоритетів.

Соціальна нестабільність, зміна гендерних ролей, поєднання професійних і сімейних функцій, відтермінування народження дітей, а також психологічна напруга, зумовлена зовнішніми викликами, актуалізують питання психологічної готовності жінок до материнства. Недостатня сформованість такої готовності може проявлятися у внутрішніх суперечностях, тривожності, невпевненості у власних ресурсах, що негативно впливає як на психологічне благополуччя жінки, так і на подальший розвиток дитини. Водночас ціннісні орієнтації, пов'язані з сім'єю, відповідальністю, турботою, самореалізацією та смыслом життя, можуть виступати психологічною основою зрілої та усвідомленої готовності до материнства.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій жінок і їх психологічної готовності до материнства саме у період ранньої дорослості. Розуміння цього взаємозв'язку дозволяє глибше осмислити психологічні механізми формування материнської готовності, а також окреслити напрями психологічного супроводу жінок на етапі життєвого самовизначення. Практична потреба у таких дослідженнях зумовлена необхідністю профілактики психологічних труднощів материнства та

створення умов для гармонійного поєднання особистісного розвитку жінки і реалізації материнської ролі.

Стан вивчення проблеми. Проблематика ціннісних орієнтацій особистості широко представлена у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, які розкривають їх сутність, структуру та роль у регуляції поведінки і життєвого вибору. Психологічні аспекти материнства, готовності до материнської ролі, материнської ідентичності та материнських установок також є предметом наукового аналізу. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання системного аналізу взаємозв'язку ціннісних орієнтацій жінок із психологічною готовністю до материнства у період ранньої дорослості, що зумовлює доцільність і наукову новизну даного дослідження.

Об'єкт дослідження: ціннісна сфера жінок у період ранньої дорослості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок ціннісних орієнтацій жінок із психологічною готовністю до материнства.

Мета дослідження: визначити особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій жінок і психологічної готовності до материнства у період ранньої дорослості та обґрунтувати напрями психологічного супроводу формування такої готовності.

Для виконання поставленої мети було визначено наступні **завдання:**

- 1) проаналізувати психологічні підходи до розуміння цінностей, ціннісних орієнтацій та психологічної готовності до материнства;
- 2) охарактеризувати особливості формування ціннісної сфери жінок у період ранньої дорослості;
- 3) здійснити емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій і психологічної готовності жінок до материнства;
- 4) визначити характер і особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій із психологічною готовністю до материнства та обґрунтувати програму психологічного супроводу.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення та систематизація;
- *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича, Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін та ін.), Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя», Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», розроблена О. Калюк та О. Савченко));
- *методи математичної обробки даних*: кількісний і якісний аналіз отриманих даних та інтерпретація результатів дослідження.

База дослідження: Емпіричне дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти м. Києва, зокрема Київського університету імені Бориса Грінченка та Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У вибірку увійшли 60 жінок раннього дорослого віку віком від 20 до 35 років, які навчаються за різними спеціальностями.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і психологічної готовності до материнства, уточненні психологічних чинників її формування у період ранньої дорослості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування та розробці програм психологічного супроводу жінок, спрямованих на формування усвідомленої та зрілої готовності до материнства.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 100 сторінок, із яких 79 сторінок основного тексту. Перелік посилань складається із 82 найменувань. Робота містить 4 додатки.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА

1.1. Психологічні підходи до розуміння цінностей і ціннісних орієнтацій особистості

У сучасній психологічній науці феномен цінностей і ціннісних орієнтацій розглядається як одна з базових категорій, що відображає внутрішню логіку особистісного розвитку, структуру мотиваційної сфери та спрямованість життєдіяльності людини. Цінності виконують функцію смислових орієнтирів, які забезпечують узгодженість між внутрішнім світом особистості та соціальною реальністю, визначають вибір цілей, способів їх досягнення й критерії оцінювання власної поведінки. У цьому контексті проблема психологічного осмислення цінностей набуває особливої актуальності в умовах соціальних трансформацій, зміни сімейних моделей і переосмислення життєвих стратегій дорослої людини. У психології цінності традиційно трактуються як стійкі уявлення про бажане, належне або значуще, що інтегрують індивідуальний досвід і соціально-культурні норми. На думку Г. С. Костюка, цінності формуються у процесі активної взаємодії особистості з соціальним середовищем та відображають рівень її психічного розвитку, соціальної зрілості й усвідомлення власної життєвої позиції [37]. Такий підхід підкреслює динамічний характер цінностей, їх залежність від життєвого досвіду та соціальних умов.

У межах аксіологічного підходу цінності розглядаються як універсальні регулятори поведінки, що мають надіндивідуальний характер, але водночас набувають особистісного змісту в процесі інтеріоризації. На думку В. Й. Бродовської, цінності є психологічними утвореннями, які поєднують когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, забезпечуючи цілісність

особистісної структури [9]. Саме через цей синтез цінності стають основою формування життєвих орієнтирів і внутрішніх стандартів оцінки подій. Важливе місце у психологічному аналізі посідає поняття «ціннісні орієнтації», яке відображає індивідуалізовану систему пріоритетів особистості. На думку В. Ф. Баранівського, ціннісні орієнтації виступають внутрішньою ієрархією значущих для людини смислів, що визначають її соціальну активність, вибір ролей і стратегій самореалізації [2]. Така ієрархія не є сталою і може зазнавати трансформацій під впливом життєвих подій, кризових ситуацій або зміни соціальних ролей.

У мотиваційно-смысловому підході ціннісні орієнтації розглядаються як ядро особистісної мотивації. На думку С. Д. Максименка, саме цінності задають напрям розвитку потреб і мотивів, визначаючи, які життєві цілі сприймаються як значущі, а які – як другорядні [48]. У цьому аспекті ціннісна сфера виступає внутрішнім механізмом саморегуляції, що забезпечує узгодженість між бажаннями, можливостями та соціальними очікуваннями. Особливої уваги в психологічній літературі надається соціально-психологічному виміру цінностей. На думку К. К. Борщ, система ціннісних орієнтацій відображає не лише індивідуальні особливості особистості, але й домінуючі суспільні установки, культурні традиції та історичні умови розвитку соціуму [7]. У цьому зв'язку цінності розглядаються як своєрідний «міст» між особистістю та суспільством, що забезпечує соціальну інтеграцію та нормативну регуляцію поведінки.

У контексті психології розвитку цінності тлумачаться як результат тривалого процесу соціалізації. На думку М. С. Корольчука, формування ціннісних орієнтацій відбувається через засвоєння соціальних норм, сімейних моделей і значущих зразків поведінки, які поступово набувають внутрішнього особистісного значення [36]. Особливо важливу роль у цьому процесі відіграє сім'я як первинний інститут передачі цінностей і життєвих смислів. У працях, присвячених психології сім'ї, ціннісні орієнтації розглядаються як основа побудови подружніх і батьківських ролей. На думку В. М. Поліщука, система

цінностей визначає уявлення особистості про шлюб, батьківство, відповідальність і міжособистісні зобов'язання [55]. Саме тому дослідження ціннісної сфери набуває особливої значущості у контексті готовності до сімейного життя та материнства.

З позицій гуманістичної психології цінності пов'язані з прагненням особистості до самореалізації та психологічного благополуччя. На думку І. І. Галецької, цінності виступають критеріями внутрішньої свободи, що визначають здатність людини робити усвідомлений вибір і брати відповідальність за власне життя [13]. У цьому сенсі ціннісні орієнтації розглядаються як показник зрілості особистості та її готовності до прийняття складних життєвих рішень. У сучасних дослідженнях також підкреслюється зв'язок цінностей із психологічним здоров'ям. На думку Л. М. Карамушки, узгодженість між особистісними цінностями та реальними життєвими умовами є важливим чинником психологічної стійкості та адаптивності [31]. Порушення цієї узгодженості може призводити до внутрішніх конфліктів, зниження задоволеності життям і емоційного виснаження.

У межах сучасної психологічної науки значну увагу приділено класифікації цінностей як способу систематизації їх змісту та функціонального навантаження у структурі особистості. Найбільш поширеним є поділ цінностей на термінальні та інструментальні, який дозволяє простежити взаємозв'язок між життєвими цілями та способами їх досягнення. Термінальні цінності відображають уявлення людини про бажані кінцеві стани існування, тоді як інструментальні цінності характеризують засоби, моделі поведінки та риси особистості, що забезпечують реалізацію цих цілей. На думку М. І. Мушкевич, термінальні цінності формуються як узагальнені образи життєвого успіху, сімейного благополуччя, самореалізації та особистісної гармонії, що мають безпосередній вплив на стратегічні життєві рішення людини [50]. У цьому контексті інструментальні цінності виконують функцію внутрішніх регуляторів поведінки, спрямовуючи активність особистості у відповідності до домінуючих життєвих орієнтирів.

У психології особистості підкреслюється, що ієрархія ціннісних орієнтацій є індивідуальною та формується під впливом соціокультурних умов, сімейного виховання й особистого досвіду. На думку О. С. Колпакчи, система цінностей відображає не лише усвідомлені життєві установки, але й латентні емоційні смисли, що виявляються у поведінці, міжособистісних взаєминах і ставленні до значущих соціальних ролей [34]. Це свідчить про глибинний психологічний характер ціннісних орієнтацій, які не завжди повністю усвідомлюються суб'єктом. Особливого значення набуває аналіз цінностей у контексті сімейної та гендерної психології. На думку авторів навчального посібника «Гендерні аспекти усвідомленого батьківства», система ціннісних орієнтацій жінки визначає її ставлення до материнства як до соціальної ролі, особистісної місії або життєвого проєкту [15]. У цьому аспекті материнство перестає бути виключно біологічною функцією та розглядається як складний психологічний феномен, інтегрований у загальну систему життєвих цінностей.

У працях, присвячених психології сімейних взаємин, наголошується, що ціннісні орієнтації впливають на формування уявлень про подружні ролі, відповідальність, емоційну близькість і батьківські обов'язки. На думку Р. П. Федоренка, саме узгодженість цінностей між партнерами є ключовою умовою стабільності сімейних відносин і психологічної готовності до виконання батьківських функцій [72]. Відсутність такої узгодженості може зумовлювати внутрішні конфлікти, тривожність і амбівалентне ставлення до материнства. У межах соціально-психологічного підходу цінності розглядаються як результат соціального конструювання. На думку Л. О. Ляховець, сучасні уявлення про сім'ю, шлюб і материнство зазнають суттєвих трансформацій під впливом глобалізаційних процесів, зміни гендерних ролей і соціально-економічних умов [43]. Це зумовлює появу нових ціннісних орієнтацій, у яких професійна самореалізація, особистісна автономія та емоційне благополуччя можуть набувати рівнозначної ваги з традиційними сімейними цінностями.

Важливим аспектом психологічного аналізу є зв'язок цінностей із життєвими кризами та переходами між віковими етапами. На думку І. П.

Черезової, період ранньої дорослості характеризується активним переосмисленням життєвих пріоритетів, що супроводжується переглядом ціннісної ієрархії та формуванням нових смислів [77]. Саме в цей період актуалізуються питання створення сім'ї, материнства, професійної реалізації та особистої відповідальності. У психології розвитку наголошується, що ціннісні орієнтації виконують адаптивну функцію, допомагаючи особистості узгоджувати внутрішні потреби з вимогами соціального середовища. На думку Л. І. Карамушки, сформована система цінностей забезпечує стійкість до стресових впливів і підвищує рівень психологічного благополуччя [31]. Натомість ціннісна дезорієнтація може спричиняти тривожні стани, внутрішню напруженість і зниження суб'єктивної якості життя.

У контексті психологічної готовності до материнства ціннісні орієнтації набувають особливої ваги. На думку В. П. Кравця, готовність до материнства формується не лише через засвоєння знань і навичок догляду за дитиною, але й через внутрішнє прийняття цінності материнської ролі, відповідальності та емоційної залученості [39]. Таким чином, цінності виступають смисловим підґрунтям психологічної готовності до батьківства.

У психологічній науці підкреслюється, що система ціннісних орієнтацій не є статичною. На думку О. С. Корольчука, вона змінюється упродовж життєвого шляху під впливом вікових переходів, соціальних викликів і зміни провідних ролей особистості [36]. Особливо інтенсивні трансформації ціннісної сфери спостерігаються у періоди прийняття життєво важливих рішень, пов'язаних зі створенням сім'ї, народженням дитини та переходом до батьківських ролей.

Період ранньої дорослості вважається критичним з точки зору формування стабільної ціннісної структури. На думку С. Д. Максименка, саме в цей віковий період відбувається інтеграція особистісних смислів, життєвих планів і соціальних очікувань у відносно цілісну систему, яка визначає подальшу траєкторію розвитку особистості [48]. Цінності у цей час набувають більш

усвідомленого характеру та починають безпосередньо впливати на вибір життєвих стратегій.

У контексті сімейної психології наголошується, що ціннісні орієнтації є психологічним підґрунтям готовності до виконання подружніх і батьківських ролей. На думку В. М. Поліщука, прийняття цінності сім'ї, відповідальності та турботи є ключовою умовою формування зрілої позиції щодо батьківства [55]. Без внутрішнього прийняття цих цінностей навіть формальна готовність до материнства може залишатися поверховою й нестійкою. Особливу увагу дослідники приділяють зв'язку ціннісних орієнтацій жінки з її уявленнями про материнство. На думку Р. П. Федоренка, материнство як психологічний феномен включає не лише емоційно-почуттєвий компонент, але й глибоко вкорінені ціннісні установки, що визначають рівень відповідальності, готовність до самопожертви та емоційної включеності у взаємодію з дитиною [72]. Таким чином, цінності виступають внутрішнім каркасом психологічної готовності до материнства.

У сучасних умовах соціальних змін система ціннісних орієнтацій жінок зазнає суттєвих трансформацій. На думку Л. О. Ляшенко, поєднання традиційних сімейних цінностей із прагненням до професійної самореалізації формує нові моделі материнської ідентичності, у яких материнство розглядається як одна з важливих, але не єдиних сфер самореалізації [44]. Це зумовлює необхідність психологічного аналізу не лише факту готовності до материнства, але й ціннісного контексту, у якому вона формується. З позицій психології здоров'я ціннісні орієнтації тісно пов'язані з емоційною стійкістю та здатністю до адаптації. На думку Л. М. Карамушки, узгодженість між життєвими цінностями та реальними можливостями їх реалізації є важливим чинником психологічного благополуччя й зниження рівня стресу [31]. У випадку материнства така узгодженість забезпечує позитивне переживання нової ролі та сприяє формуванню стабільної материнської ідентичності.

У працях, присвячених психологічній допомозі сім'ї, підкреслюється значення цінностей як ресурсу подолання труднощів. На думку З. Г. Кісарчук,

внутрішньо прийняті сімейні цінності виконують компенсаторну функцію в умовах криз і сприяють збереженню психологічної цілісності особистості [33]. Це особливо актуально для жінок у період підготовки до материнства, коли зростає емоційне навантаження та відповідальність.

Отже, психологічний аналіз цінностей і ціннісних орієнтацій дозволяє розглядати їх як фундаментальний чинник особистісного розвитку, що визначає характер життєвого вибору, спрямованість мотивації та готовність до виконання соціально значущих ролей. У контексті даного дослідження ціннісні орієнтації жінок у період ранньої дорослості розглядаються як ключовий психологічний ресурс формування психологічної готовності до материнства, що зумовлює актуальність подальшого емпіричного аналізу цього взаємозв'язку.

1.2. Особливості формування ціннісної сфери жінок у період ранньої дорослості

Період ранньої дорослості є одним із ключових етапів особистісного розвитку жінки, у межах якого відбувається інтенсивне становлення ціннісної сфери як внутрішньої системи смислів, орієнтирів і життєвих пріоритетів. Саме на цьому етапі життєвого шляху здійснюється інтеграція набутих у юності установок із реальними соціальними ролями, очікуваннями та вимогами суспільства. Ціннісна сфера жінки у ранній дорослості набуває відносної стабільності, водночас залишаючись відкритою до трансформацій під впливом значущих життєвих подій – професійного самовизначення, створення партнерських стосунків, прийняття рішення щодо материнства. На думку М. Рокіча, ціннісні орієнтації становлять ієрархічну систему переконань, що визначає загальну спрямованість особистості та регулює її поведінку в різних життєвих ситуаціях [2]. У контексті жіночої дорослості ця система набуває специфічного змісту, оскільки поєднує цінності самореалізації, автономії, міжособистісної близькості, сімейного благополуччя та відповідальності. Зазначене поєднання зумовлює внутрішню напругу між особистісними та

соціально зумовленими орієнтирами, що є характерною рисою цього вікового періоду. Формування ціннісної сфери жінок у ранній дорослості тісно пов'язане з процесами соціалізації та гендерної ідентифікації. На думку О. В. Борщ, сучасна жінка перебуває в умовах трансформації традиційних статусно-рольових моделей сім'ї, що безпосередньо впливає на переосмислення цінностей шлюбу, материнства та партнерських стосунків [7]. У результаті відбувається зміщення акцентів від нормативно заданих моделей жіночої поведінки до індивідуалізованих життєвих стратегій, у яких материнство розглядається не як обов'язок, а як усвідомлений вибір.

Вагомий внесок у розуміння ціннісних трансформацій у дорослому віці зроблено Р. Інглегартом, який обґрунтував ідею міжпоколінних змін цінностей під впливом соціально-економічних і культурних чинників [80]. У межах цієї концепції підкреслюється зростання ролі постматеріалістичних цінностей, таких як самовираження, якість життя, психологічне благополуччя. Для жінок ранньої дорослості це означає зростання значущості внутрішньої гармонії, емоційної насиченості життя та усвідомленого ставлення до майбутнього материнства. На думку С. Д. Максименка, ціннісна сфера особистості формується як складна динамічна система, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти [48]. У жінок раннього дорослого віку ця система зазнає якісних змін у зв'язку з переходом від пробних соціальних ролей до стабільних форм життєдіяльності. Саме в цей період відбувається переоцінка цінностей, набутих у батьківській родині, та їх співвіднесення з власним досвідом міжособистісних стосунків.

Значний вплив на формування ціннісної сфери жінки має сімейна соціалізація. На думку Я. М. Раєвської, досвід функціонування сім'ї походження, емоційний клімат та характер батьківських взаємин істотно визначають уявлення жінки про сімейні ролі, відповідальність і материнство [61]. Наявність позитивного сімейного досвіду сприяє закріпленню цінностей турботи, емоційної близькості та довіри, тоді як дисфункційні моделі можуть формувати суперечливе або тривожне ставлення до сімейного життя. У період

ранньої дорослості актуалізується також цінність психологічного здоров'я та емоційної рівноваги. На думку І. І. Галецької, психологічне здоров'я виступає критерієм внутрішньої свободи особистості та здатності до усвідомленого життєвого вибору [13]. Для жінки це означає необхідність узгодження власних цінностей із реальними життєвими ресурсами, що безпосередньо пов'язано з готовністю до відповідальних ролей, зокрема материнської. Окреме місце у структурі ціннісної сфери жінок ранньої дорослості посідають міжособистісні цінності. На думку Л. І. Магдисюк та Р. П. Федоренка, задоволеність подружніми взаєминами значною мірою визначається ціннісною сумісністю партнерів і сформованістю комунікативної функції спілкування [47]. У цьому контексті цінності взаємної підтримки, довіри та емоційної відкритості стають базою для формування позитивного ставлення до майбутнього материнства як спільного проєкту подружжя.

Важливим чинником формування ціннісної сфери жінок у період ранньої дорослості є гендерні установки та соціальні очікування, які детермінують уявлення про жіночі ролі, відповідальність і життєві пріоритети. На думку О. Дутчак, сучасні соціально-економічні трансформації призводять до перегляду традиційних моделей жіночої самореалізації, що супроводжується внутрішніми суперечностями між прагненням до автономії та збереженням сімейних цінностей [26]. У результаті ціннісна сфера жінки набуває гібридного характеру, поєднуючи індивідуалістичні та колективістські орієнтації. Формування цінностей у ранній дорослості нерозривно пов'язане з розвитком емоційної сфери та здатністю до рефлексії. На думку О. А. Дерев'янка, актуалізація емоційного інтелекту в умовах підвищеної емоціогенності сприяє глибшому усвідомленню власних потреб і життєвих смислів [24]. Для жінок цей процес має особливе значення, оскільки емоційна чутливість і здатність до співпереживання виступають важливими компонентами майбутньої материнської ролі та водночас впливають на ієрархію особистісних цінностей.

Ціннісна сфера жінок раннього дорослого віку формується також під впливом досвіду інтимно-партнерських стосунків. На думку В. М. Радчука,

шлюб і партнерство слід розглядати як психологічний простір, у межах якого відбувається інтенсивна переоцінка цінностей, пов'язаних із близькістю, відповідальністю та взаємною підтримкою [58]. Саме в цьому просторі материнство починає усвідомлюватися не лише як біологічна функція, а як складний соціально-психологічний феномен, інтегрований у систему міжособистісних відносин. Значний вплив на ціннісну сферу жінки має уявлення про сім'ю як соціальний інститут. На думку Р. П. Федоренка, сім'я виступає ключовим середовищем формування базових цінностей, зокрема відповідальності, турботи та емоційної залученості [72]. У період ранньої дорослості ці цінності проходять етап вторинної інтеріоризації, коли жінка співвідносить засвоєні моделі з власним життєвим досвідом і перспективами материнства.

Важливою складовою ціннісної сфери жінок є ставлення до психологічного благополуччя та якості життя. На думку Л. Карамушки та Т. Дзюби, здоров'я слід розглядати як інтегративну цінність, що охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти життєдіяльності [31]. Усвідомлення цінності власного психічного здоров'я зумовлює відповідальне ставлення жінки до майбутнього материнства, включно з готовністю до змін способу життя та прийняття нових ролей. Формування ціннісних орієнтацій у ранній дорослості відбувається також у контексті переживання життєвих криз. На думку І. Черезової, кризи особистісного розвитку виступають каталізаторами переосмислення життєвих пріоритетів і сприяють формуванню більш зрілої системи цінностей [77]. Для жінок такі кризи часто пов'язані з вибором між альтернативними життєвими сценаріями – професійною самореалізацією, створенням сім'ї та народженням дитини.

Особливе місце у ціннісній структурі жінок посідає цінність емпатії та здатності до турботи. На думку О. Богданової, емпатія виступає не лише особистісною рисою, а й важливим регулятором міжособистісної взаємодії, що впливає на психологічну готовність до виконання батьківських ролей [5]. У період ранньої дорослості розвиток емпатійних тенденцій сприяє закріпленню

гуманістичних цінностей і позитивного ставлення до материнства. Ціннісна сфера жінок формується також під впливом соціальних ризиків і нестабільності. На думку Л. Д. Заграй, життя в умовах підвищених соціальних загроз актуалізує потребу в психологічній безпеці та підтримці, що відображається у зростанні значущості сімейних і міжособистісних цінностей [27]. У такому контексті материнство може набувати смислу стабілізуючого чинника, що забезпечує відчуття сенсу та життєвої визначеності.

Завершуючи аналіз особливостей формування ціннісної сфери жінок у період ранньої дорослості, доцільно наголосити на її внутрішній структурованості та багатовимірності. Ціннісна сфера в цей період постає як інтегральне психологічне утворення, у межах якого поєднуються особистісно значущі, соціально зумовлені та екзистенційні орієнтири. На думку С. Д. Максименка, зрілість ціннісної системи визначається не лише її наповненням, а й здатністю особистості до усвідомленого вибору та відповідальності за прийняті рішення [48]. Для жінок раннього дорослого віку це означає перехід від зовнішньо детермінованих норм до внутрішньо прийнятих життєвих смислів. Однією з ключових характеристик ціннісної сфери жінок цього вікового періоду є напруга між цінностями самореалізації та сімейно-орієнтованими цінностями. На думку В. П. Кравця, сучасна підготовка до сімейного життя потребує гармонізації цих цінностей, оскільки їх протиставлення може призводити до внутрішніх конфліктів і психологічної дезадаптації [39]. У разі успішної інтеграції професійних, особистісних і сімейних цінностей формується цілісне бачення майбутнього, у якому материнство займає усвідомлене та емоційно прийняте місце.

Ціннісна сфера жінок ранньої дорослості характеризується також зростанням рефлексивності. На думку О. В. Грицук, психосемантичні структури індивідуальної свідомості у цей період ускладнюються, що сприяє більш диференційованому сприйняттю життєвих подій і власних рішень [18]. Це дозволяє жінці осмислювати материнство не лише як соціальну норму, а як глибоко особистісний вибір, пов'язаний із системою життєвих цінностей і

смислів. Важливою складовою ціннісної сфери виступає уявлення про відповідальність і зрілість. На думку М. І. Мушкевич та співавторів, психологічна зрілість у молодій сім'ї проявляється у здатності до довготривалого планування, прийняття відповідальності за інших і готовності до змін життєвого укладу [50]. Для жінок ці характеристики безпосередньо пов'язані з формуванням позитивного ставлення до материнства та готовністю до виконання материнської ролі. Ціннісна сфера жінок формується також у контексті правових і соціальних уявлень про сім'ю та материнство. Нормативно-правове закріплення прав і обов'язків у сімейних відносинах створює зовнішні рамки, у межах яких відбувається особистісне осмислення ролі матері [67]. Водночас внутрішнє прийняття цих норм залежить від індивідуальної системи цінностей, рівня психологічної зрілості та життєвого досвіду. На думку Я. М. Раєвської, процес сімейної соціалізації є тривалим і багатоетапним, а його результати виявляються саме у період ранньої дорослості, коли жінка переходить від позиції дитини до позиції потенційної матері [61]. Цей перехід супроводжується переосмисленням цінностей турботи, відповідальності, емоційної включеності та здатності до самопожертви, що формує психологічне підґрунтя материнської готовності.

Таким чином, формування ціннісної сфери жінок у період ранньої дорослості є складним і динамічним процесом, у якому поєднуються індивідуальні, соціальні та культурні чинники. Сформованість цілісної, ієрархічно впорядкованої системи ціннісних орієнтацій створює психологічні передумови для усвідомленого прийняття материнської ролі, визначає характер ставлення до майбутнього материнства та рівень психологічної готовності до нього. Саме тому подальший науковий аналіз доцільно спрямувати на розкриття психологічної готовності до материнства як інтегрального особистісного утворення, що становить предмет наступного підрозділу.

1.3. Психологічна готовність до материнства як інтегральне особистісне утворення

Психологічна готовність до материнства в сучасних наукових дослідженнях розглядається як складне, багатовимірне та динамічне особистісне утворення, що формується впродовж тривалого періоду індивідуального розвитку жінки та інтегрує в собі емоційні, мотиваційні, ціннісно-сміслові, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона не зводиться виключно до біологічної зрілості або соціально-рольової готовності до виконання материнських функцій, а відображає глибокий рівень внутрішньої психологічної перебудови особистості, пов'язаної з прийняттям материнської ролі як значущої життєвої цінності та відповідального екзистенційного вибору.

У психологічній науці материнство трактується не лише як соціальний інститут чи сукупність виховних практик, а як особливий простір реалізації жіночої ідентичності, у межах якого актуалізуються базові особистісні смисли, установки та глибинні емоційні переживання. На думку С. Д. Максименка, розвиток особистості відбувається через інтеріоризацію соціальних ролей, які набувають суб'єктивної значущості та стають внутрішніми регуляторами поведінки [48]. У цьому контексті материнство виступає не зовнішньо нав'язаною роллю, а інтегрованим елементом Я-концепції жінки, що визначає її ставлення до себе, до дитини та до світу загалом. Психологічна готовність до материнства формується задовго до реального народження дитини та включає етапи усвідомлення материнства як життєвої перспективи, прийняття образу майбутньої дитини, осмислення відповідальності за її фізичний і психічний розвиток, а також внутрішню готовність до зміни звичного способу життя. На думку В. П. Кравця, підготовка до материнства має глибокі психологічні корені, що закладаються ще в юнацькому віці через формування уявлень про сім'ю, батьківство та міжособистісну близькість [39]. Саме на цьому етапі відбувається первинне структурування ціннісного ставлення до майбутнього материнства, яке згодом може або зміцнюватися, або деформуватися під впливом життєвого досвіду.

Значущим компонентом психологічної готовності до материнства є мотиваційна сфера особистості. Вона охоплює усвідомлене бажання мати дитину, внутрішню потребу у материнстві, а також здатність відрізняти власні справжні мотиви від соціально нав'язаних очікувань. На думку Л. І. Магдисюк, автентична мотивація до батьківства ґрунтується на зрілості особистості та здатності брати відповідальність за іншу людину без очікування зовнішніх винагород [50]. За відсутності такої зрілості материнство може сприйматися як засіб компенсації власних психологічних дефіцитів, що негативно впливає на емоційний клімат у взаємодії з дитиною. Емоційна складова психологічної готовності до материнства виявляється у здатності жінки до емоційної стабільності, емпатії, прийняття амбівалентних почуттів та регуляції власних емоційних станів. На думку Я. М. Раєвської, емоційна сфера відіграє ключову роль у формуванні здатності до турботливого батьківства, оскільки саме через емоційний контакт закладаються основи безпечної прив'язаності дитини [59]. Недостатній розвиток емоційної саморегуляції, підвищена тривожність або емоційна виснаженість можуть знижувати рівень психологічної готовності до материнства навіть за наявності високої мотивації.

Окреме місце у структурі психологічної готовності до материнства посідає ціннісно-смісловий компонент, який відображає систему життєвих пріоритетів жінки та її уявлення про значущість материнської ролі. На думку В. Ф. Баранівського, ціннісні орієнтації молоді формуються під впливом соціокультурного контексту, але набувають індивідуального змісту через особистий досвід і рефлексію [2]. У цьому сенсі материнство може сприйматися як центральна життєва цінність або як одна з можливих форм самореалізації, що безпосередньо впливає на рівень психологічної готовності до його прийняття. Когнітивний компонент психологічної готовності до материнства охоплює знання про особливості розвитку дитини, уявлення про материнські функції, а також усвідомлення можливих труднощів і викликів, пов'язаних із вихованням. На думку Р. П. Федоренка, адекватні уявлення про батьківство знижують ризик фрустрації та сприяють більш адаптивному реагуванню на

складні ситуації у взаємодії з дитиною [72]. Водночас поверхові або ідеалізовані уявлення про материнство можуть призводити до розчарування та емоційного вигорання.

Поведінковий аспект психологічної готовності до материнства виявляється у здатності жінки до відповідальної поведінки, планування, організації простору для дитини та готовності до зміни власних звичок і пріоритетів. На думку М. С. Корольчука, готовність до прийняття нових ролей пов'язана з гнучкістю поведінкових стратегій та здатністю адаптуватися до змін без втрати внутрішньої цілісності [36]. Саме ця здатність дозволяє жінці зберігати психологічне благополуччя у період раннього материнства. Важливим чинником формування психологічної готовності до материнства є досвід власної сім'ї походження. На думку Я. М. Раєвської, тип сімейної соціалізації та емоційний клімат у батьківській родині значною мірою визначають уявлення жінки про материнство та стилі майбутньої батьківської поведінки [61]. Позитивний досвід підтримки та безпеки сприяє формуванню внутрішньої готовності до материнства, тоді як травматичний сімейний досвід може зумовлювати страхи, сумніви та амбівалентне ставлення до материнської ролі.

У сучасних умовах трансформації сімейних цінностей психологічна готовність до материнства дедалі частіше формується в контексті соціальної невизначеності, гендерних змін і підвищених вимог до самореалізації жінки. На думку Н. О. Ляшенко, поєднання професійних і сімейних ролей вимагає високого рівня психологічної зрілості та здатності до балансування між різними сферами життя [44]. За таких умов материнство перестає бути автоматичним етапом життєвого шляху й потребує усвідомленого внутрішнього вибору.

Подальший аналіз психологічної готовності до материнства потребує звернення до феномену психологічного здоров'я як базової умови повноцінного функціонування материнської ролі. Психологічно здорова особистість здатна до саморегуляції, усвідомлення власних переживань і відповідального ставлення до іншої людини, що є критично важливим у процесі виховання дитини. На думку І. І. Галецької, психологічне здоров'я слід розглядати як показник

внутрішньої свободи особистості, що виявляється у здатності робити усвідомлений вибір та приймати життєві виклики без деструктивних внутрішніх конфліктів [13]. У цьому сенсі психологічна готовність до материнства тісно пов'язана з рівнем внутрішньої гармонії та емоційної зрілості жінки. Значущу роль у формуванні психологічної готовності до материнства відіграє розвиток емпатії як здатності розуміти емоційні стани іншого та адекватно на них реагувати. Материнська емпатія є основою чутливого батьківства, що забезпечує емоційну безпеку дитини та сприяє формуванню стабільної прив'язаності. На думку О. Е. Богданової, емпатія виступає важливим чинником психічного благополуччя, оскільки сприяє зниженню емоційної напруги та підвищує якість міжособистісних взаємин [5]. Недостатній рівень емпатійності може ускладнювати процес встановлення емоційного контакту між матір'ю та дитиною, що негативно впливає на психологічний клімат у сім'ї.

Проблема емоційної регуляції в контексті готовності до материнства тісно пов'язана з розвитком емоційного інтелекту. Здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними та адекватно реагувати на емоційні прояви дитини є важливою умовою ефективного виконання материнських функцій. На думку В. В. Зарицької, розвиток емоційного інтелекту забезпечує адаптивність особистості до складних життєвих ситуацій та сприяє конструктивному подоланню стресу [28]. В умовах материнства це дозволяє жінці зберігати психологічну рівновагу навіть у ситуаціях підвищеного емоційного навантаження. Стресостійкість як компонент психологічної готовності до материнства розглядається у зв'язку зі здатністю особистості витримувати тривалі психоемоційні навантаження, пов'язані з доглядом за дитиною, зміною соціального статусу та обмеженням особистого простору. На думку С. В. Герасіної, ефективне функціонування в умовах хронічного стресу можливе лише за наявності сформованих навичок саморегуляції та внутрішніх ресурсів особистості [16]. За їх відсутності материнство може супроводжуватися емоційним виснаженням і зростанням ризику психосоматичних порушень.

У структурі психологічної готовності до материнства важливе місце посідає усвідомлення відповідальності за психічний розвиток дитини. Материнство передбачає не лише задоволення базових фізичних потреб дитини, а й створення умов для її емоційного та соціального становлення. На думку Г. С. Костюка, психічний розвиток особистості відбувається у взаємодії з соціальним середовищем, насамперед із найближчим дорослим, який виконує функцію емоційного посередника між дитиною та світом [37]. Саме мати найчастіше стає таким посередником, що підкреслює значущість її психологічної готовності до цієї ролі. Суттєвим чинником формування психологічної готовності до материнства є уявлення жінки про власну материнську компетентність. Самооцінка у цій сфері впливає на впевненість у власних силах та здатність приймати ефективні виховні рішення. На думку Л. О. Котлової, задоволеність подружнім і сімейним життям тісно пов'язана з відчуттям психологічної спроможності виконувати батьківські ролі [38]. Низька впевненість у власній материнській компетентності може посилювати тривожність і сприяти формуванню гіперконтролю або, навпаки, емоційного дистанціювання.

Психологічна готовність до материнства також формується у взаємозв'язку з соціальними установками та культурними нормами щодо жіночої ролі. Сучасне суспільство висуває суперечливі вимоги до жінки, поєднуючи очікування високої професійної реалізації з традиційними уявленнями про материнство як основне життєве призначення. На думку О. І. Дутчак, гендерна нерівність та соціально-економічні обмеження можуть посилювати внутрішні конфлікти жінки щодо материнства та знижувати рівень її психологічної готовності до цієї ролі [26]. У таких умовах материнство може сприйматися не як ресурс, а як додаткове джерело стресу. Особливу увагу в контексті психологічної готовності до материнства привертає вплив кризових життєвих подій та попереднього травматичного досвіду. Досвід втрат, нестабільних сімейних стосунків або психологічних травм може актуалізувати страхи, пов'язані з материнством, і потребує спеціальної психологічної

підтримки. На думку І. П. Черезової, життєві кризи є переломними моментами розвитку особистості, які можуть як сприяти зростанню, так і призводити до дезадаптації залежно від рівня внутрішніх ресурсів [77]. Відповідно, психологічна готовність до материнства в таких випадках формується нерівномірно та потребує цілеспрямованого супроводу.

Таким чином, психологічна готовність до материнства постає як багатовимірне інтегральне утворення, що включає психологічне здоров'я, емпатійність, емоційний інтелект, стресостійкість, усвідомлення відповідальності та здатність до рефлексії власної ролі. Вона формується під впливом індивідуального досвіду, сімейної соціалізації та соціокультурного контексту й визначає якість материнсько-дитячої взаємодії та психологічний добробут дитини.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномена цінностей і ціннісних орієнтацій особистості в психологічній науці, а також окреслено їх значення у формуванні психологічної готовності жінок до материнства у період ранньої дорослості. Описано основні психологічні підходи до розуміння цінностей як складних багатовимірних утворень, що виконують регулятивну, мотиваційну та смислотворчу функції у структурі особистості. З'ясовано, що цінності формуються у процесі соціалізації, інтеріоризують соціальні норми та культурні зразки й трансформуються у внутрішні критерії оцінки власної поведінки, життєвих виборів і стратегій самореалізації.

Показано, що ціннісні орієнтації є індивідуалізованою ієрархією значущих для особистості цінностей, яка визначає її життєву спрямованість, характер мотивації та готовність до виконання соціально значущих ролей. Виявлено, що ціннісні орієнтації мають динамічний характер і зазнають змін

упродовж життєвого шляху під впливом вікових переходів, соціальних трансформацій і особистісно значущих подій. Особливу увагу акцентовано на тому, що період ранньої дорослості є сенситивним для переосмислення життєвих пріоритетів, формування стійкої системи цінностей і прийняття відповідальних життєвих рішень.

Розглянуто психологічні особливості формування ціннісної сфери жінок у період ранньої дорослості, з урахуванням поєднання особистісних, соціальних і гендерних чинників. Встановлено, що в цей період відбувається інтеграція професійних, сімейних і особистісних цінностей, формуються уявлення про власну життєву місію, соціальні ролі та відповідальність. Підкреслено, що система ціннісних орієнтацій жінки істотно впливає на її ставлення до сім'ї, партнерських взаємин і материнства, визначаючи рівень усвідомленості, емоційної залученості та внутрішньої готовності до майбутніх змін.

Окрему увагу приділено аналізу психологічної готовності до материнства як інтегрального особистісного утворення, що поєднує когнітивні уявлення, емоційно-ціннісне ставлення та мотиваційну спрямованість на виконання материнської ролі. Показано, що готовність до материнства не зводиться до біологічної або соціальної готовності, а формується на основі внутрішнього прийняття цінності материнства, відповідальності за дитину та усвідомлення змін, пов'язаних із новою життєвою роллю. Наголошено, що саме ціннісні орієнтації виступають психологічним підґрунтям готовності жінки до материнства, визначаючи її ставлення до турботи, самопожертви, емоційної близькості та довготривалої відповідальності.

Вказано, що в умовах сучасних соціальних змін відбувається трансформація традиційних уявлень про материнство, що зумовлює поєднання сімейних цінностей із прагненням до професійної самореалізації та особистісного розвитку. Це підсилює значущість психологічного аналізу ціннісної сфери жінок як чинника, що визначає характер і рівень їхньої психологічної готовності до материнства.

Теоретичні положення, викладені у першому розділі, створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій жінок із психологічною готовністю до материнства у період ранньої дорослості.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЖІНОК ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ГОТОВНІСТЮ ДО МАТЕРИНСТВА

2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методи психодіагностики

Емпіричне дослідження організовано як комплексне психологічне обстеження, спрямоване на послідовне вивчення ціннісно-мотиваційної сфери, суб'єктивного й психологічного благополуччя та актуального функціонального стану дорослої людини. Дослідницьку логіку побудовано так, щоб зафіксувати кілька взаємодоповнювальних рівнів психічної реальності – від відносно стабільних смислових утворень (цінності, життєві орієнтири, уявлення про належне) до більш мінливих індикаторів поточного самопочуття, активності та настрою.

Базою дослідження визначено заклади вищої освіти міста Києва – Київський університет імені Бориса Грінченка та Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Добір бази зумовлено доступністю цільової групи, а також можливістю організувати стандартизоване проведення психодіагностики в умовах, наближених до академічно нейтральних – без зовнішнього тиску, із забезпеченням комфортної атмосфери, достатнього часу на виконання завдань і можливості надати учасникам інструкції в уніфікованому форматі. Обстеження проводилося у відносно спокійному середовищі, переважно в аудиторіях або інших приміщеннях, де можна було зменшити вплив сторонніх подразників, переривань та шуму.

Вибірку сформовано з 60 жінок раннього дорослого віку віком від 20 до 35 років, які здобувають освіту за різними спеціальностями. Такий склад вибірки дозволяє розглядати ранню дорослість як період активного життєвого самовизначення, формування довгострокових цілей і переоцінки системи

пріоритетів, що є особливо релевантним для дослідження ціннісних орієнтацій і різних аспектів благополуччя. Вікові межі вибірки відображають етап, у якому поєднуються інтенсивний професійний і освітній розвиток, розширення соціальних ролей, підвищення відповідальності за власні рішення, а також зростання значущості внутрішньої узгодженості між бажаним і реальним. У межах загальної характеристики вибірки акцентовано, що учасниці належать до однієї вікової групи, проте можуть різнитися за навчальними траєкторіями, досвідом зайнятості, сімейними обставинами та рівнем навантаження – ці змінні здатні модифікувати суб'єктивні оцінки якості життя й емоційне самопочуття, тому під час інтерпретації передбачено врахування їх як можливого контексту, що впливає на індивідуальні відповіді.

Психодіагностичний комплекс підібрано таким чином, щоб поєднати методики, спрямовані на різні психологічні виміри. До набору інструментів включено: методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича як підхід до діагностики ієрархії термінальних та інструментальних цінностей; методику самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін та ін.) як інструмент оперативної фіксації поточного самопочуття, активності та настрою; методику К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» як засіб оцінки структурних компонентів психологічного благополуччя; методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) як інструмент вимірювання когнітивних оцінок задоволеності власним життям і стосунками та індикаторів невдоволеності собою. Додатково передбачено використання методів математичної обробки даних, що включають кількісний та якісний аналіз отриманих результатів і їх інтерпретацію у відповідності до ключів, норм і концептуальних основ кожної методики.

Процедуру обстеження організовано так, щоб мінімізувати ефекти втоми та соціальної бажаності, а також забезпечити зрозумілість завдань і послідовність заповнення бланків. Перед початком діагностики надано коротке пояснення мети обстеження в нейтральній формі, без нав'язування очікуваних відповідей, наголошено на добровільності участі та конфіденційності отриманої

інформації. Забезпечено можливість поставити уточнювальні запитання щодо процедури, при цьому не допускалося підказування змісту відповідей.

Проведення психодіагностики здійснювалося або індивідуально, або в малих групах, залежно від організаційних можливостей; при груповому форматі збережено стандартизацію інструкцій і однаковий час на виконання завдань. Вибір послідовності методик підпорядковано принципу переходу від більш «сміслових» і стабільних показників до більш ситуативних: спочатку діагностовано цінності як відносно стійкі життєві орієнтири, далі оцінено поточний функціональний стан, а опитувальники благополуччя та когнітивної задоволеності життям подано так, щоб респондентки встигли «налаштуватися» на рефлексивне осмислення свого досвіду (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Перелік методичного забезпечення

Методика	Що вимірює	Формат відповідей	Основні показники	Орієнтовний час
«Ціннісні орієнтації» М. Рокича	Ціннісно-мотиваційна сфера, ієрархія життєвих цілей і засобів	Ранжування 18 термінальних і 18 інструментальних цінностей	Ранги цінностей; змістові блоки цінностей	15-25 хв
«САН» (В. А. Доскін та ін.)	Поточний функціональний стан	Оцінка 30 пар прикметників за шкалою 3-2-1-0-1-2-3	Самопочуття, активність, настрої	5-10 хв
«Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф	Структура психологічного благополуччя	6-бальна шкала згоди з твердженнями	Позитивні стосунки, автономія, керування середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття	20-35 хв
«КОСБ-3» (О. Калюк, О. Савченко)	Когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя	5-бальна шкала згоди (20 тверджень)	Задоволеність життям; невдоволеність собою; задоволеність стосунками; інтегральний показник	10-15 хв

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича використана як інструмент дослідження ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Вона ґрунтується на положенні, що система цінностей виконує роль ядра спрямованості людини та визначає відношення до світу, до інших людей і до себе, опосередковуючи життєвий вибір, довгострокові цілі та стратегії поведінки. У межах методики цінності розглядаються як відносно стійкі переконання про бажані цілі та способи дії, що формують внутрішній «компас» особистості. Діагностична цінність тесту полягає в тому, що ранжування запропонованих цінностей дозволяє побачити ієрархію пріоритетів, співвідношення «цілей» і «засобів», домінування орієнтацій на самореалізацію, міжособистісні стосунки, соціальне визнання, розвиток, безпеку або свободу. Окремо важливим є те, що методика дає можливість не лише визначити найзначущі й найменш значущі позиції, а й проаналізувати внутрішню логіку угруповання цінностей у смислові блоки – наприклад, тяжіння до «конкретних» або «абстрактних» цілей, пріоритет особистого життя або професійної реалізації, орієнтацію на індивідуалістичні чи альтруїстичні мотиви.

Стимульний матеріал методики подано у вигляді двох списків, кожен з яких містить по 18 цінностей. Перший список репрезентує термінальні цінності, тобто цінності-цілі, що відображають бажані кінцеві стани або життєві результати (активне життя, здоров'я, любов, свобода, щасливе сімейне життя, розвиток, творчість, упевненість у собі тощо). Другий список включає інструментальні цінності, тобто цінності-засоби, які описують бажані способи поведінки або особистісні якості, що сприяють досягненню життєвих цілей (відповідальність, самоконтроль, чесність, раціоналізм, терпимість, незалежність, старанність, вихованість тощо). У процесі проведення респонденткам запропоновано розташувати цінності в порядку їх суб'єктивної значущості як принципів, якими керуються в житті. Процедура може проводитися як у форматі ранжування списків на бланку, так і шляхом розкладання карток; у практиці дослідження передбачено використання

стандартизованого варіанта подачі, що забезпечує зрозумілість завдання та порівнюваність результатів між учасниками.

Інструкція сформульована таким чином, щоб актуалізувати особистісний сенс завдання і зменшити вплив формальних відповідей: підкреслюється, що «правильних» або «неправильних» варіантів не існує, а кінцевий порядок має відображати справжню позицію респондентки. Акцент зроблено на вдумливому виконанні, адже ранжування потребує внутрішнього порівняння різних життєвих пріоритетів і неминуче передбачає вибір між важливими аспектами. Важливою методичною умовою є достатній час для виконання, а також відсутність зовнішнього тиску – у такому разі ранги відображають більш автентичну структуру цінностей.

Обробка результатів методики передбачає фіксацію рангових номерів для кожної цінності окремо в термінальному та інструментальному списках. Подальший аналіз може здійснюватися за кількома логіками. По-перше, оцінюється верхня частина ієрархії як зона пріоритетів і життєвих «опор», а також нижня частина як зона відносно менш значущих орієнтирів. По-друге, здійснюється якісний аналіз угруповання цінностей у змістові блоки: виділяються орієнтації на професійну самореалізацію або на приватну сферу, на саморозвиток або на стабільність, на соціальне схвалення або на внутрішню автономію. По-третє, інструментальні цінності розглядаються як поведінкові стратегії та особистісні ресурси, що забезпечують реалізацію термінальних цілей – наприклад, поєднання пріоритету «розвитку» з високими рангами «самоконтролю» і «старанності» може вказувати на орієнтацію на довгострокове зусилля, тоді як пріоритет «свободи» у поєднанні з «незалежністю» і «сміливістю» може відображати установку на самостійність і захист власної позиції. У межах теоретичних застережень методики враховується вплив соціальної бажаності та потенційна нещирість відповідей, тому організаційно наголошено на добровільності та конфіденційності, а в аналітичній частині передбачено зіставлення логіки ієрархії з іншими показниками, отриманими за додатковими методиками.

Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін та ін.) застосована як інструмент оперативної фіксації актуального психофізіологічного самопочуття, рівня суб'єктивної активності та настрою. Ця методика належить до коротких опитувальних шкал, призначених для самоконтролю стану та може застосовуватися як одноразово, так і повторно протягом певного часу. Її використання в дослідженні зумовлене тим, що психологічне благополуччя і когнітивна задоволеність життям можуть модифікуватися поточним станом, а тому важливо врахувати, у якому саме емоційно-енергетичному режимі респондентка перебувала під час заповнення інших опитувальників.

Шкала «САН» побудована на принципі семантичного диференціалу та містить 30 пар слів протилежного значення, які описують різні прояви стану. Між полюсами кожної пари розташовано багатоступінчасту шкалу оцінювання типу 3-2-1-0-1-2-3, що дозволяє зафіксувати як напрям, так і інтенсивність переживання. Пункти розподіляються на три блоки: самопочуття (оцінка сили, здоров'я, стомлюваності), активність (рухливість, темп, працездатність) і настроїв (емоційний тон, оптимізм, життєрадісність). Респондентці пропонується співвіднести свій стан «на даний момент» із кожною парою характеристик і позначити відповідне значення на шкалі. Важливою перевагою методики є її лаконічність та зрозумілість, що робить її придатною для використання в умовах, коли потрібно швидко отримати узагальнену картину поточного стану.

Процедура проведення «САН» стандартизована: після короткої інструкції респондентка послідовно проходить усі пункти, не пропускаючи жодного, і фіксує відповідь. Щоб зменшити спотворення, у дослідженні забезпечено індивідуальний темп виконання, без підганяння, із наголосом на інтуїтивно точному виборі. Методика не вимагає спеціальної підготовки та може проводитися як індивідуально, так і в групі, за умови дотримання тиші й відсутності взаємного обговорення відповідей.

Обробка результатів «САН» передбачає перекодування первинних позначок у бали з урахуванням того, що полюси шкали змінюються, а позитивні стани мають отримувати вищі значення, тоді як негативні – нижчі. Після перекодування розраховується середнє арифметичне для кожного з трьох показників – самопочуття, активності та настрою. Далі аналізується не лише абсолютний рівень кожної шкали, а й їх співвідношення, оскільки дисбаланс між самопочуттям, активністю та настроєм може відображати специфіку переживання втоми, напруження або ситуативної мобілізації. У методичному плані враховується, що «САН» фіксує стан у моменті, тому його дані інтерпретуються як контекстні – такі, що уточнюють умови, за яких відбувалося заповнення інших опитувальників, і дозволяють більш коректно читати профілі психологічного та суб'єктивного благополуччя.

У межах емпіричної частини зроблено акцент на тому, що застосування двох перших методик створює основу для подальшого аналізу: «Ціннісні орієнтації» відображають смисловий каркас життєвих пріоритетів, тоді як «САН» фіксує поточний емоційно-енергетичний фон. Саме на цій основі далі здійснюється опис і застосування інструментів, що вимірюють психологічне благополуччя як структурований феномен та когнітивні оцінки задоволеності життям.

Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» включена до психодіагностичного комплексу як один із ключових інструментів для вивчення структурних компонентів психологічного благополуччя особистості. Концептуально дана методика ґрунтується на евдемоністичному підході до розуміння благополуччя, відповідно до якого психологічне благополуччя не зводиться до суб'єктивного відчуття задоволення або позитивних емоцій, а розглядається як багатовимірний конструкт, що відображає ступінь реалізації особистісного потенціалу, автономності, осмисленості життя та якості міжособистісних стосунків. У межах цієї теоретичної моделі благополуччя інтерпретується як результат активного життєвого функціонування, здатності особистості будувати життя відповідно до власних цінностей, цілей і

внутрішніх стандартів, зберігаючи при цьому психологічну цілісність і внутрішню узгодженість. Методика К. Ріфф дозволяє охопити шість базових вимірів психологічного благополуччя, кожен із яких відображає окремий аспект позитивного функціонування особистості. До цих вимірів належать позитивні відносини з оточуючими, автономія, керування середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. Кожна з названих шкал має самостійне психологічне значення, водночас усі вони взаємопов'язані й утворюють цілісну структуру благополуччя. Стимульний матеріал методики подано у вигляді переліку тверджень, що стосуються ставлення людини до себе, свого життя, минулого досвіду, поточних життєвих обставин і майбутніх перспектив. У дослідженні використано розширений варіант опитувальника, який містить 84 твердження. Процедура проведення методики передбачає індивідуальне або групове заповнення опитувальника за умови забезпечення тиші та зосередженості. Перед початком виконання завдання надається стандартна інструкція, у якій наголошується на відсутності правильних або неправильних відповідей та необхідності орієнтуватися на власні відчуття і переживання «на даний момент». Респонденткам пропонується відповідати щиро, не намагаючись справити позитивне враження або підлаштувати відповіді під очікування дослідника. Важливою організаційною умовою є достатній час для виконання, оскільки опитувальник вимагає рефлексивного осмислення власного життєвого шляху, міжособистісних стосунків і внутрішніх переживань.

Обробка результатів методики К. Ріфф здійснюється відповідно до класичних ключів із урахуванням прямого та зворотного кодування пунктів. Частина тверджень має інверсну спрямованість і при обчисленні показників переводиться у низхідну шкалу, тоді як інші пункти кодуються у висхідному порядку. Для кожної з шести шкал підсумовуються бали за відповідними пунктами, після чого отримані значення дозволяють інтерпретувати рівень розвитку відповідного компонента психологічного благополуччя.

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими» відображає здатність людини встановлювати й підтримувати теплі, довірливі, емоційно насичені міжособистісні зв'язки, проявляти турботу, емпатію та готовність до компромісу. Цей вимір дозволяє оцінити, наскільки респондентка відчуває себе включеною у значущі стосунки та чи переживає вона підтримку з боку соціального оточення. Шкала «Автономія» спрямована на вимірювання незалежності у мисленні та поведінці, здатності протистояти соціальному тиску, орієнтуватися на власні переконання та внутрішні стандарти. Вона дозволяє оцінити, наскільки особистість сприймає себе як суб'єкта власного життя, а не як об'єкт зовнішніх обставин.

Шкала «Керування середовищем» відображає відчуття компетентності у повсякденному житті, здатність ефективно організовувати власну діяльність, використовувати наявні ресурси та впливати на життєві обставини відповідно до власних потреб. Вона пов'язана з переживанням контролю над подіями та відчуттям дієвості. Шкала «Особистісне зростання» фіксує динаміку саморозвитку, відкритість до нового досвіду, відчуття поступу та реалізації власного потенціалу. Цей компонент відображає, чи сприймає людина своє життя як процес розвитку або, навпаки, як стан застою.

Шкала «Цілі в житті» вимірює наявність життєвих цілей, відчуття спрямованості та смислової наповненості життя. Вона дозволяє оцінити, наскільки респондентка усвідомлює сенс свого минулого, теперішнього й майбутнього та чи має вона переконання, що надають життю цілісності. Шкала «Самоприйняття» відображає ставлення людини до себе, прийняття власних якостей, у тому числі недоліків, а також загальну оцінку власного життєвого шляху. Високий рівень самоприйняття пов'язаний із внутрішньою злагодою та позитивним ставленням до власного досвіду.

Наступним інструментом психодіагностичного комплексу є методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», розроблена О. Калюк та О. Савченко. Дана методика спрямована на вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, тобто системи уявлень, оцінок і

суджень, за допомогою яких людина інтерпретує власне життя, досягнення, міжособистісні стосунки та перспективи. На відміну від емоційних показників, когнітивні аспекти благополуччя відображають більш усвідомлений рівень оцінювання, пов'язаний із порівнянням реального стану справ з особистісними стандартами, ідеалами та очікуваннями.

Методика «КОСБ-3» складається з 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою згоди – від повної незгоди до повної згоди. Твердження сформульовані таким чином, щоб охопити різні сфери життєвого досвіду – загальну задоволеність життям, ставлення до себе, сприйняття власних досягнень, характер взаємин із близькими та відчуття безпеки й комфорту у повсякденному житті. За змістом опитувальник поділяється на три субшкали: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими». Така структура дозволяє одночасно фіксувати як позитивні, так і негативні когнітивні оцінки, що є важливим для диференційованого аналізу. Процедура проведення методики є простою та не потребує спеціальної підготовки респонденток. Інструкція орієнтує учасниць на оцінювання власної згоди з кожним твердженням, виходячи з актуального життєвого досвіду. Заповнення опитувальника здійснюється у спокійному темпі, без обмежень у часі, що сприяє більш усвідомленим відповідям.

Обробка результатів «КОСБ-3» передбачає підсумовування балів за кожною субшкалою з урахуванням прямого та зворотного кодування окремих тверджень. Для шкали «Задоволеність власним життям» враховуються твердження, що відображають позитивну оцінку життєвих умов, діяльності та досягнень. Шкала «Невдоволеність собою і розчарування в житті» фіксує когнітивні прояви фрустрації, порівняльної заздрості, внутрішнього напруження та критичного ставлення до себе. Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» відображає оцінку якості міжособистісних стосунків, рівень довіри, підтримки та безпеки у взаємодії з близькими. На основі співвідношення показників цих субшкал розраховується інтегральний показник

загального рівня задоволеності життям, який дозволяє узагальнити когнітивний вимір суб'єктивного благополуччя.

Методичні норми, закладені в опитувальнику «КОСБ-3», дозволяють інтерпретувати індивідуальні результати за шкалами як низькі, середні або високі без прямої редукції до емоційних станів. Важливою особливістю методики є її чутливість до когнітивних стилів інтерпретації подій – наприклад, тенденції до категоричного мислення, порівняння себе з іншими або схильності до глобальних узагальнень. У межах даного дослідження це створює можливість зіставити когнітивні оцінки життєвої задоволеності з ціннісними орієнтаціями та структурними компонентами психологічного благополуччя, не змішуючи рівні аналізу.

Завершальним елементом методичного розділу є окреслення підходів до обробки та інтерпретації емпіричних даних, що забезпечують цілісність і наукову обґрунтованість дослідження. У межах роботи використано методи математичної обробки психологічної інформації, які поєднують кількісний і якісний аналіз отриманих показників. Такий підхід дозволяє не лише формально узагальнити результати психодіагностики, а й розкрити їх психологічний зміст у контексті вікових, особистісних і соціальних особливостей респонденток.

Кількісний аналіз передбачає розрахунок первинних і узагальнених показників відповідно до ключів кожної методики, визначення середніх значень за шкалами, а також подальше групування результатів за рівнями прояву досліджуваних характеристик. Отримані числові дані слугують основою для виявлення загальних тенденцій у вибірці, порівняння різних психологічних параметрів і побудови цілісних профілів ціннісних орієнтацій, функціонального стану та суб'єктивного і психологічного благополуччя. При цьому суворо дотримано вимог стандартизованої обробки, що забезпечує коректність і відтворюваність результатів.

Якісний аналіз спрямований на інтерпретацію смислових поєднань показників, їх внутрішньої узгодженості та психологічної логіки. Особливу

увагу приділено співвідношенню різних рівнів досліджуваних явищ – ціннісних орієнтацій як відносно стабільної основи життєвого вибору, когнітивних оцінок суб'єктивного благополуччя як усвідомленого ставлення до життя та показників функціонального стану як ситуативного фону психічного функціонування. Такий багаторівневий підхід дозволяє розглядати особистість не фрагментарно, а як цілісну систему, в якій різні психологічні характеристики перебувають у динамічній взаємодії.

Узагальнюючи організацію емпіричного дослідження, слід зазначити, що здійснено комплексний підбір психодіагностичних методик, кожна з яких виконує чітко визначену функцію у дослідницькій логіці. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича дозволяє виявити смислово-мотиваційні засади життєвої активності; методика «САН» – зафіксувати актуальний психоемоційний і функціональний стан; «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф – проаналізувати структурні компоненти позитивного функціонування особистості; методика «КОСБ-3» – оцінити когнітивні особливості суб'єктивної задоволеності життям і стосунками. У сукупності ці інструменти формують методично узгоджений комплекс, що забезпечує всебічне вивчення досліджуваної проблематики.

2.2. Опис та інтерпретація отриманих результатів

У межах емпіричного дослідження здійснено комплексний аналіз психологічних характеристик жінок раннього дорослого віку з використанням низки психодіагностичних методик, що дозволяють розкрити ціннісно-сміслові орієнтації, особливості функціонального стану, рівень психологічного благополуччя та когнітивні аспекти суб'єктивної задоволеності життям. Отримані результати інтерпретуються у взаємозв'язку з віковими завданнями ранньої дорослості, соціальними умовами життєдіяльності, освітнім контекстом та внутрішніми психологічними ресурсами респонденток.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, засвідчив специфічну ієрархію термінальних та інструментальних цінностей, що відображає актуальні життєві пріоритети жінок раннього дорослого віку, включених у вибірку дослідження. Загалом система цінностей респонденток характеризується поєднанням орієнтації на особистісну реалізацію, стабільність життєвих умов і значущість міжособистісних відносин, що є типовим для даного вікового етапу.

Серед термінальних цінностей найбільшого значення для більшості опитаних набули ті, що пов'язані з внутрішньою гармонією, безпекою та емоційною насиченістю життя. Домінуючі позиції в ієрархії посіли такі цінності, як здоров'я, любов, щасливе сімейне життя та впевненість у собі. Значна частка жінок раннього дорослого віку розміщувала ці цінності у верхній частині рангового ряду, що свідчить про їх ключову роль у формуванні життєвих стратегій.

Висока значущість цінності здоров'я відображає зростання усвідомлення відповідальності за власний фізичний і психічний стан, що у ранній дорослості набуває особливої актуальності у зв'язку з поєднанням навчального, професійного та особистісного навантаження. Цінність любові та щасливого сімейного життя посідає провідне місце, що пов'язано з віковими завданнями формування стабільних партнерських відносин, потребою в емоційній близькості та підтримці. Висока орієнтація на впевненість у собі вказує на прагнення до внутрішньої узгодженості, подолання сумнівів і формування позитивного образу «Я».

Цінності, пов'язані з самореалізацією та розвитком, зокрема розвиток, продуктивне життя, цікава робота та пізнання, також займають значущі позиції, проте частіше розташовуються у середній частині ієрархії. Це свідчить про те, що для значної частини респонденток професійна та інтелектуальна самореалізація розглядається як важливий, але не єдиний пріоритет, який співіснує з потребами у стабільності та емоційному благополуччі.

Найменш значущими термінальними цінностями виявилися розваги та суспільне покликання. Низьке ранжування розваг може бути пов'язане з високим рівнем відповідальності та орієнтацією на довгострокові життєві цілі, тоді як відносно низька значущість суспільного покликання відображає переважання індивідуально-особистісних смислів над соціально-декларованими ідеалами.

Аналіз інструментальних цінностей показав домінування якостей, що забезпечують ефективне саморегулювання та стабільну взаємодію з соціальним середовищем. Найвищі ранги отримали відповідальність, самоконтроль, чесність та освіченість. Це вказує на сформовану орієнтацію на внутрішню дисципліну, моральну надійність і здатність до усвідомленого прийняття рішень. Висока значущість відповідальності та самоконтролю може бути пов'язана з освітнім статусом респонденток і необхідністю самостійного планування життєвих і професійних перспектив.

Помірно значущими виявилися такі інструментальні цінності, як незалежність, раціоналізм і тверда воля. Вони відображають прагнення до автономності та самостійності, проте не набувають абсолютного домінування, що може свідчити про баланс між власними переконаннями та потребою у підтримці значущих інших. Найнижчі позиції у структурі інструментальних цінностей зайняли непримиренність до недоліків і високі запити, що може свідчити про відносну гнучкість, терпимість та адаптивність у соціальній взаємодії (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів значущості термінальних цінностей у вибірці, %

Термінальні цінності	Висока значущість	Середня значущість	Низька значущість
Здоров'я	72	23	5
Любов	68	27	5
Щасливе сімейне життя	65	28	7
Впевненість у собі	61	31	8
Розвиток	49	38	13
Цікава робота	46	40	14
Розваги	18	34	48

Суспільне покликання	21	36	43
-------------------------	----	----	----

Змістовий аналіз угруповання цінностей дозволяє стверджувати, що система ціннісних орієнтацій жінок раннього дорослого віку має інтегрований характер, поєднуючи прагнення до особистісної стабільності, емоційної близькості та поступового саморозвитку. Таке поєднання відображає адаптацію до реальних умов життя, у яких необхідно одночасно підтримувати внутрішню рівновагу та реалізовувати соціальні ролі. За результатами дослідження встановлено, що система ціннісних орієнтацій жінок раннього дорослого віку характеризується домінуванням цінностей особистісної стабільності, емоційної близькості та внутрішньої гармонії у поєднанні з орієнтацією на відповідальність і самоконтроль як провідні інструментальні засоби життєвої реалізації.

Аналіз результатів, отриманих за методикою самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін та ін.), дозволив охарактеризувати особливості поточного психоемоційного стану жінок раннього дорослого віку, зокрема рівень їхнього самопочуття, активності та настрою. Оскільки методика спрямована на фіксацію актуального стану на момент обстеження, отримані дані відображають не стійкі особистісні характеристики, а динамічний фон психічного функціонування, який водночас суттєво впливає на сприйняття життя, оцінку власних досягнень і здатність до саморегуляції.

За результатами аналізу показників самопочуття встановлено, що переважна частина респонденток оцінює свій фізичний і психофізіологічний стан як задовільний або близький до оптимального. Для значної частки жінок характерним є відчуття відносної сили, достатнього рівня енергії та відсутності вираженого виснаження. Водночас у частини вибірки зафіксовано знижені оцінки самопочуття, що проявляється у переживанні втоми, зниженні тону та суб'єктивному відчутті перевантаженості. Такий розподіл результатів може бути пов'язаний із поєднанням навчальної діяльності, професійної зайнятості та

виконання сімейних або соціальних ролей, що є типовим для жінок раннього дорослого віку і часто супроводжується накопиченням хронічної втоми.

Показники активності виявилися більш варіативними. Значна частина респонденток продемонструвала середній рівень активності, що відображає відносну врівноваженість між бажанням діяти та потребою у відпочинку. Для цієї групи характерне збереження працездатності без відчуття надмірного напруження або, навпаки, вираженої пасивності. Водночас у частини жінок зафіксовано знижений рівень активності, що проявляється у суб'єктивному відчутті млявості, уповільненості та труднощях у мобілізації зусиль. Це може бути зумовлено як фізичними чинниками, так і психологічними – зокрема емоційним виснаженням, тривалим стресом або недостатнім відновленням ресурсів.

Окрему увагу привертають результати за шкалою настрою, які загалом характеризуються більш позитивною спрямованістю порівняно з показниками самопочуття й активності. Значна частина жінок оцінює свій емоційний стан як стабільний, з переважанням позитивного або нейтрального емоційного тону. Для таких респонденток характерні відчуття оптимізму, емоційної врівноваженості та здатності підтримувати позитивне ставлення до поточних життєвих подій навіть за умов підвищеного навантаження. Водночас у частини вибірки виявлено знижений настрій, що проявляється у схильності до тривожних переживань, пригніченості або песимістичного бачення ситуації.

Співвідношення трьох показників – самопочуття, активності та настрою – дозволяє зробити висновок про наявність характерної для ранньої дорослості дисоціації між емоційним станом і фізичним ресурсом. У ряді випадків позитивний або стабільний настрій поєднується зі зниженим самопочуттям та активністю, що може свідчити про використання психологічних механізмів компенсації, орієнтацію на соціально схвалювану емоційну стриманість або прагнення зберігати позитивний образ «функціонуючої» особистості навіть за умов внутрішнього виснаження. Така конфігурація стану є важливою для

подальшої інтерпретації результатів за методиками психологічного та суб'єктивного благополуччя (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів функціонального стану жінок раннього дорослого віку за методикою «САН», %

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самопочуття	34	46	20
Активність	29	48	23
Настрій	42	41	17

Загалом результати за методикою «САН» відображають помірно напружений, але відносно стабільний функціональний стан жінок раннього дорослого віку. З одного боку, зафіксовано достатній рівень емоційної регуляції та збереження позитивного настрою, з іншого – наявні ознаки перевтоми та зниження енергетичного ресурсу у частини вибірки. Це створює передумови для формування внутрішньої напруги, яка може не усвідомлюватися повною мірою, але впливати на загальне відчуття задоволеності життям і ефективність самореалізації. За результатами дослідження встановлено, що функціональний стан жінок раннього дорослого віку характеризується відносною емоційною стабільністю на тлі помірного зниження самопочуття й активності, що може свідчити про наявність прихованого психофізіологічного перевантаження за умов збереження адаптивних механізмів саморегуляції.

Аналіз результатів, отриманих за методикою К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя», дозволив здійснити багатовимірну оцінку рівня позитивного психологічного функціонування жінок раннього дорослого віку. Психологічне благополуччя в межах даної методики розглядається як інтегративна характеристика, що відображає здатність особистості до автономного, осмисленого та цілісного життя, ефективної взаємодії з соціальним середовищем і прийняття власного життєвого досвіду. Отримані результати засвідчили неоднорідну структуру психологічного благополуччя

вибірки, що формується під впливом вікових завдань, соціальних очікувань і внутрішніх ресурсів респонденток.

За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» встановлено, що значна частина жінок демонструє середній рівень розвитку цього компонента. Для них характерна наявність емоційно значущих контактів, здатність до підтримки близьких стосунків і прагнення до взаємної довіри, однак ці відносини не завжди переживаються як повністю стабільні та безумовно задовольняючі. Така картина може бути зумовлена тим, що рання дорослість є періодом активної трансформації соціального кола – відбувається перегляд дружніх зв'язків, формування партнерських і сімейних стосунків, що супроводжується як зростанням емоційної близькості, так і переживанням втрат або розчарувань у міжособистісній сфері. Частина респонденток продемонструвала високий рівень позитивних відносин, що свідчить про сформовану здатність до емпатії, відкритості та підтримки, тоді як у меншій частки зафіксовано знижені показники, які можуть бути пов'язані з відчуттям самотності, емоційної ізоляваності або труднощами у довірі (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Шкала «Позитивні відносини з оточуючими» (методика К. Ріфф)

Результати за шкалою «Автономія» свідчать про переважання середнього та високого рівнів цього компонента психологічного благополуччя. Більшість жінок вибірки демонструє здатність орієнтуватися на власні переконання, приймати рішення самостійно та зберігати внутрішню позицію навіть за умов соціального тиску. Це є закономірним для ранньої дорослості, коли відбувається відокремлення від зовнішніх авторитетів і поступове утвердження власної системи життєвих стандартів. Водночас наявність частки респонденток із середнім рівнем автономії може відображати внутрішні коливання між прагненням до самостійності та потребою у схваленні з боку значущих інших, що є типовим для жінок, які перебувають у процесі професійного та особистісного становлення.

Шкала «Керування середовищем» виявила помірно виражений рівень розвитку у більшості респонденток. Отримані результати свідчать, що жінки раннього дорослого віку загалом здатні організовувати власне повсякденне життя, справлятися з основними обов'язками та адаптуватися до вимог середовища, однак не завжди переживають відчуття повного контролю над життєвими обставинами. Така особливість може бути пов'язана з високою інтенсивністю життєвих змін, характерних для цього вікового періоду, зокрема поєднанням навчання, професійного розвитку, фінансової відповідальності та побудови особистих стосунків. У частини вибірки зафіксовано знижені показники керування середовищем, що може відображати переживання перевантаження, нестачу ресурсів або відчуття залежності від зовнішніх умов (рис. 2.2).

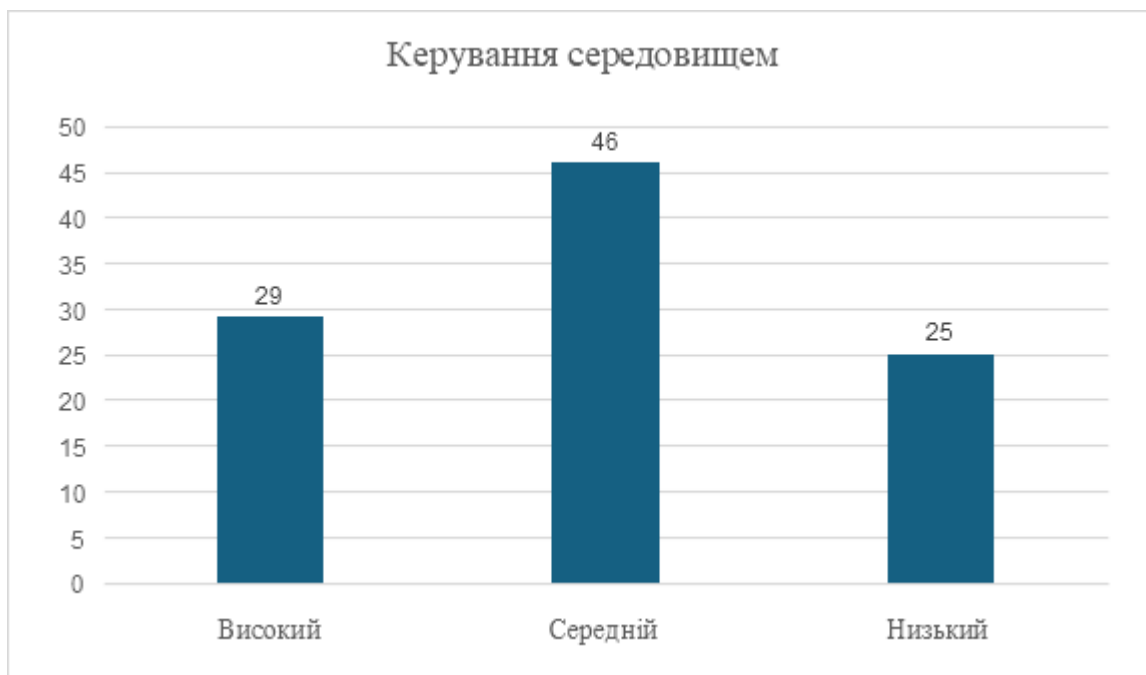


Рис. 2.2. Шкала «Керування середовищем» (методика К. Ріфф)

Аналіз шкали «Особистісне зростання» засвідчив достатньо високий рівень цього компонента у значної частини жінок. Респондентки з високими показниками характеризуються відкритістю до нового досвіду, відчуттям розвитку та усвідомленням власного поступу. Це узгоджується з віковими особливостями ранньої дорослості як періоду інтенсивного самопізнання, формування професійної ідентичності та розширення життєвих перспектив. Разом з тим наявність середнього рівня у частини вибірки може вказувати на тимчасові відчуття застою або сумніви щодо напрямку власного розвитку, що виникають у ситуаціях невизначеності або високих очікувань.

За шкалою «Цілі в житті» виявлено, що більшість жінок мають сформоване відчуття спрямованості та наявності життєвих орієнтирів. Респондентки з високими показниками демонструють усвідомлення сенсу власної діяльності, здатність пов'язувати теперішній досвід із майбутніми цілями та позитивно оцінювати пройдений життєвий шлях. Середній рівень за цією шкалою у частини вибірки може бути зумовлений процесом перегляду цілей, що є характерним для ранньої дорослості, коли відбувається корекція

життєвих планів відповідно до реальних можливостей і соціальних умов (рис. 2.3).

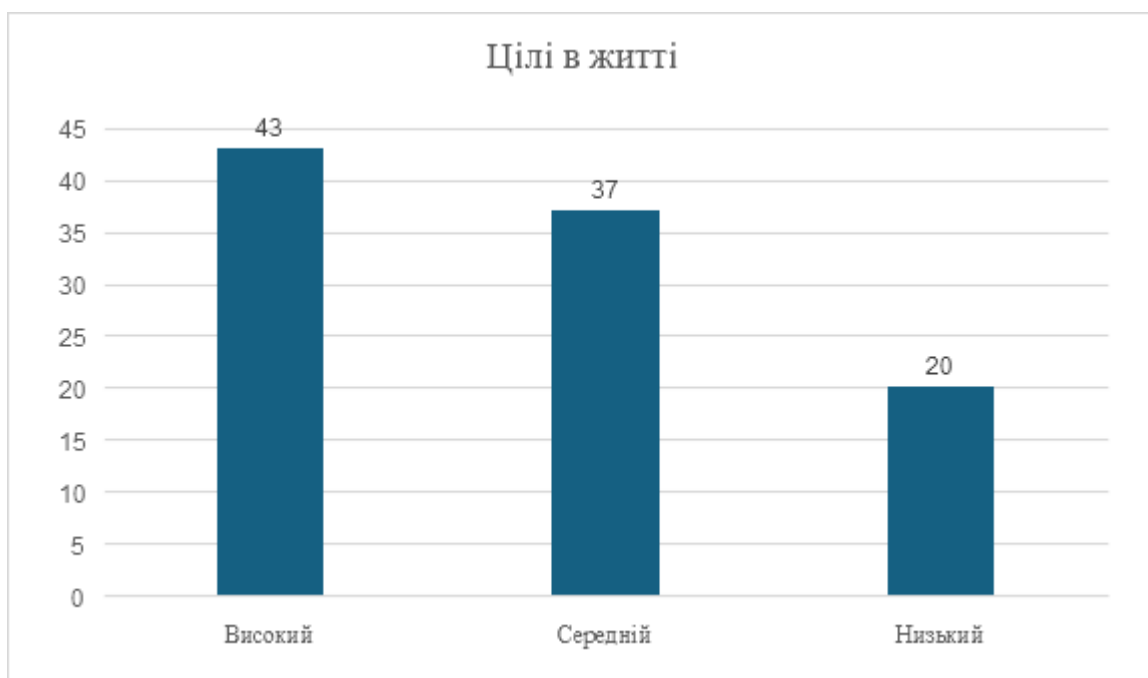


Рис. 2.3. Шкала «Цілі в житті» (методика К. Ріфф)

Результати за шкалою «Самоприйняття» показали, що переважна частина респонденток перебуває на середньому рівні прийняття себе. Це свідчить про загалом позитивне ставлення до власної особистості, поєднане з критичним осмисленням власних якостей і досвіду. Така конфігурація є типовою для жінок, які перебувають у процесі самовизначення і професійного становлення, коли позитивна самооцінка співіснує з внутрішніми сумнівами та прагненням до самовдосконалення. Наявність високого рівня самоприйняття у частини вибірки вказує на сформовану внутрішню гармонію, тоді як знижені показники можуть відображати незадоволеність окремими аспектами власного життя або образу «Я» (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку за шкалами методики К. Ріфф, %

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні відносини	31	49	20

Автономія	38	44	18
Керування середовищем	29	46	25
Особистісне зростання	41	39	20
Цілі в житті	43	37	20
Самоприйняття	27	51	22

Узагальнюючи результати за всіма шкалами методики К. Ріфф, можна стверджувати, що психологічне благополуччя жінок раннього дорослого віку має диференційований характер – при відносно високій спрямованості на розвиток і наявності життєвих цілей спостерігається помірна напруженість у сфері керування середовищем і міжособистісних відносин. Така структура благополуччя відображає адаптацію до складних і багатозадачних умов життя, у яких поєднуються можливості для самореалізації та підвищене навантаження на особистісні ресурси. За результатами дослідження встановлено, що психологічне благополуччя жінок раннього дорослого віку характеризується високою орієнтацією на особистісне зростання та життєву осмисленість за умов помірної напруженості у сфері керування життєвими обставинами й міжособистісної взаємодії.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», дозволив виявити специфіку усвідомлених когнітивних оцінок власного життя, себе та міжособистісних стосунків у жінок раннього дорослого віку. Дана методика спрямована на фіксацію не емоційного тла, а раціонально-рефлексивного рівня переживання благополуччя, що формується на основі порівняння реального життєвого стану з індивідуальними очікуваннями, цінностями та уявленнями про бажане.

Результати за шкалою «Задоволеність власним життям» свідчать, що для більшості респонденток характерний середній рівень когнітивної задоволеності. Це означає, що жінки загалом позитивно оцінюють якість свого життя, умови проживання та зміст повсякденної діяльності, однак не сприймають наявний життєвий стан як повністю відповідний ідеалу. Такий рівень задоволеності відображає реалістичну життєву позицію, за якої усвідомлюються як

досягнення, так і обмеження. Високий рівень задоволеності зафіксовано у частини вибірки, що може бути пов'язано з досягненням особистісно значущих цілей, стабільними соціальними зв'язками та відчуттям контролю над власним життям. Низький рівень задоволеності трапляється рідше і, ймовірно, пов'язаний із переживанням невизначеності, розчарування у власних результатах або невідповідності між очікуваннями та реальністю.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» продемонструвала переважно середній рівень прояву. Це вказує на те, що для значної частини жінок характерні епізодичні переживання незадоволення власними досягненнями, порівняння себе з іншими та внутрішня критичність, які, однак, не набувають тотального характеру. Такі когнітивні установки є типовими для ранньої дорослості, коли відбувається активне співставлення себе з соціальними стандартами успіху та очікуваннями оточення. Високий рівень невдоволеності зафіксовано у меншій частини респонденток і може свідчити про підвищену фрустрованість, схильність до негативних узагальнень і внутрішнього напруження. Низькі показники цієї шкали вказують на відносну емоційну стабільність і прийняття власних обмежень.

Результати за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» характеризуються більш позитивною спрямованістю. Значна частина жінок оцінює свої міжособистісні стосунки як підтримуючі, довірливі та безпечні. Це свідчить про наявність значущих соціальних зв'язків, здатність покладатися на близьких і переживати почуття включеності у соціальне середовище. Середній рівень задоволеності відносинами, зафіксований у частини вибірки, може бути зумовлений нестабільністю соціальних ролей або процесом перегляду кола спілкування. Низький рівень цієї шкали виявлено у незначній кількості респонденток і може відображати труднощі у довірі, відчуття емоційної дистанції або соціальної вразливості.

Інтегральний показник загального рівня задоволеності життям, обчислений на основі співвідношення трьох субшкал, засвідчив, що для більшості жінок раннього дорослого віку характерний середній рівень

когнітивного суб'єктивного благополуччя. Це означає, що життя оцінюється як загалом прийнятне й таке, що має позитивні аспекти, однак супроводжується внутрішніми сумнівами, критичними оцінками та очікуваннями подальших змін (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл рівнів когнітивного суб'єктивного благополуччя жінок раннього дорослого віку за методикою «КОСБ-3», %

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Задоволеність власним життям	36	47	17
Невдоволеність собою і розчарування	22	51	27
Задоволеність відносинами з іншими	44	39	17
Загальний рівень задоволеності життям	34	48	18

Такий профіль когнітивного благополуччя відображає активний пошук оптимального життєвого балансу між бажаним і досяжним, що є характерним для даного вікового етапу. Встановлено, що когнітивне суб'єктивне благополуччя жінок раннього дорослого віку характеризується переважанням середнього рівня задоволеності життям на тлі збереження критичного ставлення до себе та високої значущості міжособистісних стосунків.

Узагальнення результатів, отриманих за всіма використаними психодіагностичними методиками, дозволяє сформувати цілісне уявлення про психологічні особливості жінок раннього дорослого віку. Встановлено, що ціннісна сфера респонденток орієнтована передусім на особистісну стабільність, емоційну близькість і внутрішню гармонію, що поєднується з високою значущістю відповідальності та самоконтролю як провідних інструментальних засобів життєвої реалізації.

Функціональний стан жінок характеризується відносною емоційною стабільністю за умов помірного зниження фізичного та енергетичного ресурсу, що свідчить про наявність прихованого психофізіологічного напруження,

зумовленого багатозадачністю та інтенсивністю життєвих вимог. Психологічне благополуччя має диференційований характер – за високої орієнтації на особистісне зростання та наявності життєвих цілей спостерігається помірна напруженість у сфері керування життєвими обставинами та самоприйняття.

Когнітивні оцінки суб'єктивного благополуччя відображають реалістичне сприйняття життя, у якому задоволеність поєднується з критичністю та прагненням до змін. Загалом результати емпіричного дослідження свідчать про відносно адаптивний, але напружений психологічний профіль жінок раннього дорослого віку, для якого характерне поєднання внутрішніх ресурсів із підвищеними вимогами до себе та власного життєвого шляху.

З метою виявлення системи взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками проведено кореляційний аналіз показників, отриманих за методиками «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, «САН», «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф та «КОСБ-3». Аналіз спрямовано на з'ясування того, яким чином ціннісні пріоритети, поточний функціональний стан і когнітивні оцінки життя поєднуються між собою в межах цілісного психологічного функціонування жінок раннього дорослого віку.

У результаті кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих прямих і зворотних зв'язків між низкою показників. Зокрема, виявлено стійкий позитивний кореляційний зв'язок між цінністю розвитку та показником особистісного зростання за методикою К. Ріфф. Це свідчить про те, що орієнтація на самовдосконалення, навчання й розкриття потенціалу безпосередньо пов'язана з переживанням власного розвитку як безперервного процесу. Такий зв'язок є закономірним для ранньої дорослості, коли ціннісні орієнтири активно трансформуються у реальні життєві стратегії.

Виявлено позитивні кореляції між цінністю впевненості у собі та шкалами автономії й самоприйняття. Це означає, що прагнення до внутрішньої гармонії та свободи від внутрішніх протиріч поєднується зі здатністю приймати рішення на основі власних стандартів і позитивно оцінювати себе. Водночас встановлено негативний зв'язок між невдоволеністю собою (КОСБ-3) та

самоприйняттям, що підтверджує внутрішню узгодженість застосованого психодіагностичного інструментарію.

Аналіз зв'язків між функціональним станом і благополуччям показав, що показники настрою за методикою «САН» позитивно корелюють із загальним рівнем когнітивної задоволеності життям. Це свідчить про те, що стабільний емоційний стан підсилює позитивні когнітивні оцінки власного життя, тоді як зниження настрою супроводжується зростанням критичності та схильністю до негативних узагальнень. Разом з тим виявлено, що самопочуття і активність мають слабші, але статистично значущі зв'язки з показниками керування середовищем, що вказує на роль фізичного ресурсу у переживанні власної ефективності.

Особливу увагу привертає зв'язок між задоволеністю відносинами з іншими (КОСБ-3) та шкалою позитивних відносин за К. Ріфф, який має високий рівень кореляції. Це свідчить про те, що когнітивна оцінка міжособистісних стосунків узгоджується зі структурним компонентом психологічного благополуччя, пов'язаним із здатністю до емпатії, близькості та підтримки. Таким чином, між когнітивним і евдемоністичним вимірами благополуччя простежується функціональна єдність.

Загалом кореляційний аналіз підтвердив, що психологічне благополуччя жінок раннього дорослого віку формується як результат взаємодії ціннісно-смыслових орієнтацій, поточного психоемоційного стану та когнітивних оцінок життєвого досвіду (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між основними психологічними показниками (r Пірсона)

Показники	Особистісне зростання	Самоприйняття	Автономія	Загальна задоволеність життям
Цінність розвитку	0,48*	0,31*	0,29*	0,34*
Впевненість у собі	0,36*	0,52*	0,47*	0,41*
Настрій (САН)	0,33*	0,38*	0,30*	0,55*
Невдоволеність собою (КОСБ-3)	-0,29*	-0,61*	-0,34*	-0,58*

Задоволеність відносинами	0,49*	0,44*	0,32*	0,46*
---------------------------	-------	-------	-------	-------

Примітка: * $p \leq 0,05$

З метою визначення провідних психологічних чинників, що зумовлюють рівень суб'єктивного благополуччя, проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Як залежну змінну обрано загальний рівень задоволеності життям за методикою «КОСБ-3». До моделі включено показники, які на попередньому етапі продемонстрували значущі кореляційні зв'язки: самоприйняття, особистісне зростання, настрій, автономія та цінність розвитку.

Результати регресійного аналізу засвідчили, що найбільший внесок у пояснення варіативності загального рівня задоволеності життям здійснює самоприйняття. Це означає, що позитивне ставлення до себе, прийняття власного досвіду та зменшення внутрішньої самокритики є ключовими умовами формування когнітивного суб'єктивного благополуччя. Другим за значущістю предиктором виступає емоційний настрій, що підтверджує роль поточного емоційного фону у формуванні узагальнених оцінок життя.

Менший, але статистично значущий внесок мають особистісне зростання та автономія, які відображають орієнтацію на розвиток і самостійність у прийнятті рішень. Цінність розвитку, попри значущі кореляційні зв'язки, у регресійній моделі має опосередкований характер впливу, що може свідчити про її реалізацію через інші психологічні механізми, зокрема самоприйняття та відчуття зростання.

Загалом побудована регресійна модель пояснює значну частку дисперсії загального рівня задоволеності життям, що підтверджує адекватність обраних змінних і цілісність теоретичної моделі дослідження (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Результати множинного регресійного аналізу чинників загальної задоволеності життям

Предиктор	β	t	p
Самоприйняття	0,42	4,38	$\leq 0,001$

Настрій (САН)	0,36	3,91	$\leq 0,001$
Особистісне зростання	0,24	2,48	$\leq 0,05$
Автономія	0,21	2,19	$\leq 0,05$
Цінність розвитку	0,14	1,62	$> 0,05$

$$R^2 = 0,58$$

Проведений кореляційний і регресійний аналіз дозволив встановити, що суб'єктивне благополуччя жінок раннього дорослого віку формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють самоприйняття та емоційний стан. Ціннісні орієнтації та установки на розвиток опосередковано впливають на переживання задоволеності життям через структурні компоненти психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують системний характер досліджуваного феномена та створюють емпіричне підґрунтя для розробки цільових програм психологічної підтримки жінок раннього дорослого віку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку з метою комплексного аналізу їхніх ціннісних орієнтацій, функціонального стану, психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також встановлення взаємозв'язків між зазначеними показниками. Дослідження здійснено на вибірці з 60 жінок віком від 20 до 35 років, які навчаються у закладах вищої освіти міста Києва. Для реалізації поставлених завдань застосовано психодіагностичний комплекс, що включав методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, методику самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін та ін.), методику К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» та методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)».

За результатами методики М. Рокича визначено, що система ціннісних орієнтацій жінок раннього дорослого віку характеризується домінуванням термінальних цінностей, пов'язаних з особистісною стабільністю та емоційною гармонією. Зокрема, високу значущість цінності здоров'я продемонстрували 72 % респонденток, любові – 68 %, щасливого сімейного життя – 65 %, упевненості у собі – 61 %. Цінності, пов'язані з професійною та особистісною самореалізацією, зокрема розвиток і цікава робота, набули високої значущості у 49 % та 46 % жінок відповідно, що свідчить про їх важливість за умови поєднання з потребою у стабільності. Низьку значущість цінності розваг зафіксовано у 48 % вибірки, суспільного покликання – у 43 %, що відображає перевагу індивідуально-особистісних життєвих смислів над соціально-орієнтованими.

Аналіз інструментальних цінностей засвідчив переважання орієнтації на відповідальність, самоконтроль, чесність та освіченість як провідні засоби досягнення життєвих цілей, що узгоджується з освітнім статусом і віковими завданнями респонденток. Таким чином, встановлено, що ціннісна структура вибірки має інтегрований характер і поєднує прагнення до внутрішньої гармонії, міжособистісної близькості та поступового саморозвитку.

Результати методики «САН» дозволили охарактеризувати актуальний функціональний стан жінок раннього дорослого віку. Виявлено, що високий рівень самопочуття зафіксовано у 34 % респонденток, середній – у 46 %, низький – у 20 %, що свідчить про наявність ознак психофізіологічної втоми у п'ятій частини вибірки. Показники активності мають подібний розподіл: високий рівень визначено у 29 % жінок, середній – у 48 %, низький – у 23 %. Водночас настрої характеризуються більш позитивною спрямованістю: високий рівень встановлено у 42 % респонденток, середній – у 41 %, низький – у 17 %. Отримані результати вказують на відносну емоційну стабільність жінок за умов помірного зниження фізичного та енергетичного ресурсу, що є типовим для ранньої дорослості в умовах поєднання навчального, професійного та соціального навантаження.

Аналіз психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф засвідчив диференційовану структуру позитивного психологічного функціонування. Високий рівень особистісного зростання зафіксовано у 41 % респонденток, цілей у житті – у 43 %, автономії – у 38 %, що свідчить про виражену орієнтацію на розвиток, самостійність і життєву осмисленість. Водночас за шкалами керування середовищем і самоприйняття переважає середній рівень (46 % та 51 % відповідно), що може вказувати на переживання труднощів у повному контролі життєвих обставин і збереженні стабільно позитивного ставлення до себе. Низькі показники за окремими шкалами зафіксовано у межах 18–25 % вибірки, що відображає наявність групи жінок із підвищеною психологічною вразливістю.

Результати методики «КОСБ-3» показали, що когнітивне суб'єктивне благополуччя жінок раннього дорослого віку характеризується переважанням середнього рівня. Зокрема, середній рівень задоволеності власним життям визначено у 47 % респонденток, високий – у 36 %, низький – у 17 %. Середній рівень невдоволеності собою і розчарування в житті встановлено у 51 % жінок, що свідчить про наявність критичного ставлення до власних досягнень без тотального негативного сприйняття. Задоволеність відносинами з іншими має більш позитивний характер: високий рівень зафіксовано у 44 % вибірки. Загальний рівень задоволеності життям є середнім у 48 % жінок, високим – у 34 %, низьким – у 18 %.

Кореляційний аналіз встановив наявність значущих зв'язків між ціннісними орієнтаціями, функціональним станом і показниками благополуччя. Виявлено позитивні кореляції між цінністю розвитку та особистісним зростанням ($r = 0,48$), між упевненістю у собі та самоприйняттям ($r = 0,52$), між настроєм і загальною задоволеністю життям ($r = 0,55$). Негативні кореляційні зв'язки зафіксовано між невдоволеністю собою та самоприйняттям ($r = -0,61$). Регресійний аналіз показав, що провідними предикторами загальної задоволеності життям є самоприйняття ($\beta = 0,42$) та настроїв ($\beta = 0,36$), при загальній пояснювальній здатності моделі $R^2 = 0,58$.

Таким чином, у другому розділі встановлено, що психологічне та суб'єктивне благополуччя жінок раннього дорослого віку формується як результат складної взаємодії ціннісних орієнтацій, актуального психоемоційного стану та структурних компонентів позитивного психологічного функціонування.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА У ЖІНОК РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

3.1. Обґрунтування, структура та зміст програми психологічного супроводу

Розробка програми психологічного супроводу формування психологічної готовності жінок до материнства у період ранньої дорослості зумовлене сучасними соціально-психологічними викликами, що впливають на трансформацію ціннісних орієнтацій, життєвих стратегій та уявлень про сім'ю і материнство. У сучасних умовах материнство дедалі частіше постає як усвідомлений життєвий вибір, що вимагає внутрішньої психологічної зрілості, сформованої системи цінностей, емоційної стабільності та готовності до прийняття відповідальності за іншу людину. Водночас емпіричні дослідження засвідчують, що значна частина жінок раннього дорослого віку стикається з внутрішніми суперечностями між професійною самореалізацією, особистісними потребами та уявленнями про материнство, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу.

Обґрунтування програми базується на положеннях особистісно-орієнтованого, аксіологічного та системного підходів, відповідно до яких психологічна готовність до материнства розглядається як інтегральне особистісне утворення, що формується на перетині ціннісної, емоційної, мотиваційної та когнітивної сфер. Зроблено акцент на тому, що формування готовності до материнства не може зводитися лише до інформування або розвитку окремих навичок, а потребує глибинної роботи з ціннісними орієнтаціями жінки, її уявленнями про себе, майбутню роль матері та очікувані життєві зміни.

Програма психологічного супроводу спрямована на створення умов для усвідомлення жінками власної системи цінностей, переосмислення життєвих пріоритетів, інтеграції материнства у загальну життєву стратегію та формування внутрішньої готовності до прийняття материнської ролі. Проведено орієнтацію програми не на нав'язування нормативних моделей материнства, а на підтримку індивідуального вибору жінки, розвиток рефлексії та усвідомленості щодо власних ресурсів і обмежень.

Метою програми психологічного супроводу визначено сприяння формуванню психологічної готовності жінок раннього дорослого віку до материнства через розвиток ціннісної сфери, емоційної саморегуляції, позитивного образу материнства та усвідомленого ставлення до майбутніх змін. Досягнення цієї мети передбачає реалізацію комплексу взаємопов'язаних завдань, серед яких центральне місце посідає актуалізація цінності материнства у структурі життєвих орієнтацій, зниження рівня внутрішніх суперечностей і тривожності, пов'язаних із майбутнім батьківством, а також формування навичок конструктивного емоційного реагування.

Структура програми психологічного супроводу побудована за модульним принципом і включає взаємопов'язані етапи, кожен із яких виконує специфічну функцію у процесі формування психологічної готовності до материнства. Зроблено розподіл програми на підготовчий, основний і підсумковий етапи, що забезпечує послідовність психологічного впливу та можливість відстеження динаміки змін.

Підготовчий етап програми спрямований на створення безпечного психологічного простору, формування мотивації до участі у програмі та первинну актуалізацію проблематики материнства. На цьому етапі проведено ознайомлення учасниць із цілями та завданнями програми, встановлення правил групової взаємодії, розвиток довіри та відкритості. Особливу увагу приділено формуванню установки на рефлексивну роботу, що дозволяє учасницям усвідомлювати власні переживання, очікування та страхи, пов'язані з темою материнства.

Основний етап програми має найбільше навантаження та спрямований на цілеспрямовану роботу з ціннісними орієнтаціями, емоційною сферою та образом материнства. Зміст цього етапу побудовано таким чином, щоб забезпечити поступовий перехід від усвідомлення власних життєвих цінностей до інтеграції материнства у систему особистісних смислів. Проведено роботу з аналізу життєвих сценаріїв, сімейних установок, міжпоколінних моделей материнства та їх впливу на сучасні уявлення жінки про себе як майбутню матір. У межах основного етапу програми запропоновано використання психоедукаційних, тренінгових і рефлексивних методів, що дозволяють поєднати когнітивне осмислення теми материнства з емоційним переживанням і практичним закріпленням нових установок. Зроблено акцент на розвитку емоційної саморегуляції, здатності до усвідомлення і прийняття власних почуттів, а також формуванні позитивного, реалістичного образу материнства без ідеалізації або знецінення.

Підсумковий етап програми спрямований на інтеграцію отриманого досвіду, узагальнення змін і формування індивідуальних перспектив подальшого особистісного розвитку. На цьому етапі проведено рефлексію результатів участі у програмі, актуалізацію особистісних ресурсів і закріплення сформованих ціннісних орієнтацій, пов'язаних із материнством. Особливу увагу приділено формуванню відчуття внутрішньої готовності до прийняття нової життєвої ролі та усвідомлення власної відповідальності за подальший життєвий вибір.

Зміст програми психологічного супроводу структуровано відповідно до логіки поетапного впливу на ключові компоненти психологічної готовності до материнства. Запропоновано поєднання групових і індивідуальних форм роботи, що дозволяє врахувати як соціально-психологічні аспекти переживання материнства, так і індивідуальні особливості учасниць. Зроблено висновок, що комплексний характер програми створює умови для стійких особистісних змін та підвищення рівня психологічної готовності жінок до материнства.

Зміст програми психологічного супроводу формування психологічної готовності жінок до материнства у період ранньої дорослості структуровано у вигляді взаємопов'язаних модулів, кожен з яких спрямований на розвиток окремих компонентів готовності до материнства та водночас інтегрований у цілісну логіку психологічного впливу. Такий підхід дозволяє забезпечити поетапність, системність і поступове ускладнення завдань, що відповідає принципам особистісно орієнтованої та аксіологічної психології.

Перший модуль програми має діагностично-орієнтаційний характер і спрямований на актуалізацію проблематики материнства у свідомості учасниць, а також на усвідомлення ними власної системи ціннісних орієнтацій. На цьому етапі проведено роботу з первинного осмислення життєвих пріоритетів, індивідуальних очікувань щодо майбутнього та місця материнства у загальній життєвій стратегії. Особливу увагу приділено формуванню рефлексивної позиції, що дозволяє жінкам усвідомити власні внутрішні суперечності, сумніви та емоційні реакції, пов'язані з темою материнства.

Другий модуль програми спрямований на глибинну роботу з ціннісною сферою особистості. Зроблено акцент на аналізі індивідуальної ієрархії цінностей, дослідженні співвідношення сімейних, особистісних і професійних орієнтацій, а також на переосмисленні соціально зумовлених установок щодо материнства. У межах цього модуля проведено роботу з виявлення внутрішніх конфліктів між прагненням до самореалізації та готовністю до прийняття материнської ролі. Зміст модуля спрямований на формування усвідомленого, внутрішньо прийнятого ставлення до материнства як значущої життєвої цінності, а не зовнішнього соціального обов'язку.

Третій модуль програми має емоційно-регулятивну спрямованість і орієнтований на розвиток здатності до усвідомлення, прийняття та конструктивного вираження емоцій, пов'язаних із темою материнства. Проведено роботу зі зниження рівня тривожності, страхів і невизначеності щодо майбутніх змін, а також з формування навичок емоційної саморегуляції. Особливу увагу приділено опрацюванню емоційних сценаріїв, що

сформувалися під впливом власного дитячого досвіду, сімейних моделей і міжпоколінних установок.

Четвертий модуль програми спрямований на формування позитивного, реалістичного образу материнства та розвиток психологічної готовності до прийняття материнської ролі. У межах цього модуля проведено роботу з осмислення очікуваних змін у житті жінки, усвідомлення нових ролей і відповідальності, а також з формування відчуття внутрішньої спроможності впоратися з майбутніми викликами. Зроблено акцент на розвитку почуття особистісної цілісності, прийнятті власних обмежень і ресурсів, а також на інтеграції материнства у загальну систему життєвих смислів.

П'ятий, підсумковий модуль програми має інтегративний характер і спрямований на закріплення досягнутих змін, узагальнення отриманого досвіду та формування індивідуальних перспектив подальшого розвитку. На цьому етапі проведено рефлексію особистісних змін, актуалізацію внутрішніх ресурсів і формування відчуття психологічної готовності до материнства як усвідомленого та відповідального життєвого вибору. Зміст модуля спрямований на підвищення рівня внутрішньої стабільності та впевненості у власних можливостях (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура програми психологічного супроводу формування психологічної готовності до материнства

Етап програми	Модуль	Основна спрямованість
Підготовчий	Діагностично-орієнтаційний	Актуалізація проблематики материнства, формування рефлексивної позиції
Основний	Ціннісно-смісловий	Усвідомлення та переосмислення ціннісних орієнтацій
Основний	Емоційно-регулятивний	Розвиток емоційної саморегуляції, зниження тривожності
Основний	Рольово-ідентифікаційний	Формування образу материнства та готовності до ролі матері
Підсумковий	Інтегративний	Узагальнення досвіду, закріплення психологічної готовності

Форми організації психологічного супроводу в межах програми підібрано з урахуванням принципів доступності, психологічної безпеки та індивідуалізації впливу. Запропоновано поєднання групових та індивідуальних форм роботи, що дозволяє забезпечити як соціально-психологічну підтримку через взаємодію з іншими учасниками, так і можливість глибокого опрацювання особистісно значущих переживань. Такий формат створює умови для формування довіри, розвитку рефлексії та усвідомлення спільності переживань, пов'язаних із темою материнства (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Змістовне наповнення модулів програми психологічного супроводу

Модуль	Основні завдання	Психологічні методи
Діагностично-орієнтаційний	Усвідомлення життєвих цінностей, очікувань щодо материнства	Рефлексивні вправи, групове обговорення, психоедукація
Ціннісно-смысловий	Переосмислення ієрархії цінностей, зниження внутрішніх конфліктів	Аналіз життєвих сценаріїв, ціннісні дилеми
Емоційно-регулятивний	Зниження тривожності, розвиток саморегуляції	Арт-терапевтичні вправи, техніки емоційного усвідомлення
Рольово-ідентифікаційний	Формування образу материнства, прийняття ролі матері	Рольові вправи, візуалізація, робота з образами
Інтегративний	Закріплення змін, актуалізація ресурсів	Рефлексія, підсумкове обговорення

Групова форма роботи використовується як основна і спрямована на актуалізацію ціннісних орієнтацій, обговорення соціальних і сімейних установок, обмін досвідом і формування підтримувального психологічного середовища. У груповій взаємодії створено умови для усвідомлення альтернативних поглядів на материнство, зниження почуття ізольованості та нормалізації емоційних реакцій, що виникають у зв'язку з майбутніми життєвими змінами. Проведено використання тренінгових, дискусійних і рефлексивних методів, які сприяють активному включенню учасниць у процес самопізнання.

Індивідуальна форма психологічного супроводу застосовується з метою поглибленого опрацювання особистісних запитів, внутрішніх конфліктів і

переживань, що можуть не бути повністю усвідомленими або озвученими у груповому форматі. Зроблено акцент на роботі з індивідуальними страхами, сумнівами, досвідом власної сім'ї походження та особистісними обмеженнями, які впливають на формування готовності до материнства. Такий підхід дозволяє забезпечити адресність психологічної допомоги та підвищити ефективність програми в цілому.

Умови реалізації програми психологічного супроводу передбачають дотримання етичних принципів психологічної роботи, зокрема добровільності участі, конфіденційності та поваги до особистісного вибору кожної жінки. Проведено створення безпечного психологічного простору, у якому забезпечується можливість вільного висловлення думок і переживань без оцінювання та тиску. Програма розрахована на жінок раннього дорослого віку, які перебувають на етапі осмислення материнства як потенційної життєвої ролі, незалежно від наявності партнерських стосунків або репродуктивних планів на момент участі.

Тривалість програми визначається її модульною структурою та передбачає регулярні заняття з фіксованою періодичністю, що дозволяє забезпечити поступовість і сталість психологічного впливу. Зміст занять адаптовано до потреб групи, з можливістю корекції акцентів залежно від динаміки процесу та індивідуальних особливостей учасниць. Зроблено висновок, що гнучкість програми підвищує її практичну значущість і ефективність у реальних умовах психологічної роботи.

Очікувані результати реалізації програми психологічного супроводу визначено відповідно до основних компонентів психологічної готовності до материнства. Передбачається підвищення рівня усвідомленості жінок щодо власних ціннісних орієнтацій, зростання значущості материнства у структурі життєвих смислів за умови збереження балансу з іншими сферами самореалізації. Очікується зниження внутрішніх суперечностей між професійними, особистісними та сімейними орієнтаціями, а також формування більш цілісного образу майбутнього.

У емоційній сфері прогнозується зменшення рівня тривожності та невизначеності, пов'язаних із майбутньою материнською роллю, підвищення здатності до усвідомлення й регуляції власних емоційних станів. Формування позитивного, реалістичного образу материнства сприятиме зростанню впевненості у власних можливостях і готовності до прийняття відповідальності. У мотиваційній сфері очікується посилення внутрішньої мотивації до материнства, а не зовнішнього соціального тиску (табл. 3.3, табл. 3.4).

Таблиця 3.3

Динаміка компонентів психологічної готовності до материнства до та після участі у програмі

Компонент готовності	До програми	Після програми
Ціннісно-смысловий	низько–середній рівень	середньо–високий рівень
Емоційний	підвищена тривожність	емоційна стабільність
Мотиваційний	амбівалентна мотивація	усвідомлена мотивація
Когнітивний	фрагментарні уявлення	цілісний образ материнства

Таблиця 3.4

Структура психологічної готовності до материнства після реалізації програми

Компонент	Змістовна характеристика
Ціннісний	інтеграція материнства у систему життєвих цінностей
Емоційний	прийняття емоцій, зниження страхів
Мотиваційний	внутрішня готовність до ролі матері
Особистісний	відповідальність, рефлексивність, самоприйняття

Таким чином, запропонована програма психологічного супроводу має комплексний, системний характер і спрямована на формування психологічної готовності жінок до материнства шляхом цілеспрямованого впливу на ціннісну, емоційну та мотиваційну сфери особистості. Її реалізація створює умови для усвідомленого прийняття материнської ролі, зниження внутрішніх суперечностей і підвищення рівня психологічної зрілості жінок у період ранньої дорослості.

3.2. Оцінка ефективності програми психологічного супроводу

З метою оцінки результативності психологічного супроводу та виявлення динаміки досліджуваних показників усю вибірку було поділено на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 25 осіб у кожній. Поділ здійснено з урахуванням віку, освітнього статусу та соціальних характеристик респонденток. Учасниці експериментальної групи брали участь у програмі психологічного супроводу, спрямованій на розвиток особистісних ресурсів, стабілізацію психоемоційного стану та підвищення рівня психологічного благополуччя. Контрольна група перебувала у звичних умовах життєдіяльності без цілеспрямованого психологічного впливу. Повторне дослідження проведено після завершення програми із застосуванням ідентичного психодіагностичного інструментарію.

Порівняльний аналіз результатів первинного та повторного обстеження засвідчив наявність принципово різних за змістом і спрямованістю змін у системі ціннісних орієнтацій жінок контрольної та експериментальної груп. Отримані дані переконливо свідчать, що саме участь у програмі психологічного супроводу виступила визначальним чинником трансформації ціннісно-сміслової сфери респонденток експериментальної групи, тоді як у контрольній групі структура цінностей залишилася відносно стабільною. В експериментальній групі після проходження програми психологічного супроводу зафіксовано виражену переорієнтацію життєвих пріоритетів у напрямі внутрішньо зумовлених, особистісно значущих термінальних цінностей. Насамперед це проявилось у суттєвому зростанні значущості цінності розвитку. Якщо на етапі первинної діагностики високий рівень значущості розвитку демонстрували 44 % респонденток експериментальної групи, то після завершення програми цей показник зріс до 66 %. Така динаміка свідчить про актуалізацію потреби в особистісному зростанні, самовдосконаленні та розширенні власних можливостей, що є важливим психологічним маркером переходу від адаптаційного до більш усвідомленого, суб'єктного способу життєвого функціонування.

Подібну тенденцію виявлено і щодо цінності впевненості у собі. У експериментальній групі частка жінок, для яких ця цінність набула провідного значення, зросла з 52 % до 74 %. Зростання значущості впевненості у собі відображає посилення внутрішньої опори, зменшення залежності від зовнішніх оцінок і формування більш стабільного образу «Я». Це може розглядатися як наслідок роботи з самооцінкою, самоприйняттям та усвідомленням власних ресурсів, що є ключовими завданнями психологічного супроводу у ранньому дорослому віці. Важливою є також позитивна динаміка цінності продуктивного життя. У експериментальній групі її значущість зросла з 40 % до 62 %, що свідчить про зростання орієнтації на активну реалізацію власного потенціалу, прагнення до наповненого та результативного життєвого шляху. Така зміна вказує на те, що життєва активність починає сприйматися не лише як вимога зовнішніх обставин, а як внутрішня потреба в реалізації сенсів і цілей, що узгоджується з підвищенням рівня психологічного благополуччя.

Паралельно з посиленням значущості цінностей самореалізаційного та смислового характеру в експериментальній групі спостерігається зниження значущості цінностей, пов'язаних із компенсаційними або ситуативними формами задоволення. Найбільш показовою у цьому контексті є динаміка цінності розваг. Якщо на початку дослідження низька значущість цієї цінності фіксувалася у 48 % респонденток експериментальної групи, то після проходження програми цей показник зріс до 26 %, що означає істотне скорочення частки осіб, для яких розваги займають центральне місце у системі життєвих пріоритетів. Така динаміка може бути інтерпретована як зменшення потреби у поверхневих формах емоційної компенсації та перехід до більш глибоких, змістовних джерел задоволення, пов'язаних із розвитком, досягненнями та внутрішньою узгодженістю.

Зазначені зміни в експериментальній групі свідчать про зростання усвідомленості життєвих виборів і формування більш цілісної системи ціннісних орієнтацій, у якій провідне місце займають довгострокові життєві цілі та внутрішні смислові орієнтири. Психологічний супровід, таким чином,

сприяв не лише корекції окремих установок, а й глибшій перебудові ієрархії цінностей, що відображає перехід до більш зрілого способу осмислення власного життя. На відміну від експериментальної групи, у контрольній групі подібних якісних змін у системі ціннісних орієнтацій не встановлено. Порівняння показників до та після обстеження засвідчило лише незначні коливання значущості окремих цінностей, які не мають системного характеру. Так, значущість цінності розвитку зросла лише з 48 % до 50 %, упевненості у собі – з 56 % до 58 %, продуктивного життя – з 42 % до 44 %, що може бути пояснено природними адаптаційними процесами або впливом повсякденного життєвого досвіду. Динаміка цінності розваг у контрольній групі також залишається практично незмінною, що підтверджує відсутність спрямованого впливу на ціннісно-смыслову сферу.

(табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка провідних термінальних цінностей у КГ та ЕГ, %

Цінність	КГ до	КГ після	ЕГ до	ЕГ після
Розвиток	48	50	44	66
Впевненість у собі	56	58	52	74
Продуктивне життя	42	44	40	62
Розваги (низька значущість)	46	44	48	26

Таким чином, порівняльний аналіз динаміки термінальних цінностей переконливо свідчить, що зафіксовані позитивні зрушення в експериментальній групі не є випадковими або спонтанними, а безпосередньо зумовлені участю у програмі психологічного супроводу. Зміни мають системний характер і відображають глибинну трансформацію життєвих пріоритетів у напрямі особистісного розвитку, самореалізації та внутрішньої узгодженості, що є важливим показником ефективності запропонованого психологічного втручання.

Результати повторної діагностики за методикою самооцінки функціонального стану «САН» засвідчили чітку та системну позитивну динаміку показників функціонального стану в експериментальній групі, що дозволяє розглядати її як наслідок цілеспрямованого психологічного супроводу. Отримані дані свідчать про суттєве покращення психофізіологічного самопочуття, зростання рівня суб'єктивної активності та стабілізацію емоційного стану жінок раннього дорослого віку, які брали участь у програмі.

Насамперед увагу привертає динаміка показника самопочуття, який є інтегральним індикатором фізичного та психічного стану особистості. В експериментальній групі після завершення програми частка респонденток із високим рівнем самопочуття зростає з 32 % до 58 %. Така зміна свідчить про істотне зниження відчуття втоми, виснаження та соматичного дискомфорту, які часто супроводжують жінок у період ранньої дорослості в умовах поєднання навчального, професійного та особистого навантаження. Зменшення кількості осіб із низьким рівнем самопочуття вказує на відновлення психофізіологічних ресурсів і формування більш адаптивного ставлення до власного тіла та його потреб.

Важливо підкреслити, що покращення самопочуття в експериментальній групі має не ситуативний, а стійкий характер, оскільки воно супроводжується паралельними змінами за іншими шкалами методики «САН». Це дозволяє інтерпретувати зафіксовану динаміку не як тимчасове підвищення настрою, а як результат комплексної роботи з напруженням, емоційною регуляцією та усвідомленням власних ресурсів у межах психологічного супроводу.

Аналогічно виражену позитивну динаміку зафіксовано і за шкалою активності. В експериментальній групі частка жінок із високим рівнем активності зростає з 30 % до 56 %. Це свідчить про підвищення життєвого тону, зростання внутрішньої енергії та готовності до діяльності. Активність у даному контексті відображає не лише фізичну рухливість, а й психологічну мобілізованість, здатність включатися у повсякденні завдання без відчуття примусу чи перевантаження. Зменшення пасивності та млявості після участі у

програмі може бути пов'язане з формуванням навичок саморегуляції, більш реалістичного планування навантаження та зниження рівня внутрішнього напруження.

Показники настрою в експериментальній групі також зазнали істотних змін. Частка респонденток із високим рівнем позитивного емоційного стану зросла з 44 % до 70 %. Така динаміка свідчить про стабілізацію емоційного фону, зменшення тривожності та негативних переживань, а також про формування більш оптимістичного ставлення до власного життя. Високий рівень настрою у поєднанні з покращенням самопочуття та активності вказує на гармонізацію функціонального стану загалом, коли емоційна сфера перестає компенсувати фізичне виснаження, а починає спиратися на відновлений ресурс.

Особливої уваги заслуговує співвідношення трьох показників «САН» у експериментальній групі після завершення програми. Якщо на етапі первинної діагностики для частини респонденток було характерним поєднання відносно стабільного настрою зі зниженим самопочуттям і активністю, то після психологічного супроводу спостерігається вирівнювання цих показників. Така узгодженість між емоційним станом і психофізіологічним ресурсом свідчить про зниження внутрішніх дисбалансів та підвищення загальної адаптивності.

На відміну від експериментальної групи, у контрольній групі суттєвих змін у показниках функціонального стану не виявлено. Показник високого рівня самопочуття зріс лише з 36 % до 38 %, активності – з 28 % до 30 %, настрою – з 40 % до 42 %. Такі коливання мають мінімальний характер і можуть бути пояснені природними адаптаційними процесами або ситуативними чинниками повсякденного життя. Відсутність вираженої позитивної динаміки в контрольній групі підтверджує, що покращення функціонального стану в експериментальній групі не є спонтанним і безпосередньо пов'язане з участю у програмі психологічного супроводу (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Рівні функціонального стану за методикою «САН» у КГ та ЕГ, %

Показник	Група	До	Після
----------	-------	----	-------

Самопочуття (високий рівень)	КГ	36	38
	ЕГ	32	58
Активність (високий рівень)	КГ	28	30
	ЕГ	30	56
Настрій (високий рівень)	КГ	40	42
	ЕГ	44	70

Отже, результати повторної діагностики за методикою «САН» переконливо свідчать про ефективність психологічного супроводу у відновленні психофізіологічного ресурсу жінок раннього дорослого віку. Зафіксоване зростання показників самопочуття, активності та настрою в експериментальній групі відображає зниження рівня внутрішнього напруження, підвищення суб'єктивної працездатності та стабілізацію емоційного стану. Сукупність цих змін створює сприятливі умови для подальшої особистісної реалізації, підвищення психологічного благополуччя та більш ефективного подолання життєвих труднощів.

Аналіз змін показників психологічного благополуччя засвідчив, що експериментальна група продемонструвала системну позитивну динаміку за всіма ключовими шкалами методики К. Ріфф. Після участі у програмі психологічного супроводу в ЕГ зафіксовано істотне зростання рівнів самоприйняття, керування середовищем, особистісного зростання та цілей у житті. Це свідчить про формування більш цілісного образу «Я», зростання відчуття контролю над власним життям і посилення смислової насиченості життєвого досвіду. У контрольній групі показники психологічного благополуччя залишилися переважно на початковому рівні. Незначні коливання не мають системного характеру та не свідчать про якісні зміни у структурі психологічного функціонування (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка показників психологічного благополуччя (високий рівень)
у КГ та ЕГ, %

Шкала	КГ до	КГ після	ЕГ до	ЕГ після
Самоприйняття	28	30	24	50
Керування середовищем	32	34	28	54

Особистісне зростання	40	42	38	64
Цілі в житті	44	46	42	66

Результати повторної діагностики за методикою «КОСБ-3» засвідчили суттєве зростання когнітивної задоволеності життям у жінок експериментальної групи. Після завершення програми в ЕГ зросла частка респонденток із високим рівнем загальної задоволеності життям і одночасно зменшився рівень невдоволеності собою та розчарування. Це свідчить про зміну когнітивних схем інтерпретації життєвого досвіду, зниження самокритичності та формування більш підтримувального ставлення до себе. У контрольній групі показники когнітивного благополуччя залишилися практично незмінними, що додатково підтверджує ефективність програмного психологічного впливу (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Рівні загальної задоволеності життям за методикою «КОСБ-3» у КГ та ЕГ, %

Рівень	КГ до	КГ після	ЕГ до	ЕГ після
Високий	36	38	32	58
Середній	44	46	40	30
Низький	20	16	28	12

Отримані результати переконливо свідчать, що позитивні зміни психологічних показників зафіксовані виключно в експериментальній групі та мають системний характер. Програма психологічного супроводу забезпечила комплексний вплив на ціннісно-смыслову сферу, функціональний стан, психологічне та когнітивне благополуччя жінок раннього дорослого віку. У контрольній групі суттєвих змін не встановлено, що дозволяє зробити висновок про ефективність та наукову обґрунтованість запропонованого психологічного втручання.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи розроблено, впроваджено та емпірично оцінено програму психологічного супроводу, спрямовану на підвищення рівня психологічного та суб'єктивного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Програма побудована з урахуванням результатів констатувального етапу дослідження та спрямована на корекцію виявлених проблемних зон, зокрема зниженого функціонального ресурсу, нестійкого самоприйняття, помірної напруженості у сфері керування життєвими обставинами та критичних когнітивних оцінок власного життєвого досвіду. Структура програми охоплювала ціннісно-смысловий, емоційно-регулятивний і когнітивно-рефлексивний компоненти, що забезпечило комплексний характер психологічного впливу.

Детально описано зміст, логіку та етапність реалізації програми психологічного супроводу, а також процедуру її апробації. Для оцінки ефективності програми вибірку поділено на експериментальну та контрольну групи по 25 осіб у кожній. Повторна психодіагностика проведена після завершення програми з використанням ідентичного інструментарію, що дало змогу здійснити коректне порівняння показників до та після психологічного втручання.

Результати апробації програми засвідчили істотні позитивні зміни в експериментальній групі за всіма досліджуваними показниками. Насамперед показано трансформацію системи ціннісних орієнтацій. Після участі у програмі частка жінок експериментальної групи, для яких цінність розвитку має високу значущість, зросла з 44 % до 66 %, упевненості у собі – з 52 % до 74 %, продуктивного життя – з 40 % до 62 %. Одночасно зафіксовано зниження значущості цінності розваг як провідного життєвого орієнтира: частка респонденток з низькою значущістю цієї цінності зменшилася з 48 % до 26 %. Такі зміни свідчать про переорієнтацію життєвих пріоритетів у напрямі

внутрішньо зумовлених, особистісно значущих цінностей та зростання усвідомленості життєвих виборів.

Також показано виражену позитивну динаміку функціонального стану за методикою «САН». В експериментальній групі після завершення програми частка осіб з високим рівнем самопочуття зросла з 32 % до 58 %, активності – з 30 % до 56 %, настрою – з 44 % до 70 %. Отримані дані свідчать про відновлення психофізіологічного ресурсу, зниження внутрішнього напруження та стабілізацію емоційного стану. Вирівнювання співвідношення між самопочуттям, активністю та настроєм вказує на зростання адаптивності та підвищення суб'єктивної працездатності жінок, які брали участь у програмі.

Аналіз результатів за методикою К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» дозволив показати, що психологічний супровід сприяв системному підвищенню рівня позитивного психологічного функціонування. В експериментальній групі частка жінок з високим рівнем самоприйняття зросла з 24 % до 50 %, керування середовищем – з 28 % до 54 %, особистісного зростання – з 38 % до 64 %, цілей у житті – з 42 % до 66 %. Такі зміни свідчать про формування більш цілісного образу «Я», зростання відчуття контролю над власним життям та посилення життєвої осмисленості. Водночас у контрольній групі подібних змін не зафіксовано, що підтверджує специфічний вплив саме програмного психологічного втручання.

Описано позитивні зміни когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3». Після завершення програми в експериментальній групі частка респонденток з високим рівнем загальної задоволеності життям зросла з 32 % до 58 %, тоді як рівень невдоволеності собою та розчарування зменшився з 28 % до 12 %. Це свідчить про зміну когнітивних схем інтерпретації життєвого досвіду, зниження самокритичності та формування більш підтримувального ставлення до себе й власних досягнень.

Таким чином, емпірично доведено ефективність розробленої програми психологічного супроводу. Показано, що цілеспрямований психологічний вплив забезпечує комплексні позитивні зміни на рівні ціннісно-смыслових орієнтацій,

функціонального стану, психологічного та когнітивного суб'єктивного благополуччя. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що програма сприяє не лише тимчасовому покращенню психоемоційного стану, а й глибшій трансформації внутрішніх психологічних ресурсів жінок раннього дорослого віку, створюючи умови для їх стійкої особистісної реалізації та підвищення якості життя.

ВИСНОВОК

На основі теоретичного аналізу психологічних джерел та результатів проведеного емпіричного дослідження можна дійти висновку, що система цінностей і ціннісних орієнтацій жінки раннього дорослого віку є одним із ключових психологічних чинників, що визначає характер її життєвої спрямованості, рівень психологічного благополуччя та внутрішню готовність до виконання соціально значущих ролей, зокрема ролі материнства.

У межах дослідження підтверджено, що цінності не виступають статичними утвореннями, а мають динамічний, розвитковий характер, змінюючись під впливом вікових завдань, соціального контексту та особистісного досвіду.

Теоретичний аналіз дозволив узагальнити сучасні психологічні підходи до розуміння феномена цінностей як складних багатовимірних утворень, що виконують регулятивну, мотиваційну та смислотворчу функції у структурі особистості. Показано, що ціннісні орієнтації формуються у процесі соціалізації, інтеріоризують соціальні норми та культурні зразки й трансформуються у внутрішні критерії оцінки життєвих виборів, поведінки та довгострокових стратегій самореалізації. Особливу увагу приділено періоду ранньої дорослості як сенситивному етапу для переосмислення життєвих пріоритетів, інтеграції особистісних, професійних і сімейних цінностей та прийняття відповідальних рішень, що визначають подальший життєвий шлях.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що психологічна готовність до материнства є інтегральним особистісним утворенням, яке поєднує когнітивні уявлення про материнську роль, емоційно-ціннісне ставлення до дитини та мотиваційну спрямованість на турботу, відповідальність і довготривале емоційне залучення. Підкреслено, що готовність до материнства не зводиться до біологічної або соціальної готовності, а формується на основі внутрішнього прийняття цінності материнства та усвідомлення змін, пов'язаних із новою життєвою роллю. У цьому контексті система ціннісних орієнтацій жінки розглядається як психологічне підґрунтя її готовності до материнства, що

визначає рівень усвідомленості, внутрішньої згоди та емоційної стабільності у ставленні до майбутніх життєвих трансформацій.

Емпіричне дослідження, проведене серед жінок раннього дорослого віку, дозволило виявити специфіку їхньої ціннісної сфери, функціонального стану, психологічного та суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що система ціннісних орієнтацій досліджуваних характеризується домінуванням цінностей, пов'язаних із особистісною стабільністю, емоційною гармонією та міжособистісною близькістю, у поєднанні з орієнтацією на відповідальність і самоконтроль як провідні інструментальні засоби життєвої реалізації. Така структура цінностей відображає прагнення до внутрішньої узгодженості, безпеки та стійкості за умов необхідності поєднання різних соціальних ролей.

Аналіз функціонального стану засвідчив, що для жінок раннього дорослого віку характерною є відносна емоційна стабільність, яка поєднується з помірним зниженням психофізіологічного ресурсу. Це свідчить про наявність прихованого внутрішнього напруження, зумовленого багатозадачністю, високим рівнем відповідальності та інтенсивністю життєвих вимог. Виявлено, що емоційний стан часто виконує компенсаторну функцію, маскуючи фізичне та енергетичне виснаження, що може мати довготривалі наслідки для психологічного благополуччя за відсутності цілеспрямованої підтримки.

Дослідження психологічного благополуччя показало його диференційований характер. З одного боку, для значної частини жінок характерна орієнтація на особистісне зростання, автономію та наявність життєвих цілей, з іншого – виявлено напруженість у сферах самоприйняття та керування життєвими обставинами. Така конфігурація свідчить про активний процес самовизначення, у межах якого позитивне ставлення до розвитку співіснує з внутрішніми сумнівами та переживанням нестачі контролю над життєвими подіями.

Результати аналізу когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя засвідчили переважання реалістичного, але критичного ставлення до власного життя. Виявлено, що задоволеність життям часто поєднується з внутрішньою

самокритикою та схильністю до порівняння себе з соціальними стандартами успіху. Такий спосіб когнітивної інтерпретації життєвого досвіду може виступати фактором внутрішнього напруження та зниження психологічної стійкості, особливо в умовах життєвих змін, пов'язаних із переходом до нових соціальних ролей.

Проведений кореляційний і регресійний аналіз дозволив встановити системний характер взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями, функціональним станом і показниками благополуччя. Показано, що орієнтація на розвиток, внутрішню гармонію та впевненість у собі пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як критичне ставлення до себе та знижений емоційний фон асоціюються зі зменшенням суб'єктивної задоволеності життям. Встановлено, що провідними психологічними чинниками благополуччя виступають самоприйняття та емоційна стабільність, які забезпечують внутрішню узгодженість життєвого досвіду.

Формувальний етап дослідження дозволив емпірично підтвердити ефективність розробленої програми психологічного супроводу. Показано, що цілеспрямований психологічний вплив сприяє глибоким позитивним змінам у системі ціннісних орієнтацій, функціональному стані, психологічному та суб'єктивному благополуччі жінок раннього дорослого віку. У результаті участі у програмі зафіксовано переорієнтацію життєвих пріоритетів у напрямі внутрішньо зумовлених, особистісно значущих цінностей, зростання усвідомленості життєвих виборів і посилення орієнтації на довгострокові життєві цілі.

Оцінка ефективності програми засвідчила відновлення психофізіологічного ресурсу, стабілізацію емоційного стану та зростання суб'єктивної працездатності. Водночас встановлено системне підвищення рівня психологічного благополуччя, що проявилось у зміцненні самоприйняття, зростанні відчуття контролю над власним життям і посиленні життєвої осмисленості. Зміни когнітивних оцінок власного життєвого досвіду свідчать

про формування більш підтримувального ставлення до себе та зниження деструктивної самокритики.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що ціннісні орієнтації жінок раннього дорослого віку виступають базовим психологічним чинником, який визначає рівень їхнього психологічного та суб'єктивного благополуччя і створює передумови для формування внутрішньої готовності до материнства. Цілеспрямований психологічний супровід, орієнтований на розвиток ціннісно-сміслової сфери, емоційної регуляції та самоприйняття, є ефективним засобом підвищення внутрішньої стійкості, усвідомленості життєвих рішень і якості життя жінок у період ранньої дорослості.

Перспективами подальших розвідок є поглиблене вивчення впливу ціннісних орієнтацій на психологічну готовність жінок до материнства з урахуванням соціокультурних умов, сімейного статусу та індивідуальних життєвих траєкторій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефіна Н.М. Методика експертного дослідження особливостей сприйняття дитиною сімейної ситуації. Житомир, 2016. 57 с.
2. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. *Науковий вісник. Серія «Філософія»*. Харків: ХНПУ, 2014. Вип.43.
3. Березовська Є.О., Кризина Н.П. Проблеми та перспективи державної політики в міжнародних нормативно-правових актів з питань охорони психічного здоров'я. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2011. 10. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2011_10_5 (дата звернення: 22.01.2026).
4. Білова М.Е Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса. Редакційно-видавничий центр ОНУ імені І.І. Мечникова, 2016. 115 с.
5. Богданова О. Емпатія та її вплив на психіку людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2021. 1(50), С. 28-32.
6. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя»: *Зб. наук. праць. Книга I*. Київ. 2000. С. 117-124.
7. Борщ К.К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, № 189. С. 81-84.
8. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. упор. Н. М. Бамбурак*. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
9. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник В. Й. Бродовська, І. П. Патрик, В. Я. Яблонко. 2-е вид. Київ. ВД Професіонал, 2005. 224 с.
10. Варга В.С., Маркович А.М. Особливості впливу розлучення на психічний розвиток дитини. *Журнал наукових праць Мукачівського державного університету*. 2015. №18 (13). С. 96-102.

11. Власенко І.А. Психологічні практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 58-64.
12. Войцях Т.В. Інноваційні методики діагностичної роботи з сім'єю: спецкурс. Черкаси: ОПОПП. 2012. 68 с.
13. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. 2014. 1. С. 79-85.
14. Ганкевич О.В. Вплив дозвілля на задоволеність подружнім життям. *«Наука і освіта»*. 2014. № 14. С. 89-93.
15. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книгаБогдан, 2004. 144 с.
16. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 2-3. С. 115-121.
17. Гошовська Д. Т. Психологічна допомога різним категоріям осіб : програма вибіркової навчальної дисципліни підготовки магістрів галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія Освітньої програми (спеціалізації) Психологія. Д. Т. Гошовська. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк. 2018. 11 с.
18. Грицук О. В. Психосемантичні дослідження структур з значень у індивідуальній свідомості. О. В. Грицук, А. Сударікова. Інститут іноземних мов ДВНЗ м. Горлівка. 2013. 8 с.
19. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми: *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин. 2001. № 1. С. 92-99.
20. Гусєва О. Емпатія як засіб зменшення тривожності. *Психологія та освіта*. 2018. 2(30), С. 40-44.
21. Дані для паліативної допомоги: міжнародний досвід, українська практика. Стандарти, індикатори, оцінки. Український центр суспільних даних. Відродження. 2018. 60 с.

22. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психологічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2019. 13. С. 107-114.

23. Денисенко М. Взаємозв'язок емпатії та тривожності у формуванні моральних орієнтацій людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2016. 1(31), С. 61-66.

24. Дерев'янка С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*, 2008. 1 (27). С. 96-104.

25. Дружилов С.А. Психологічні фактори здоров'я людини і детермінанти його негативних психічних станів у: Міжнародний журнал експериментальної освіти. 2013. № 10-2. 250 с.

26. Дутчак О. Гендерна нерівність та режим жорсткої економії в Україні посткризового періоду. Спільне. 2018. URL : <https://commons.com.ua/uk/gender-na-nerivnyst-ta-rezhim-zhorstkoyi-ekonomiyi/> (дата звернення: 22.01.2026).

27. Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості умовах ризиків і небезпек. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 133-142.

28. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету*, 2010. 16, С. 13-24.

29. Зацепін В.І. Сім'я. Соціально-психологічні і етичні проблеми: Довідник. Київ, 1990. 225 с.

30. Іванова О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. *Габітус*. Вип. 27. Одеса. 2021. С. 87-93.

31. Карамушка Л., Дзюба Т. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2019. 1(16), С. 22-33.

32. Кириченко Т. С. Одностатеві шлюби – міф чи реальність? *Право і Безпека*. Харків: Харк. нац. ун-т внутрішніх справ. 2012. С. 207-210.

33. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник. 2006. 127 с.
34. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
35. Корніснко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. Київ. «Київський університет», 2004. 264 с.
36. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр. 2011. 296 с.
37. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. ред. Л. М. Проколієнко; уклад. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. Київ. Рад. шк., 1989. 608 с.
38. Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Харківського державного університету*. 2019. № 1. 178 с.
39. Кравець В.П. Теорія та практика дошлюбної підготовки молоді. В. П. Кравець. Київ. Київська правда, 2010. 56 с.
40. Крупник І.Р. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. *Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації»*. 2013. № 3. С. 212-214.
41. Кузьменко О.І. Проблема розвитку емпатії у психології особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2007. 5, С. 55-65.
42. Кучеренко Є. В. Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. Вип. 10. С.62-64.
43. Ляховець Л. О. Уявлення представників покоління Z про шлюбного партнера. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Міжн.*

наук. конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів). за наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2020. С. 210-215.

44. Ляшенко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. *Український соціум*. 2007. С. 16-23.

45. Ляшенко Н. О. Сучасні альтернативні форми шлюбу URL : <http://web.kpi.kharkov.ua> (дата звернення: 22.01.2026).

46. Любимова О. О. Ключові аспекти психологічної допомоги дитині в умовах розлучення батьків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2017. Вип. 7. С. 263-270.

47. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Магдисюк І. Е. Задоволеність подружніми взаєминами у молодому шлюбі, детермінована комунікативною функцією спілкування. *Психологічні студії. Видавничий дім «Гельветика»*, 2024. № 1. С. 94-101.

48. Максименко С. Д. Основи генетичної психології: Навч. посібник. Київ: МПЦ «Перспектива», 2018. 220 с.

49. Максимович О. М. Особливості виховання дітей із розлучених сімей: Навчально-методичний посібник. Київ: ДЦССМ, 2004. 140 с.

50. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Ф Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк. 2018. 235 с.

51. Нестерцова-Собакарь О.В. Правове становище жінки на українських землях у складі Російської імперії у другій половині XIX – на початку XX ст.: монографія. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2016. 233 с.

52. Нікітіна О. І. Вплив типу сім'ї на розвиток акцентуації характеру в дитини. *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика*. Київ: Миленіум, 2002. С. 256–262.

53. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

54. Папір О. О. Труднощі внутрішньосімейних стосунків один із факторів девіантної поведінки дітей. *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика*. Київ: Миленіум, 2002. С. 267–272.

55. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 239 с.

56. Попелюшко Р., Возна Ю. Проблема функціонування як інститут виховання й соціалізації дітей в неповних сім'ях. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія. за ред. О.М. Гомонюк. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 426-442.

57. Психологія сім'ї: підручник. за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга. 2021. 248 с.

58. Радчук В.М. Шлюб у предметному просторі психологічного дослідження. В.М.Радчук. *Психологія та соціальна робота*. 2012. № 8. С. 1-5.

59. Раєвська Я. М. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. У ГА Пріба & ЄМ Калюжна (Ред.). *Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія*. 2020. С. 370-381.

60. Раєвська Я. М. Особливості емоційної сфери підлітків з дистантних сімей. Дис. канд. психол. наук. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2012. 250 с.

61. Раєвська Я. М. Особливості сімейної соціалізації в різних типах неблагополучних сімей. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціальнопедагогічна. Кам'янець-Подільський*, 2016. Вип. 27. С. 175-184.

62. Раєвська Я. М. Професійна готовність фахівців соціальної сфери до між професійної взаємодії. *Молодий вчений* 1. 77. 2020. С. 48-52.

63. Раєвська Я. М. Феномен дистантної сім'ї та її вплив на особистість підлітка. *Збірник наукових праць КНПУ імені Івана Огієнка Інституту психології Г.С. Костюка НАПН України*. Київ. 2011. Випуск 5 ч. 6. С. 20-25.

64. Розлучення батьків очима дитини. URL: <https://childdevelop.com.ua/articlespsychology/156/> (дата звернення: 22.01.2026).
65. Самотаєва Е.О. Уявлення молоді про сімейне життя в ракурсі проблеми підготовки до шлюбу. *Гуманітарний вісник*. 2012. № 25. С. 449-453.
66. Семьонкіна І. А. Подружня дезадаптація при порушенні функцій сім'ї та її психологічна корекція: Автореф. дис... канд. психолог. наук. Київ, 2001. 16 с.
67. Сімейний кодекс України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2002, № 21-22, ст.135. 2947-III від 19.12.2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення: 22.01.2026).
68. Стаднік І. М. Психічне здоров'я та емоційний стан дітей в аспекті впливу процесів розлучення батьків та визначення місця проживання дитини. *Криміналістика і судова експертиза*. 2022. Вип. 67. С. 677-687.
69. Степико В. П., Гребеннікова Н. В. Розлучення як ризик сучасних шлюбносімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Вип. 15. С. 73-80
70. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В. 2015. 136 с.
71. Туровська А. О. Розлучення одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. *Студентський вісник НУВГП*. Рівне: НУВГП, 2015. Вип.1(3). С. 164-166.
72. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2015. 364 с.
73. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 252 с.
74. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
75. Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Коширець В. В. Вплив образу шлюбного партнера на подружній вибір. Психологічні студії. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 1. С. 63-68.

76. Хоржевська І. М., Гречешнюк І. В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 185-189.

77. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ: БДПУ, 2016. 143 с.

78. Blow A. J., Farero A., Ganoczy D., Walters H., & Valenstein M. Intimate Relationships Buffer Suicidality in National Guard Service Members: A Longitudinal Study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(6). 2019. P. 1523-1540. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12537> (дата звернення: 22.01.2026).

79. Cameron A. Y., Shea M. T., & Randall A. B. Acute Shame Predicts Urges for Suicide but not for Substance Use in a Veteran Population. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 50(1). 2020. P. 292-299. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12588> (дата звернення: 22.01.2026).

80. Skoll G.R. Social Theory of Fear: Terror, Torture, and Death in a PostCapitalist World. N.Y.: Palgrave Macmillan, 2010. 234 p. URL: <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/27387> (дата звернення: 22.01.2026).

81. Krafft J., Hicks E. T., Mack S. A., & Levin M. E. Psychological Inflexibility Predicts Suicidality Over Time in College Students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 49(5). 2019. P. 1488-1496. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12533> (дата звернення: 22.01.2026).

82. Martin R. L., Bauer B. W., Ramsey K. L., Green B. A., Capron D. W., & Anestis M. D. How Distress Tolerance Mediates the Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder and the Interpersonal Theory of Suicide Constructs in a U.S. Military Sample. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 49(5). 2019. P. 1318-1331. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12523> (дата звернення: 22.01.2026).

Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича

Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтоном Рокичем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя».

Методика

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування. Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати.

Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція до тесту

"Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);

11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати у порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у захисті своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

Інтерпретація результатів тесту

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуваним у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються "конкретні" і "абстрактні" цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність.

Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Достоїнства і недоліки методики

Достоїнством методики є універсальність, зручність і економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, гнучкість - можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції. Істотним її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості. Тому особливу роль у даному випадку відіграє мотивація діагностики, добровільний характер тестування і наявність контакту між психологом і випробуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою відбору і експертизи.

Для подолання зазначених недоліків і більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні питання:

- "В якому порядку і в якій мірі (у відсотках) реалізовані дані цінності у Вашому житті?"
- "Як би Ви розташували ці цінності, якщо б стали таким, яким мріяли?"
- "Як, на Ваш погляд, це зробив би людина, досконалий у всіх відносинах?"
- "Як зробила б це, на Вашу думку, більшість людей?"
- "Як це зробили б Ви 5 або 10 років тому?"
- ".....через 5 або 10 років?"
- "Як ранжирували би картки близькі Вам люди?"

Додаток Б.

Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін та ін.)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажає відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажає працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Розмірковувати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація.

При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочившої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Додаток В.**Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя»**

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе

і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден
- 4 – де в чому згоден
- 5 – швидше згоден
- 6 – повністю згоден

Твердження

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

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

52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

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

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

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

Обробка результатів здійснюється для виявлення актуального психологічного благополуччя (високе і низьке психічне благополуччя). Низький рівень актуального психологічного благополуччя зумовлений перевагою негативного афекту (загального відчуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям), високий - перевагою позитивного афекту (почуттям задоволеності власним життям, щастя).

Інтерпретація даних здійснюється як за класичними ключами (за К. Ріфф), так і новими, в модифікованому варіанті методики

Класичні ключі.

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»

Високі і нормативні значення. Наявність близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Вміння знаходити компроміси у відносинах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірливих відносин. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізолюваності і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

Шкала «Автономія»

Високі і нормативні значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку й оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями й оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Керування середовищем»

Високі і нормативні значення. Почуття впевненості і компетентності в керуванні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Вміння самому вибирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності.

Низькі значення. Нездатність впоратися з повсякденними справами. Відчуття неможливості змінити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в керуванні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі і нормативні значення. Почуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення протягом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особистісної стагнації. Відсутність відчуття особистісного прогресу протягом часу. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі в житті»

Високі і нормативні значення. Наявність цілей в життя і почуття осмисленості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Властивість переконань, що надають цілі життю.

Низькі значення. Відсутність цілей у життя і відчуття життя, позбавленого сенсу. Відчуття, що сьогодні і минуле мало осмислене. Відсутність переконань, що додають цілі життю.

Шкала «Самоприйняття»

Високі і нормативні значення. Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання і прийняття всього власного особистісного різноманіття, що включає власні як добрі, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, яким є насправді.

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться в низхідну шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у висхідну шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Керування середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Цілі в житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», розроблена О. Калюк та О. Савченко

Загальна характеристика методики: Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими». Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюся	Частково не погоджуюся	Важко визначитися	Частково погоджуюся	Повністю погоджуюся
		1	2	3	4	5
1	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2	Вважаю себе щасливою людиною					
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5	Мене влаштовує якість мого життя					
6	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					

		1	2	3	4	5
15	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Обробка та інтерпретація результатів:

Ключ для обробки:

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	-
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	-
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш1+Ш3-Ш2	

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь». За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3»

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький рівень
2	14-16	12-13	17-19	11-18	
3	17-19	14-16	20-22	19-23	
4	20-22	17-18	23-26	24-28	Середній рівень
5	23-25	19-20	27-28	29-33	
6	26-28	21-22	29-30	34-38	
7	29-30	23-24	31-32	39-43	Високий рівень
8	31	25-27	33	44-47	
9	32-35	28-30	34-25	48-50	

Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3»: Шкала «Задоволеність власним життям»: Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги. Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху. Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»: Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, 30 людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів. Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі. Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»: Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне. Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію. Загальний рівень задоволеності життям: Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки. Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.