

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Роль перфекціонізму у формуванні рівня суб'єктивного
благополуччя у мешканців приміських територій**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 202
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Крутих-Амеліна Лідія Андріївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.МЕД.Н., ДОЦ.
(наукова ступінь, вчене звання)

Херсонський Борис Григорович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	6
1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму в психологічній літературі	6
1.2. Індивідуально–психологічні особливості мешканців приміських територій	19
1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку рівня суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму приміських жителів	24
Висновки до розділу I	31
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження	34
2.2. Опис методичного інструментарію	35
Висновки до розділу II	42
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МЕШКАНЦІВ ПРИМІСЬКИХ ТЕРИТОРІЙ	44
3.1. Описові характеристики анкетних даних досліджуваних	44
3.2. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму мешканців приміських територій	48
3.3. Рекомендації щодо застосування результатів дослідження	55
Висновки до розділу III	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Аналізуючи наявну наукову літературу у якій висвітлено результати вивчення питань впливу суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму на діяльність та самопочуття досліджуваних, висновки вказують на значимість даних категорій самосприйняття у багатьох сферах життя індивіда. У сучасному світі, у якому члени суспільств з різних континентів тісно пов'язані спільними мотивами діяльності та високим рівнем конкурентної боротьби, рівень бажання особистості досягнути найкращих результатів одразу у всіх сферах має вирішальний вплив на її самопочуття і якість життя.

Згадані тенденції не уникнули уваги різноманітних громадських об'єднань та інститутів, зокрема Генеральної Асамблеї ООН, що закликала країн членів визначати рівень щастя свого народу і вживати заходів щодо його підвищення.

Вивчаючи явища, науковці докладають зусиль для побудови теоретичних моделей та створення валідних методик дослідження, задля визначення структури та детермінант окремого явища. На даний момент не вдалось однозначно визначити повною мірою чинники, які впливають на рівень благополуччя особи, не змогли дослідники дійти згоди і у точному теоретичному визначенні, оскільки явище є складним та значимим.

Аналізуючи наявні підходи феномен суб'єктивного благополуччя можна розглядати як когнітивно–емоційну оцінку, що змінюється з часом, якості життя та його окремих значимих сфер людиною. Своєю чергою така оцінка базується на сприйманні особою рівня задоволеності власних потреб, її умовами життя та праці, індивідуально–типологічних особливостей індивіда, його самооцінки, характеру, темпераменту, переконань та цінностей. Рівень сприйманого суб'єктивного благополуччя може також достовірно вказувати на здатність людини до повноцінної та всебічної самоактуалізації. У даному контексті дослідження впливу рівня перфекціонізму допоможе уточнити структуру явища.

Зважаючи на сучасні тенденції до урбанізації та орієнтацію суспільства на побудову та досягнення ідеального образу себе вважаємо значимим дослідити

рівень суб'єктивного благополуччя приміських жителів та їх рівень перфекціонізму, отримані результати дадуть змогу побудувати більш чітке уявлення про дану групу осіб та дати уявлення про значимість для рівня суб'єктивного благополуччя такої характерологічної ознаки як перфекціонізм.

Об'єкт дослідження – рівень суб'єктивного благополуччя та перфекціонізм.

Предмет дослідження – роль перфекціонізму у формуванні рівня суб'єктивного благополуччя у мешканців приміських територій.

Метою дослідження є виявлення зав'язків та закономірностей між рівнем суб'єктивного благополуччя мешканців приміських територій та рівнем їх перфекціонізму.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Розглянути поняття суб'єктивного благополуччя та його основні властивості;
2. Розглянути поняття перфекціонізму та його основні властивості;
3. Виявити зв'язки та закономірності суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму приміських жителів;
4. Узагальнити емпіричні дані та надати відповідні рекомендації.

Для розв'язання визначених завдань використовувались наступні методи: емпіричні: анкетування, тестування за допомогою комплексу методик, який включає: «Опитувальник перфекціонізму» (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, модифікований варіант Т. Ю. Завади); «Шкали психологічного благополуччя» (К. Riff у адаптації С. В. Карсканової); теоретичні – зіставлення й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень, теоретико–методологічне дослідження та систематизація інформації з наукових статей та видань; статистичні – описова статистика, кореляційний та факторний аналіз. Обробка отриманих даних виконувалася за допомогою програми Jamovi.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою Google форми, що була розміщена на сайті Facebook у якості події, а також було організовано розповсюдження цільової реклами через сайт Facebook.

У результаті опитування виявили бажання пройти 62 особи, з яких 43 – жителі приміських територій та 19 жителів міст з різних областей України. Основну вибірку дослідження склали 62 особи віком від 15 до 75 років, з них 49 жінок та 13 чоловіків.

У нашому дослідженні вперше аналіз психологічного благополуччя та перфекціонізму здійснюється із залученням у склад вибірки не міських жителів, таким чином уточнено уявлення про індивідуально–психологічні особливості жителів приміських територій.

Практична цінність роботи визначається її результатами, які в свою чергу можуть бути використані для більш повного розуміння обставин життя клієнта психологами, психотерапевтами та соціальними працівниками для надання якісних послуг широким верствам населення, зокрема жителям сіл, та селищних громад, що проживають неподалік міста.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму в психологічній літературі

На сьогодні поняття суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму в психологічній літературі не мають чіткого визначення. В свою чергу суб'єктивне благополуччя як явище, що досліджується, завжди буде залишатися актуальним, оскільки пов'язано напряду зі збереження та відновленням психологічного і фізичного здоров'я. В свою чергу сучасний культурний контекст вимагає від особистості досягнути високого рівня суб'єктивного благополуччя, що також обумовлено досить розповсюдженою рисою характеру сучасних людей як перфекціонізм.

Саме тому є принципово важливо дослідити теоретичні погляди на суб'єктивне благополуччя як явище. Суб'єктивне благополуччя є пов'язане із усіма сферами людського буття та є предметом обговорення у різних галузях наукових знань.

Попередньо дослідники Zadi і Larson виявляли зв'язки суб'єктивного благополуччя і соціального статусу, питаннями зв'язку з освітою займались Pinguart, Sorensen, Cid, Kudo, Fernandez, Kulik. Питаннями впливу віку займались Larson, Csikszentmihalyi, Myers, Diener, Miller, Dolan, Fernandez, Kulik, S.–L. Chen, Gwozdz, Sousa–Poza, Mroczek, Spiro, Steptoe [30].

Вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя сьогодні зосереджено у двох підходах – гедоністичному та евдемоністичному. При цьому гедонія в психології характеризується як задоволення, або позитивний афект, а евдемонія означає переживання привабливого, значущого, повноцінного життя. Реальне

благополуччя також розглядається дослідниками як симбіотичне поєднання цих двох підходів. Їх поєднання корелює з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя та вказує на відчуття наповненості життя позитивними цілями та змістом, почуття щастя. Також деякі науковці визначають суб'єктивне благополуччя для окремого індивіда як щастя, а інші вказують на те, що воно є частиною більш широкого поняття – благополуччя загалом. Що включає не тільки суб'єктивну оцінку індивідом свого самопочуття, але і об'єктивні чинники, такі як рівень доходу, якість житла, стан навколишнього середовища, рівень освіти та інші чинники, що можна віднести до соціально–культурних.

Особливо виділяються когнітивний компонент – усвідомлення індивідом себе як задоволеного чи не задоволеного, а також афективний – який відчувається як приємний та не приємний.

Наразі в науковому середовищі використовують кілька понять, що тим чи іншим чином характеризують стан особистості як благополучний. Л. Карапетян пов'язує поняття психічного здоров'я та задоволеність життям і благополуччя. Крім того він дає роз'яснення щодо того, що суб'єктивне благополуччя як інтегративний досвід, здійснює постійний вплив на психічний стан людини, на її поведінку і резильєнтність, на успішність у міжособистісних відносинах і життєвий успіх загалом.

Синонімами поняття «суб'єктивне благополуччя» є часто вживані терміни «якість життя» (S. Scavington, L. Canfield, 2008), «щастя і процвітання» (J. Vitterso, E. Sandvik, W. Pavot, E. Diener, 1991), «добробут» (A. Kozma, M. Stones, 1989).

Бо «щастя» – це розмовний термін, який може позначати гарний настрій і самопочуття у будь–який момент позитивний впливу, загальну оцінку життя, наприклад, задоволеність життям, або суб'єктивне самопочуття, яке зазвичай використовується психологами, але не корисне для більш точного спілкування. Навпаки, суб'єктивне благополуччя – це загальний термін, який використовується для опису рівня добробуту, який люди відчують на основі суб'єктивної оцінки свого життя. Ці оцінки можуть бути позитивними або

негативними, включаючи судження та задоволення життям, інтереси та захоплення, емоційні реакції. Вони пов'язані з такими важливими сферами, як робота, стосунки, здоров'я, дозвілля, значення та ціль.

Однак важливо зазначити, що хоча щастя суб'єктивно, воно виникає в людському досвіді, показники суб'єктивного благополуччя можна об'єктивно виміряти за допомогою проявів у мові і невербальною поведінкою, рухами, біологічними показниками, увагою та пам'яттю [37].

Розрізняються вчені за ставленням до співвідношення понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя». Так, E. Diener стверджує, що суб'єктивне благополуччя є частиною психологічного благополуччя, а N. Bradburn стверджує, що поняття загалом збігаються. Сучасні дослідження також не мають однозначної відповіді це питання, тому можна знайти різні варіанти, зокрема і той, який навіть використовує психологічне як частину суб'єктивного благополуччя [26].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що ранні дослідження суб'єктивного благополуччя у сучасній психології ґрунтувалися на уявленнях про позитивне функціонування особистості в рамках досліджень різних напрямів психології: гуманістичної теорії A. Maslow, теорії особистості C. Jung, теорії диспозиції особи G. Olport, ідеї зрілого функціонування особистості C. Rogers, теорії діяльності Рубинштейна – Леонтьєва, система соціальних відносин людини В. Мясищева, система гуманітарних наук Б. Ананьєва. Ідеї дослідження психічного здоров'я М. Ягоди заклали теоретичну основу вивчення суб'єктивного благополуччя як окремої концепції, С. Hadley вивчав динаміку суспільної думки за допомогою засобів масової інформації, закони формування масової свідомості та поведінки, розширював розуміння суб'єктивного благополуччя. У зарубіжній літературі основними теоріями у яких розглянуто суб'єктивне благополуччя є наступні:

1. Теорія E. Diener концептуалізується як структура, що складається з двох основних компонентів: афективного (або емоційного) та суб'єктивного (або когнітивного) (E. Diener, 1984; R. Vinhoven, 1984). Понад те, їх взаємозв'язок

розкривається безпосередньо у суб'єктивному досвіді, вони є самостійними компонентами благополуччя. За Е. Diener, суб'єктивне благополуччя відображає оцінку людиною свого життя, що включає позитивні емоції, задоволеність життям, відносну відсутність негативних емоцій і переживань. Використовуючи слово «щастя» як синонім суб'єктивного благополуччя, він виділив різні рівні оцінки життя: загальне задоволення життям, задоволеність певними сферами життя (шлюб, навчання, робота), емоційне задоволення. Міра якості життя була вперше використана в соціологічних дослідженнях (Andrews & Withey, 1976), а пізніше концептуалізується Е. Diener як суб'єктивний компонент задоволеності життям (E. Diener, R. Emmons, R. Larsen, S. Griffin, 1985). Як позитивні, так і негативні оцінки включають судження та почуття щодо важливих сфер, таких як задоволеність життям, інтерес і зацікавленість, емоційні реакції (наприклад, щастя і смуток на життєві події), задоволеність роботою, відносини, здоров'я, дозвілля, сенс і ціль. Однак важливо зазначити, що хоча щастя суб'єктивно сприймається в людському досвіді, результативність суб'єктивного благополуччя можна об'єктивно виміряти вербально і невербально – у поведінці, увазі та пам'яті. [2, 14] .

2. Відповідно до теорії адаптації, тривалі приємні переживання є необхідним контекстом для порівняння з іншими позитивними переживаннями, що робить їх менш приємними (E. Diener, 2000), що призводить до необхідності отримати сильніші враження.

3. У контексті теорії соціального Darwin вчені виявили прямі та зворотні зв'язки між демографічними змінами (густота, статево-вікова структура, міграція, географічний розподіл) і добробутом, а зміни в добробуті населення можуть призвести до змін у демографічних характеристиках (Frank M. Andrews, 1981).

4. У той же час А. Maslow вважає, що в основі людського характеру лежать позитивні, здорові, конструктивні імпульси, які діють від народження. Тому теорія особистості, прагнення до розвитку, особистісного зростання, тобто самоактуалізації, є основою розвитку людини та суспільства.

Дискусія між теоріями суб'єктивного благополуччя «зверху вниз» і «знизу вгору» була важливою в наукових колах. Теорії «знизу вгору» стверджують, що враження від позитивних та негативних моментів підсумовуються протягом життя, щоб створити сприймане суб'єктивне благополуччя цієї людини. З цієї точки зору, позитивний або «щасливий» момент призведе до того, що людина відчує благополуччя, і чим більше позитивних моментів переживає людина, тим більше підвищується рівень її самопочуття. Навпаки, теорії "зверху вниз" стверджують, що властива людині схильність відчувати світ певним чином вплине на взаємодію людини зі світом. Тому, згідно з теоріями "зверху вниз", людина з любов'ю та позитивним станом душі може переживати або інтерпретувати певну подію як «щасливішу», ніж людина з більш негативною перспективою, що робить позитивне ставлення, а не об'єктивні події причинним фактором самопочуття.

Існують загальні дебати у сфері суб'єктивного благополуччя щодо цих двох протилежних теорій. Перше питання стосується того, чи визначається суб'єктивне благополуччя як риса чи стан. Ті, хто вважає що це риса, визнають, що високий рівень суб'єктивного благополуччя – це схильність швидше реагувати позитивно ніж обов'язково відчувати себе щасливим. Інші стверджують, що благополуччя - це стан, викликаний накопиченням щасливих моментів, позитивного досвіду. Друга дискусія стосується питання ролі приємних подій у створенні рівня суб'єктивного благополуччя. Для прикладу, чи призводить відсутність приємних подій до депресії, чи депресія призводить до втрати почуття задоволення від звичайно приємних подій? [37]

Загалом, характеристики суб'єктивного благополуччя можна використовувати для розвитку цілісної особистості в контексті сучасних культурних орієнтирів [22].

Б. С. Братусь, розробляючи категорію особистого здоров'я, як її головну передумову, виділяє прагнення людини набути споконвічної людської сутності. Особливо це прагнення проявляється у відношенні самоцінності іншої людини,

здатності до децентралізації, самопожертви, любові як способу досягнення цих відносин, а також у творчому, цілеспрямованому житті.

Теоретичний та емпіричний матеріал, накопичений теорією і практикою сучасної психологічної науки, може послужити відправною точкою для розробки комплексного підходу до психології суб'єктивного благополуччя. Зокрема, запропоновано комплексний підхід у багаторівневій моделі психічного здоров'я, розробленій А. В. Вороніною. У цій моделі психосоматичне, психологічне та психічне здоров'я розглядаються як рівні психічного благополуччя. Для кожного рівня автори наводять суб'єктивні параметри вимірювання та об'єктивні, оцінені зовнішніми експертами.

П. П. Фесенко проаналізував різні підходи до концепції психічного здоров'я, запропонувавши, що цю структуру слід розуміти як досить складний досвід самореалізації у власному житті, що відображає поточні та потенційні сторони життя. Підкреслення розриву між тим, ким є людина, і тим, ким вона може і хоче бути, визначає необхідність виділяти сучасне та ідеальне психічне здоров'я. Психологічне самопочуття є комплексним показником того, наскільки людина орієнтована на досягнення основних компонентів позитивного функціонування, а також є ступенем досягнення цієї орієнтації, суб'єктивно вираженим. У щасті, самозадоволенні і власному житті.

За моделлю А. В. Вороніної психічне здоров'я визначається як системна якість особистості, тобто на основі збереження психофізіологічних функцій у життєвому процесі зміст, виражений у досвіді суб'єкта і загальножиттєві цінності як засіб досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і як умови реалізації свого потенціалу та здатностей [30].

Термін «суб'єктивне благополуччя» є міждисциплінарним і має значення в психології, соціології, економіці та політології [1].

Відповідно до реляційної теорії В. Мясіщева, установка людини – це потенціал, який свідомо виявляється в активному виборі переживань і дій на основі особистого та соціального досвіду.

Як соціально–психологічна характеристика особистості суб’єктивне благополуччя включає емоції та оцінкове ставлення людей до себе та соціальної дійсності, а отже, визначає напрям їхньої поведінки [4].

Економіка (В. Хащенко, 2012; E. Diener, 2000; Biswas–Diener, 2002), етнопсихологія (Н. Trandis, 2000; V. Chirkov, R. Ryan, C. Willness, 2005), політика (D. Canache, M. Seligson, J. Mondak, 2001), окрема індивідуальність (В. Headey, A. Wearing 1992; A. Tellegen 1985; P. Costa, Mc. Crae, 1980; D. Watson, L. Clark 1992), національна культура (E. Diener, S. Oishi, R. Lucas, 2002; R. Inglehart, Klingemann 2000; R. Veenhoven 1993; R. Chang, E. Chang, 2009) та суспільство (Р. Шаміонов 2008, Л. Куликов, 199), також є важливими чинниками формування рівня суб’єктивного благополуччя [17, 24].

Таке узагальнення різних підходів до розуміння суб’єктивного благополуччя дозволило нам виділити кілька ключових тверджень у нашому дослідженні, а саме:

- 1) Позитивність показника самопочуття, оскільки є позитивні показники та переживання різної інтенсивності;
- 2) Глобальність вимірювання – взаємозв’язок між усіма сторонами життя людини (соціальними, біологічними, психологічними, фізичними);
- 3) Продовжність у часі та перемінність;
- 4) Суб’єктивність як залежність переживання щастя від оцінки, ставлення та особистого досвіду.

Тому суб’єктивне благополуччя є завершеною психологічною формою, що включає в себе оцінку та ставлення людей до власного життя та самих себе [23].

На основі аналізу сучасних і класичних досліджень наукові знання про самопочуття істотно змінюються з року в рік, вивчаються його джерела та детермінанти, композиційний склад, термінологічна основа, характеристика впливу різних факторів, таких як: стосунки, генетичні схильності, матеріальний достаток, задоволення потреб, наявність мети та сенсу життя, фізична активність, особистісні особливості, прийняття себе як особистості тощо [19, 3].

Важливим компонентом прийняття себе як особистості та індивідуальною особливістю є рівень перфекціонізму.

Останнім часом феномен перфекціонізму все частіше стає предметом інтенсивних досліджень у зарубіжних та українських наукових колах. Перфекціонізм, як прагнення до високих стандартів, розглядається через багатовимірну особистісну конструкцію, але його специфічна психологічна структура залишається спірною.

Крім того, складність використання цієї конкретної теоретичної конструкції пов'язана з тим, що це явище не було досліджено експериментально в контексті теорії мотивації досягнення.

Перфекціонізм є загальною характеристикою особистості, яка може вплинути на всі сфери життя (Stoeber і Stoeber). Водночас це складна, багатовимірна характеристика, яка зустрічається в різних формах і має різні аспекти, деякі з яких можуть бути нешкідливим, доброякісним або навіть адаптивними, тоді як інші явно дезадаптивні, нездорові і дисфункціональні (Enns і Cox; Stoeber і Otto). Все це робить перфекціонізм захоплюючою темою для дослідження, а теорія перфекціонізму і його дослідження стала важливою сферою психологічного наукового знання. Однак кількість наукових публікацій про перфекціонізм зростають і з'являються сотні журнальних статей щороку, кожному, хто не є експертом з перфекціонізму може виявитися важко відслідковувати основні події та висновки теоретиків і дослідників перфекціонізму.

Перфекціонізм (від лат. – perfectus; фр. – досконалість) – абсолютна досконалість, віра в те, що вдосконалення, фактично чи інакше, – це те, до чого люди повинні прагнути. Явище перфекціонізму зародилося в протестантському середовищі XIX ст., а згодом трансформувалося в класичний перфекціонізм доктрин Канта, Лейбніца, марксизму, що означає передусім внутрішнє вдосконалення моралі, розвиток талантів і чеснот. Про надлюдську філософію Ніцше також можна сказати, що вона є різновидом перфекціонізму. На сімейному рівні перфекціонізм проявляється як надмірне прагнення до

досконалості і схильності пред'являти високі вимоги до себе та інших, але з психологічної точки зору перфекціонізм є досить складною рисою особистості [25].

Дослідники поки з'ясували, що таке «перфекціоністське ставлення» обумовлено суперечливими компонентами, які стимулюють як саморозвиток, так і самоактуалізацію (Є. Ільїн, І. Гуляс, О. Лоза, J. Flatt, R. Frost, D. Hamachek) та виявили психоемоційні розлади (Н. Гаранян, А. Холмогорова, Т. Юдєєва, М. Hollander). Дуалізм існуючих підходів проявляється в розумінні перфекціонізму як основної сили, що породжує сильну фрустрацію і повну безпорадність, з одного боку, або неймовірне задоволення власною діяльністю і творчими досягненнями – з іншого, залежно від особистісного розвитку та установки, характеристик, що визначають спосіб життя індивіда [11].

Очевидною складністю дослідження перфекціонізму є те, що на даному етапі не існує єдиного розуміння змісту явища. Його розуміння операціоналізовано, оскільки психологи в країні та за кордоном прагнуть збагатити нові й вищі аспекти та розробити авторитетні концепції перфекціоністських психологічних структур.

Слід зазначити, що багато визначень перфекціонізму в свою чергу залежать від того, чи описують вони перфекціонізм як одновимірну чи багатовимірну структуру, тобто значення його структури. Спочатку перфекціонізм, як психологічна конструкція, містив один параметр – схильність індивіда встановлювати занадто високі стандарти і, таким чином, не в змозі бути задоволеним результатом. Одновимірний підхід фокусується на когнітивних елементах перфекціонізму у формі ірраціональних переконань або дисфункціональних установок. Згодом до фактичних і минулих помилок вчені додали параметр вибіркової концентрації [28].

Перфекціоністи схильні узагальнювати стандарти в усіх сферах життя. Вчені (О. Лоза, Г. Чепурна, Т. Грубі, І. Гуляс, О. Кононенко) мають різні погляди на етапи та методи дослідження перфекціонізму. Аналіз наукових даних з цього питання свідчить про те, що в науковому підході до дослідження перфекціонізму

особистості доцільно розрізняти психоаналітичний та особистісний (міжособистісний), когнітивно–поведінковий та типологічний.

Так, психоаналітичні та особистісні (міжособистісні) методи охоплюють дослідження з 1930–х років, коли поняття не було визначено, але в працях вчених (А. Adler, А. Maslow, S. Freud, О. Fenichel, К. Horney) етимологічно вважалися близькими поняттями, які, як ми вважаємо, пізніше були обґрунтовані послідовниками.

Психоаналітичні методи знайшли безпосереднє відображення в дослідженнях М. Hollander, В. Місільдїна, А. Пахти, Б. Сороцького, Л. Сільвермана, О. Т. Соколової та ін., але в деяких дослідженнях М. Hollander, В. Місільдїна приписують когнітивні методи.

М. Hollander був одним із перших, хто ввів поняття перфекціонізму, що означає рису особистості, що визначає щоденну тенденцію прагнути до досконалості та встановлювати високі стандарти особистої діяльності, що знайшло відображення у вимогах, що висуваються до їх діяльності більше, ніж необхідно. «Краще і наполегливіше працюйте, щоб виконати завдання» – виступає основним глибинним переконанням. Вчений вірить у домінуючу роль перфекціонізму в подоланні психічних захворювань і в спробі досягти успіху в розумінні навколишнього середовища, а не в самозакохане задоволення найкращого, ідеального образу. Він пов'язував перфекціонізм з культом охайності, порядку, організованості та пунктуальності. В. Місілдін також вважає, що перфекціонізм – це встановлення надмірно високих стандартів у діяльності, які при успішному досягненні значно підвищують позитивний рівень самооцінки.

Відмінною рисою психоаналітичного підходу є вивчення витоків і природи механізмів деструктивного перфекціонізму, як прояву нарцисичної особистісної організації, захисту від важких емоційних переживань, бар'єрів на шляху саморегуляції та самоідентифікації, а також задоволеності власними силами, Суперего в такому разі має перебільшені вимоги.

D. Barnes, R. Frost, P. Hewitt і G. Flett, R. Slaney і J. Ashby, R. Hill, C. Sedikides і M. Luke у своїх дослідженнях нарешті переходять до багатовимірного розуміння феномену перфекціонізму, вони розробили його відповідні типологічні та структурні моделі.

Перфекціонізм найкраще концептуалізувати як особисту багатовимірну тенденцію. Це важливо, оскільки багато вимірів перфекціонізму проявляються по-різному. Іноді складається протилежне ставлення до адаптивних і дезадаптивних психологічних процесів і їх результатів. Щоб повністю зрозуміти важливість концепції багатовимірного перфекціонізму, важливо не тільки знати, як різні виміри перфекціонізму пов'язані з процесом і результатом, але також як вони пов'язані зі стійкими рисами особистості. Потрібно розуміти, куди «вписуються» перфекціонізм та його виміри у ширші рамки особистості.

У моделі канадських дослідників Р. Hewitt і G. Flett перфекціонізм визначається як прагнення до досконалості у всьому, а структура перфекціонізму представлена чотирма параметрами:

1) «Я-підкреслений перфекціонізм» – широкий особистісний стиль, у якому співіснують емоційний, поведінковий та мотиваційний компоненти. Серед них виснажливі високі стандарти, постійна самооцінка і ретельний контроль власної поведінки, прагнення до досконалості. Це проявляється як встановлення занадто високої межі того, як хтось може діяти в контексті нездатності прийняти та пробачити власну недосконалість і помилки.

2) «Перфекціонізм інших» – віра та очікування щодо здібностей інших, що означає нереальні стандарти для значимих інших, очікування досконалості та постійну оцінку осіб у найближчому оточенні. Це породжує часті звинувачення, недовіру та ворожість до інших.

3) «Перфекціонізм, звернений до всього світу» – віра, що все на світі має бути точним, однозначним і правильним, а всі проблеми потрібно вирішувати правильно і вчасно.

4) «Соціально встановлений перфекціонізм» – відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значимих інших. Цей параметр

перфекціонізму відображає суб'єктивну віру в те, що очікування інших людей нереалістичні і схильні суворо судити і тиснути на індивіда, щоб змусити його бути досконалим.

Таким чином, за орієнтацією перфекціонізм може бути суб'єктно–орієнтованим (центрованим на собі), об'єктно–орієнтованим (центрованим на інших) та соціально–примусовим (відповідає соціальним нормам для схвалення та прийняття).

Модель Hewitt і Flett (1991) що стосується розмірів і аспектів п'ятифакторної моделі продемонструвати, що три виміри перфекціонізму мають унікальний індивідуальний профіль для чотирьох з п'яти вимірів моделі: нейротизм, екстраверсія, приємність і сумлінність (але не відкритість). Насамперед орієнтований на себе перфекціонізм характеризується високою сумлінністю. Це говорить про орієнтованих на себе перфекціоністів те, що вони схильні демонструвати високий рівень організованості, наполегливості та цілеспрямованої поведінки, і така особа може вважатися організованою, відповідальною, ретельною, ефективною і самодисциплінованою. Крім того, перфекціоністи, орієнтовані на себе, можуть виявляти більш високий рівень екстраверсії щодо напористості та активності. Орієнтований на інших перфекціонізм насамперед характеризується низькою приязністю. Це говорить про те, що орієнтовані на інших перфекціоністи демонструють високий ступінь соціального антагонізму (тобто, протилежність приємності) і можуть бути неприємними, неспівпрацюючими, егоїстичним, холодним і байдужими (Saucier і Goldberg, 1996). Крім того, орієнтовані на інших перфекціоністи можуть виявляти більш високий рівень невротизму щодо гнівної ворожості, що відповідає соціально антагоністичній формі перфекціонізму (Hewitt і Flett, 1991; Stoeber, 2014). Соціально встановлені перфекціоністи насамперед характеризується високим рівнем невротизму. Це наводить на думку що соціально встановлені перфекціоністи, як правило, примхливі, нервові, тривожні, образливі і емоційні. Крім того, вони схильні до психологічних розладів, дисфункціональних переконань та дезадаптивних реакції подолання,

що відповідає висновкам, що суспільно встановлений перфекціонізм є явно дезадаптивною формою перфекціонізму, пов'язаним з емоційним дистресом і психологічною дезадаптацією. Крім того, суспільно встановлений перфекціонізм показав негативні кореляції з екстраверсією та приємністю, що вказує на те, що суспільно встановлені перфекціоністи можуть бути інтровертами та соціальними антагоністами. Дослідники зазначають, однак, що негативні кореляції з екстраверсією, як правило, були незначними і часто були несуттєвими; і негативні кореляції з приємністю мали тенденцію бути слабкішими, ніж ті, що зустрічаються для орієнтованих на інших перфекціоністів. Отже дослідники зробили висновок, що низький рівень екстраверсії та приємності, характеризує соціально встановлений перфекціонізм меншою мірою, ніж високий рівень невротизму. Крім того, низький рівень приємності, більш характерний для орієнтованого на інших перфекціонізму, ніж соціально встановленого перфекціонізму [40].

Окремо слід перерахувати концепції позитивного та негативного перфекціонізму, відображені в дослідженнях D. Stober та K.Otto, L. Terry–Short, G. Owens, P. Slade, W. Parker, H. Stumpf, D. Hamachek.

Дослідники неодноразово піднімали питання про нормальний чи патологічний вплив перфекціоністських рис на індивіда. Вчені в цій галузі описали дві різні форми полярності: нормальну і невротичну (D. Hamachek, O. Золотарьова), нормальну і патологічну (К. Дебровський, Т. Пічовський, S. Peters, O. Золотарьова), здорову і нездорову (дисфункціональний перфекціонізм, імперфекціонізм), (H. Stumpf, W. Parker, D. Stober, K.Otto), здоровий і хворий (H. Гаранян, А. Холмогорова, Т. Юдєєва) [36, 11].

На думку Н. Гаранян та О. Кононенка, актуальність проблеми підтверджується критикою використання існуючих моделей та інструментів для вивчення патологічного перфекціонізму. Деякі зарубіжні дослідження пов'язують перфекціонізм з особистим благополуччям [15].

Тому автор розрізняє дві окремі форми перфекціонізму: «пасивний перфекціонізм» і «активний перфекціонізм». Пасивна форма особистісного

перфекціонізму пов'язана з негативними результатами діяльності, зумовлює формування мотивації уникнення невдач, схильності до «самосаботажу», а активна форма перфекціонізму – навпаки, полягає в підвищенні ефективності своєї діяльності, мотивації до досягнення успіху, що стає сприятливим фактором розвитку особистості.

Таким чином, пошук різниці між дезадаптивним (невротичним) та адаптивним (нормальним) перфекціонізмом призвів до нового напрямку в його дослідженнях – типологічного підходу, що включає сучасні українські та зарубіжні уявлення про досконалість, дослідження цієї ідеї. Вони представляють знання, отримані вищезгаданими науковими школами, і спрямовані на виявлення типів і структур перфекціонізму особистості, а також на систематизацію психодіагностичних засобів для ефективного дослідження. У рамках цього підходу варто згадати дослідження Н. Гаранян, Т. Грубі, І. Гуляса, Л. Данилевича, А. Дьоміної, О. Золотарьової, Є. Ільїної, О. Кононенка, О. Лози, А. Холмогорової, Г. Чепурної, Т. Юдєєвої, В. Ясної та С. Єніколопова, С. В. Карсканової [5,20,25,29].

1.2. Індивідуально–психологічні особливості мешканців приміських територій

Рішення людини вибирати місце проживання багато в чому визначається настроями суспільства. Громадські настрої впливають на життя індивіда так само, як і на його участь у житті певної соціальної групи. Крім того, суспільні настрої характеризуються певними предметними орієнтаціями (політичні, релігійні, економічні, міграційні), рівнем емоційної напруги та наявними «фільтрами недовіри». Щоб більш чітко окреслити можливі психологічні особливості приміських жителів, розглянемо початок заміського явища.

Субурбанізація – це заселення та забудова передмістя, що часто супроводжується (або безпосередньо викликана) великомасштабною міграцією

міського населення. Процес, який вперше розпочався у Сполучених Штатах, характеризується тим, що молоді сім'ї шукають спокійне життя після Другої світової війни подалі від іммігрантів та міст із високим рівнем злочинності, а також людей, які шукають безпеки та комфорту та соціального середовища, рівного їхнім статкам.

Через шість років після забудови першого передмістя накопичилася критика цього типу архітектури та відповідного стилю життя. Замість того, щоб покращуватись, передмістя погіршують якість життя жителів, стверджують дослідники.

Жителям передмістя доводиться покладатися на автомобілі: всі послуги знаходяться в пішій доступності, тому, щоб поїхати в продуктивний магазин, школу чи бібліотеку, завжди доводиться користуватися автомобілем – в середньому 1 людина робить 13 поїздок на день. Пішохідні зони в передмісті погано розвинені через віддаленість і незручність ходьби. Відсутність системи громадського транспорту, у свою чергу, пов'язана з тим, що, з одного боку, недоцільно паркуватися в місцях, куди люди не можуть дістатися без автомобіля, а з іншого – якщо встановити занадто багато, громадський транспорт буде бути неефективним. Така ситуація також пов'язана з українськими околицями.

Залежність від автомобілів спричинила серйозні затори, від яких навіть не врятували розширення доріг. Деякі жителі передмістя змушені витратити більше трьох годин на день на дорогу з дому на роботу та назад – чи то на великі відстані, чи то на корки. Відсутнє соціальне життя через те, що люди живуть далеко, у них немає де збиратися, у них немає громадського місця. Діти, які проживають у передмісті, не маючи водійських прав, повністю залежать від батьків і не можуть вільно проводити своє дозвілля. Підлітки також нудьгують: їм не вистачає розваг, які можуть забезпечити тільки міста. Пенсіонери, які не можуть керувати автомобілем, змушені залишатися вдома, не можуть самостійно ходити до лікарні чи купувати товари, або відвідувати друзів. У жінок проблеми виникають, якщо вони хочуть поєднати фермерство з роботою поза домом. У тому ж випадку, якщо жінка домогосподарка, одноманітність повсякденного

життя і відсутність спілкування з друзями може стати серйозною причиною депресії.

Отже, ми можемо зробити висновок, що субурбанізація в Сполучених Штатах покращила якість життя американців лише у короткостроковій перспективі.

Наприклад, якщо люди, пов'язані з певним передмістям, описують його як «місце, де можна знайти мир, спокій і розслаблення», вони також можуть подумати, що вони живуть у районі, який «може забезпечити кращий доступ до громадського транспорту та магазинів», але це не завжди так.

Мешканці нових субурбаністичних містечок і більш стандартних приміських одиниць поблизу Солт-Лейк-Сіті, штат Юта, були опитані, щоб перевірити, чи мають мешканці цих містечок сильне почуття спільноти, кращі соціальні навички і чи є там вищий рівень благополуччя. Мешканці що проживали у новому містечку з більшими площами під гаражі були більш задоволеними своїми помешканнями, оскільки їхнім прогулянкам і спілкуванню із сусідами не заважала велика кількість припаркованих авто на вулицях. Люди, які живуть у передмісті, частіше висловлюють більше задоволення своєю громадою, ніж ті, хто живе в містах [35].

У країнах, які раніше планувалися централізовано, передмістя перетворюються на сучасні житлові райони. Просторове розташування нових житлових районів у передмістях набуває різноманітних форм – одні виступають як невід'ємні частини або логічні розширення вже створених поселень, інші як компактні окремі будівлі, відокремлені від існуючої структури поселення. Третій тип включає нові будинки, розкидані по передмістях. Попередні дослідження показали, що рівень стійкості, пов'язаний з цими різними типами поселень, різний у порівнянні з тими територіями, які служать інтегрованою частиною або логічним розширенням існуючих поселень, часто ізольованих, однофункціональних та без необхідної інфраструктури та послуг [41].

Однією із змін у передмістях була зміна перетворення землі з сільськогосподарської на несільськогосподарську, що також вплинуло на зміни

в способах існування та занять приміських жителів. Використовуючи якісний підхід, дослідники виявляли особливості і тенденції змін у соціальній та економічній поведінці приміських громад у міру зростання міста. Їх дослідження показує зміну способу існування сільської діяльності: від фермерів до ремісників і торговців капцями. Ці зміни впливають на зміну моделей соціальних відносин, таких як соціальна взаємодія, соціальна свідомість та соціальна солідарність. Крім того, збільшення доходів сільських жителів також впливає на зміни в способі життя, такі як харчування та розваги. Отже, можна зробити висновок, що розвиток міст впливає на соціальні відносини та отримання доходів у приміських суспільствах. Таким чином самопочуття цих жителів, розбудова та процвітання приміських громад напряду залежить від розвитку міст [39].

Наразі подібна тенденція спостерігається в Україні, але на відміну від типів забудов, пов'язаних зі Сполученими Штатами на початку процесу субурбанізації, масштабне будівництво приміських житлових комплексів у поєднанні з нижчою щільністю населення та доступом до деяких передових інфраструктурних одиниць, таких як аптеки, магазини та кафе, а також дитячі майданчики та алеї з місцями зустрічей та розваг. Разом з тим, проблеми з працевлаштуванням, різноманітними культурними та спортивними заходами та розвитком транспорту в передмістях все ще існують. Водночас передмістя було першою спробою втілити в життя набір уявлень середнього класу про щастя чи гідне життя [6].

Психологічні особливості сільських та приміських жителів є перспективним напрямом досліджень для українських вчених. Серед іноземних дослідників – Putnam 2000, Suarez 1998, Kunstler 1995, Lane 2000, Diener and Suh 1999.

Багато критиків стверджують, що проживання в передмісті Америки може призвести до депресії та психічних розладів, але дослідники ще не до кінця визначили, чи існують відмінності в психологічних характеристиках міських і приміських жителів. Згідно з існуючими дослідженнями, найважливішими факторами, що впливають на щастя міських жителів, є щільність населення та багатство. Мешканці густонаселених районів частіше повідомляли про депресію

та невдоволення життям, а ті, що живуть у багатших місцях, частіше страждали від депресії, мали нижчу задоволеність життям та мали нижчий рівень само ефективності та поваги. З іншого боку, соціальна ізоляція, яка супроводжує економічну ізоляцію багатьох приміських громад, лежить в основі приміських психічних захворювань [27].

Вчені давно вивчають психологічний вплив соціального середовища, але ні соціологічна, ні психологічна теорія не надали достатньо аргументів, щоб пояснити, чому життя в передмісті є більш психологічно шкідливим, ніж життя в інших умовах. Колись в Америці люди прагнули жити в передмісті, щоб виправити психологічно важкий досвід життя в місті. Але кілька емпіричних досліджень порівнювали психічне здоров'я міських і приміських жителів із достатньою вибіркою. Деякі екологічні, психологічні та соціологічні дослідження визначають соціальний контекст на житловому рівні, зосереджуючись насамперед на порівняннях між міськими та сільськими громадами або просто зосереджуючись на порівнянні загальних характеристик громад. Психологічні особливості, які відрізняють типових мешканців, не враховувалися [44].

Незважаючи на ці проблеми, психічне здоров'я та благополуччя в передмісті є дуже важливими. У зв'язку з масовою забудовою передмістя України дуже важливо почати подібні дослідження.

Теоретичні дослідження показують, що заможні приміські середовища можуть послабити соціальні зв'язки між мешканцями, що може бути шкідливим для психічного здоров'я.

Соціально-економічна ізоляція в передмісті може мати негативні психологічні наслідки.

1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку рівня суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму приміських жителів

Суб'єктивне благополуччя – це складна функціональна система і складна психологічна форма. В основі цього комплексу лежить система суб'єктивних відносин між індивідами та ними самими, соціальна система, яка об'єднує конкретні цінності, установки, наміри та інструменти, а також семантичну підтримку та загальні процедури встановлення відносин у конкретній поведінці та діяльності.

Структурна організація суб'єктивної системи відносин представлена її компонентами, якими є когнітивна, афективна та інтенціональна (поведінкова) підсистеми, які взаємопов'язані через емоційний досвід, що супроводжує їх функції, задовольняючи (чи ні) в загальному сенсі [21].

Результати теоретичних та емпіричних досліджень показують, що когнітивною основою суб'єктивного благополуччя є ієрархічна організація підсистем ціннісних відносин (цінності, установки, соціальні концепції тощо), які виступають регуляторами та механізмами досягнення суб'єктивно виражених відносин, цілей в різних аспектах, сферах життя. Когнітивний компонент складається з оцінки індивідом власного життя, що характеризується первинним показником – задоволеністю життям.

Емоційна складова – це позитивний або негативний емоційний полюс (залежно від переживання події), який допомагає або перешкоджає досягненню особистих цілей, потреб і намірів. Конотативний компонент виявляється у взаєминах людей та навколишньої дійсності через призму внутрішніх і міжособистісних стосунків.

У той же час у сучасній науці спостерігається тенденція до конструювання благополуччя, і, з точки зору Л. В. Куликова, суб'єктивне благополуччя складається з різних видів задоволення в різних сферах. Тому ми зараз активно вивчаємо задоволеність роботою, хоббі, життям, шлюбом та іншими аспектами людського існування.

Одним із перших дослідників у галузі психології був N. Bradburn, який у 1969 р. опублікував «Структуру психічного здоров'я». У ньому він стверджує, що психологи не приділяють благополуччю належної уваги в психологічних дослідженнях, вважаючи, що спілкування з самим собою або суб'єктивними відчуттями є марними і спотвореними механізмами захисту (в основному через домінування теорії Freud), в той час як вивчення таких складних психологічних явищ було необхідним для подальшого розвитку науки [8].

У цій монографії автор не використовує термін «щастя», а натомість використовує поняття психічного здоров'я, ілюструючи, що це визначення охоплює більше, ніж будь-яке особисте відчуття. Стверджується, що це поняття є відмінністю між позитивними та негативними емоціями, які накопичуються у вигляді відповідних афектів (позитивних чи негативних) [9].

Крім монографії N. Bradburn, для кількісного вимірювання самопочуття розроблено психодіагностичний метод «Шкала афективного балансу». Подальші дослідження добробуту показують, що це набагато складніше, ніж різниця між афектами.

За словами K. Riff, автора концепції психічного здоров'я, це суб'єктивна конструкція, яка відображає сприйняття та оцінку максимального людського потенціалу щодо того, наскільки добре він функціонує. Узагальнено теоретичні положення у сферах психічного здоров'я, самоактуалізації, оптимального функціонування, зрілості, розвитку життєдіяльності та самовизначення особистості [32].

На основі теоретичного аналізу можна припустити, що перфекціонізм не тільки тісно пов'язаний з рівнем суб'єктивного благополуччя, а й суттєво впливає на загальну діяльність і життя людини.

Психіатри та психоаналітики, які аналізують людей з депресією, виявляють, що вони мають нереально завищені цілі, ідеали та стандарти.

Широкий спектр заходів, які були розроблені для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, частково засновані на існуючих когнітивно-поведінкових методах лікування депресії. Такі стратегії, як раціональна

поведінкова терапія (раніше називалася раціонально-емоційною терапією) припускає, що низький рівень суб'єктивного благополуччя викликається актуалізованими негативними переживаннями, такими як сімейні проблеми, труднощі на роботі, травми, а також ірраціональні переконання та переконання, що є згубними. Під час активації негативного досвіду виникає порушення самопочуття, ірраціональні системи переконань насправді викликають довгострокові негативні наслідки, такі як гнів, паніка та депресія.

Пов'язані з підходами «зверху вниз», когнітивні теорії благополуччя зосереджуються на силі когнітивних процесів у визначенні індивідуального самопочуття. АІМ (attention, interpretation, memory) - увага, інтерпретація і пам'ять - модель благополуччя, є однією з таких когнітивних теорій, яка припускає, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя схильні зосереджувати свою увагу на позитивних стимулах, позитивно інтерпретувати події та згадувати минулі події з позитивною упередженістю в пам'яті.

Учасники, які здатні порівняно більше зосередитися на позитивних стимулах до негативних подразників, як правило, мають кращі показники в загальному рівні добробуту [37].

Японський психіатр М. Shimoda зазначав, що хворі на уніполярну депресію мають різноманітні риси, такі як педантичність, нездатність спокійно відпочити у вихідні дні, підвищення вимог до кількості та якості роботи, стійке невдоволення переважною.

К. Limburg, Н. Watson, М. Hagger S. Egan досліджено вплив перфекціонізму на виникнення психопатології (клінічні діагнози депресії, тривоги, obsесивно-компульсивного розладу та розладів харчової поведінки; симптоми цих розладів; результати, пов'язані з психопатологією, такі як умисне самоушкодження, суїцидальні думки та загальний дистрес). Взаємозв'язки досліджували шляхом оцінки різниці розмірів у взаємозв'язку між двома вимірами перфекціонізму та психопатологічних результатів і субшкал двох загальних показників перфекціонізму.

Результати підтверджують ідею перфекціонізму як трансдіагностичного фактора, демонструючи, що обидва виміри пов'язані з різними формами психопатології [42].

А. Adler розглядає прагнення до особистої переваги та ідеальних, бездоганних вигаданих цілей як невротичний спосіб компенсації неповноцінності.

К. Horney описує численні негативні наслідки марнославного бажання людини досягти ідеалізованого образу «Я» в реальності: хронічний поганий настрій, застійне особистісне зростання, самодистанціювання.

Ідея про те, що депресія пов'язана з невиконаними надмірними бажаннями, розвивається в психології еґо. Таким чином, Е. Vibring ставить під сумнів попередні аналітичні аргументи про те, що ядро депресивного досвіду визначається конфліктами любові – ненависті та інтровертним гнівом. Він пише, що депресія є наслідком стресу, викликаного вкрай нарцисичним домаганням і відчуттям безпорадності та нестерпного болю в власному (удаваному чи справжньому) сенсі [13].

У 1980–х роках S. Blatt розробив типологію депресивної особистості, яка описує так звану інтровертну депресію, що характеризується постійною критикою власної поведінки, зосередженістю на проблемах досягнень і постійною провинною. Ця депресія відрізняється від анаклітичної депресії, коли досвід фокусується на темах міжособистісної залежності та прихильності [29].

Багато дослідників підкреслювали схожість самокритики і перфекціонізму в розумінні S. Blatt. Для вимірювання перфекціонізму часто використовується інструмент самокритики, розроблений авторами, «Опитувальник депресивного досвіду».

Важливе підтвердження взаємозв'язку перфекціонізму і депресії отримано в практиці когнітивної психотерапії. Ретельний аналіз автоматичного мислення та переконань, що лежать в основі суджень пацієнтів з депресією, показує, що ці люди дуже вимогливі до себе. Перша шкала DAS–тесту (дисфункціональних

установок, включаючи перфекціонізм), розроблена під час когнітивної психотерапії, заснована на сукупності переконань людей з депресією.

Пізніше А. Векс описав дві зміни особистості, які призвели до депресії. Соціальний тип фіксується на питаннях прихильності, залежності та близькості. Автономія зосереджується на питаннях незалежного функціонування, досягнення, успіху та невдачі. Автономний тип характеризується вираженим перфекціонізмом у плані досягнень і статусу [7].

Тому, якщо розглядати можливі мотиваційні фактори залучення суспільно встановлених норм успіху, то можна припустити, що рівень перфекціонізму серед приміських жителів, які нещодавно почали жити в передмісті, може бути занадто високим.

Так, класик А. Векс порівнює здоровий і невротичний перфекціонізм. За словами авторів, останнє відрізняється від звичайного прагнення якомога краще виконати завдання за певними параметрами.

Загалом усі ранні описи перфекціонізму вказують на асоціацію з негативними емоціями (депресія, тривога, провина, розчарування, сором), дезадаптацією, труднощами спілкування (сором'язливість) і бездіяльністю (нездатність займатися певною діяльністю, зволікання). Загалом ці фактори значно знижують рівень суб'єктивного самопочуття особистості.

Нарешті, зв'язок між усіма параметрами перфекціонізму і всіма видами психічних розладів вимірюється за шкалою симптомів SCL-90-R. Цікаво, що соціально нав'язаний перфекціонізм виявив особливо сильну кореляцію з психічними розладами, відображаючи суб'єктивне почуття критики та надмірну вимогливість з боку близьких.

Автори припускають, що розглядання інших як надмірно вимогливих може бути одним із механізмів інтенсивного гніву та вербальної агресії, характерних для людей з маргінальними особистими групами. Цікаво, що перфекціонізм позитивно асоціювався з алкоголізмом. Виходячи з цього, автори припускають, що чоловічий алкоголізм може бути наслідком високих стандартів і нездатності досягти ідеального образу, невдоволення собою. М. Енс і В. Кокс спробували

перевірити перфекціоністську модель S. Frost і Р. Хьюїта безпосередньо на вибірці пацієнтів з так званою Великою депресією. Вони порівнювали різні параметри перфекціонізму (раніше були визначені двома дослідницькими групами) із тяжкістю симптомів депресії, виміряними за шкалою самооцінки Basker та експертною шкалою Hamilton. Результати цього дослідження повторюють раніше описані відносини. Найсильніші кореляції зі шкалою депресії Basker полягають у нав'язаному суспільством перфекціонізмі, тривожності щодо помилок та сумнівах у своїй поведінці [18, 31].

Автори одноголосно погоджуються з необхідністю вивчення перфекціонізму на клінічних зразках. Натомість, щоб запобігти серйозним психічним захворюванням, важливо розглядати рівень суб'єктивного благополуччя та його зв'язок з перфекціонізмом як психологічний феномен.

Логічно припустити, що перфекціонізм є суттєвим особистим фактором ризику депресії та тривожних розладів. Ці міркування відкривають перспективи для подальших досліджень.

Конфліктні теоретичні та емпіричні дані свідчать про те, що громадські та індивідуальні характеристики мають важливе значення для визначення психічного здоров'я у різних житлових районах. Намагаючись доповнити розуміння загальних психологічних проблем, внесок економічного та соціального статусу громад та окремих людей у депресію та невдоволення громади, на початку 60-х років дослідниками Н. Goldsmith, D. Jackson опитували чоловіків які жили у класичних передмістях. Ієрархічний множинний регресійний аналіз показав, що соціально-економічний статус мікрорайону та рівень доходу респондента були значущими провісниками рівня симптомів депресії, про які респонденти повідомляли самостійно, тоді як вік, раса, сімейний стан та склад сім'ї не були значущими. Взаємозв'язки, представлені в результаті дослідження, чітко показують, що для того, щоб зрозуміти невдоволення громади та депресію, необхідно вивчити соціальні та економічні умови окремих людей та їхніх сусідів [38].

Класична урбаністична теорія постулює, що життя у високо урбанізованих районах міст призводить до соціальної ізоляції, соціальної дислокації та психологічних проблем. Однак вважається, що життя в передмісті набагато щасливіше через меншу щільність населення, нижчий рівень злочинності та більш стабільне населення порівняно з міськими районами. Використовуючи дані, зібрані з столичного району Детройта в 1974 році, дослідники оцінювали гіпотезу «щасливого передмістя». Результати показали, що люди, які живуть у передмістях, були менш задоволені своїм сусідством, менш задоволені якістю свого життя або мали нижчу самоефективність, ніж люди, які живуть у містах. Аналіз показав, що соціальна інтеграція та сприйняття сусідства асоціюються із задоволеністю сусідством, тоді як статус зайнятості, вік, задоволеність житлом та задоволеність сусідством асоціюються з хорошим психічним здоров'ям. Результати також показали, що тривалість перебування найбільше вплинула на соціальні стосунки сусідів та участь у місцевих заходах [34].

У 2006 році на прикладі даних Детройту та околиць не було виявлено суттєвих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя між жителями приміських та міських районів. Doo, Wood, Ditchman, і Stevens (2017) виявили, що мешканці багатоповерхових будинків у центрі Чикаго мали більший рівень суб'єктивного благополуччя, ніж мешканці малоповерхових будинків у передмісті. Pfeiffer і Cloutier (2016) та Wang і Wang (2016) досліджують докази того, як характеристики спільноти впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Загалом, вони дійшли висновку, що є суттєві докази того, що більший рівень показника суб'єктивного благополуччя пов'язаний з вищою вартістю нерухомості, меншою щільністю населення та кращими зручностями, такими як школи чи лікарні. Існує міцний зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та безпекою сусідства та зеленими насадженнями. Тиша та чистота також були пов'язані з більшими рівнями показника. Всі ці характеристики часто асоціюються з заміським життям [43].

Проживання в передмісті корисне для здоров'я та благополуччя для деяких, але не для всіх. Психологічні особливості можуть включати ефективність,

оптимізм і потребу в пізнанні. Це стимулює поведінку мешканців, у тому числі їхню поведінку по відношенню до своїх кварталів (наприклад, догляд за рослинами/майном по сусідству або збір і сортування сміття) та інших домогосподарств (наприклад, участь у сусідстві).

Під впливом сучасних суспільних тенденцій багато молодих людей орієнтуються на успіх. Багато разів їм доводиться багато працювати, щоб досягти певного фінансового статусу, а видимі стимули в соціальних мережах і телевізорі встановлюють дуже високі стандарти, яких майже неможливо досягти.

Одним з таких критеріїв успіху є проживання в приватному будинку в передмісті. з метою підтвердження чи спростування.

Емпіричне дослідження рекомендується для гіпотези про те, що жителі приміських районів мають вищий рівень перфекціонізму.

Ми припустили, що якби людина жила в передмісті, рівень перфекціонізму міг би бути перебільшеним, а рівень суб'єктивного благополуччя був би нижчим, ніж у міських жителів, незважаючи на високий статус і досить спокійне сільське життя.

Інше припущення полягає в тому, що жителі приміських районів є внутрішньо врівноваженими людьми з низьким або помірним рівнем перфекціонізму та високим рівнем задоволеності життям.

Висновки до розділу I

У сучасному суспільстві та соціальних зрушеннях людина зазнала різноманітних якісних і кількісних змін, дедалі частіше зустрічаються стремління до самовдосконалення та самоідеалізації. Одним із понять, яким західні вчені характеризують прагнення людини до самовдосконалення, є перфекціонізм.

Це складне, маловивчене явище, і його наслідки можуть поширюватися на всі сфери життя. У цьому контексті вивчення цього явища стає тим важливішим,

оскільки воно перешкоджає і водночас сприяє руху особистості до самовдосконалення.

Перфекціонізм є домінуючою одиницею, яка впливає на мислення, почуття та дії. У психологічних дослідженнях було зроблено багато спроб виділити категорії перфекціонізму.

Перфекціонізм впливає на психічне здоров'я. Перфекціоністи зазвичай енергійні та наполегливі. За словами одного стороннього спостерігача, перфекціоністи завжди щасливі, життєрадісні та оптимістичні. Перфекціонізм також може вплинути на фізичне здоров'я. Хоча деякі люди чутливі до фізичної активності та правильного харчування, інші можуть відмовитися від цих, здавалося б, корисних звичок: від суворого контролю над кожним шматочком їжі до повного порушення культури харчування.

Крім втоми від перфекціонізму, можуть бути й інші недуги, пов'язані зі стресом: безсоння, головні болі та інші хронічні захворювання. Перфекціоністи знаходяться в групі ризику алкогольної та наркотичної залежності. Тому в умовах високого перфекціонізму суб'єктивне самопочуття може погіршуватись.

Для психології особистості та загальної психології особливо важливо, що переживання щастя є найважливішою частиною домінуючих емоцій індивіда. Саме через емоції суб'єктивне благополуччя, як всеосяжний і особливо значущий досвід, має тривалий вплив на різні параметри психічного стану, а отже, на успішність поведінки, продуктивність, ефективність міжособистісного спілкування, а також зовнішні та внутрішні аспекти. Особистість є інтегратором усієї психічної діяльності людини. На неї в свою чергу весь час впливає суб'єктивне самосприйняття.

Суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: когнітивного, афективного та мотиваційно-поведінкового.

На основі теоретичних досліджень можна зробити припущення, що існує сильний зв'язок між рівнями перфекціонізму та всіма компонентами суб'єктивного благополуччя, які ми далі будемо вивчати в емпіричному дослідженні.

Більш детального дослідження потребує зв'язок між фізичними особливостями місця проживання та здоров'ям населення, зокрема психологічним здоров'ям і рівнем суб'єктивного благополуччя. Було проведено дуже мало досліджень у міських та регіональних дослідженнях, але дуже добре визнається, що зв'язки між просторовими факторами, особливо містами та регіонами, які впливають на суб'єктивне щастя та добробут, слід виміряти.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Сучасні тенденції та прагнення до успіху, що пропагуються у соціальних мережах та засобах масової інформації задають певні уявлення про еталон успішності. Одним з таких пунктів є проживання на приміській території. Але зазвичай соціально обумовлені вимоги є завищеними, а дуже часто навіть недосяжними, що призводить до невротизації суспільства. Останнім часом молоді люди дедалі більше прагнуть досягнути певного особистісного ідеалу і пов'язують такі досягнення із високим рівнем задоволеності власним життям. Але, виходячи з даних теоретичних досліджень такі завищені вимоги навпаки призводять до погіршення самопочуття та виникнення депресивних станів. Також новизна нашого дослідження полягає у тому, що психологічні особливості жителів приміських територій є мало дослідженими в цілому у світі, і в Україні зокрема. Таким чином дослідження осіб, що проживають на приміських територіях у розрізі нашої теми дозволить відповісти на кілька питань, спростувати або підтвердити наступні гіпотези:

1. Між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем перфекціонізму можна встановити та емпірично довести обернений зв'язок.
2. Особи, що проживають на приміських територіях мають вищий рівень перфекціонізму і нижчий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж міські жителі.
3. Особи, що проживають на приміських територіях навпаки, мають більш високий рівень суб'єктивного благополуччя та нижчий рівень перфекціонізму.

Залежно від цілей і завдань дослідження, для досягнення мети – виявлення зв'язків і закономірностей суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму

мешканців приміських районів, були поставлені такі емпіричні завдання дослідження:

1. За допомогою анкети дослідити належність респондентів до цільової вибірки (див. Додаток А).

2. Використати методику «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової) [16] для дослідження суб'єктивного рівня благополуччя приміських та міських жителів (див. Додаток Б);

3. Використати «Опитувальник перфекціонізму» (модифікована версія Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Завади) [12] для вивчення рівня перфекціонізму у приміських та міських жителів (див. Додаток В);

4. Використати методи статистичного аналізу для встановлення зв'язку між суб'єктивним рівнем добробуту жителів приміських районів та перфекціонізмом (див. Додаток Г).

В якості основної вибірки досліджуваних було обрано жителів приміських територій, в якості контрольної групи – жителів міст. Дані для аналізу наведено у Додатку Б.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою Google форми, що була розміщена на сайті Facebook у якості події, а також було організовано розповсюдження цільової реклами через сайт Facebook, форма була доступна для заповнення з 30 жовтня 2021 року по 8 грудня 2021 року.

У результаті опитування виявили бажання пройти 62 особи, з яких 43 – жителі приміських територій та 19 жителів міст з різних областей України віком від 15 до 75 років, з них 49 жінок та 13 чоловіків.

2.2. Опис методичного інструментарію

Для оцінки суб'єктивного самопочуття часто використовуються показники самозвіту. Дослідники просять респондентів вказати глобальні оцінки, такі як задоволеність життям або те, що вони переживають, якість відчуття. Ці показники можуть відрізнятися за шкалами відповіді, проміжком часу та частотою, це

одномоментні та ретроспективні звіти, але всі вони стосуються їхнього самопочуття з суб'єктивної точки зору респондента.

Хоча збір показників самозвіту є найпоширенішим заходом в області дослідження суб'єктивного благополуччя і має тенденцію виявляти високий ступінь конвергенції, важливо визнати, що існує небезпека зміщення вимірювань. Коли все, що вимірюється за допомогою самозвіту, співвідноситься, результат може бути викривленим. Тому важливо вказати на проблему дисперсії методу. Тому вчені також використовують методи без самозвіту, наприклад виявлення виразу обличчя під час спостереження, фізіологічні вимірювання та чутливі до емоцій завдання, з метою визначити об'єктивну міру щастя. Sandvik, Diener і Seidlitz (1993) виявили що діяльність із самозвітування продемонструвала розумну конвергенцію з заходами, що не стосуються самозвіту, і показує високу стабільність у часі. Однак дослідження показали, що багато факторів, наприклад, поточний настрій або середовище, в деяких випадках можуть впливати на реакцію на об'єкт – глобальне суб'єктивне благополуччя як міру задоволеності життям (Pavot і Diener, 1993).

На сьогоднішній день суб'єктивні показники дійсно демонструють високу надійність у порівнянні з несуб'єктивними показниками, без самооцінки. Заходи опитування допомагають надати більш повний звіт про самопочуття та задоволеність життям.

На цьому етапі розвитку психологічної практики виникла ситуація дефіциту якісних, валідних та адаптованих методик для визначення різних психологічних показників, зокрема рівня суб'єктивного благополуччя українською мовою. Крім того, більшість методів, які широко відомі і використовуються за кордоном, зазвичай не відображені у вітчизняній фаховій літературі.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф) є варіантом анкети «The scale of psychological well-being», адаптованої М. Лепешинським і перекладеної українською мовою С. В. Карскановою [16].

К. Riff поставив питання: «Що означає бути психологічно благополучним?» - на основі інтеграції різних теорій, пов'язаних зі щастям, наводить узагальнену модель психологічного благополуччя:

- позитивне ставлення до себе та минулих подій у житті (самоприйняття);
- наявність цілей і видів діяльності, що надають сенсу життю (життєві цілі, життєве призначення);
- здатність відповідати вимогам повсякденного життя (компетентність, володіння оточенням);
- усвідомлення безперервного розвитку та самоактуалізації (особистісний ріст, особистісне зростання);
- відносини з іншими, турботливі та довірливі (позитивні відносини з іншими);
- здатність дотримуватись власних переконань (автономія).

Крім того, дослідники приділили значну увагу взаємозв'язку між різними компонентами психологічного благополуччя та їх залежності від різних суб'єктивних та об'єктивних факторів. Тому в даний час активно вивчаються зв'язки між життєвою свідомістю, суверенітетом психологічного простору, життєвими стратегіями, цінностями та стратегіями поведінки та індивідуальним психологічним самопочуттям.

На думку дослідників, важливим фактором психічного здоров'я є значення людини для певних об'єктів її соціального оточення, ставлення до них, конкретні думки про них.

Під час адаптації українською мовою використовували методику з 84 балами. Цей варіант був обраний з наступних міркувань: з одного боку, є докази того, що цей варіант опитувальника має найвищу психометричну надійність, а з іншого – тип тесту, який включає перелік з 84 тверджень, є найпоширеніший і відомий. Кількість експериментальних зразків визначається кваліфікацією використаного методу та кількістю ступенів свободи, які необхідно враховувати.

При виборі розміру груп враховувалися коефіцієнти кореляції (коефіцієнти кореляції вище 0,35 є значущими при $\alpha = 0,05$ для груп не менше 30-35 осіб).

Українська версія анкети була апробована на вибірці методистів, вихователів-методистів, практичних психологів та вихователів дошкільних закладів Миколаївського науково-методичного центру. Серед учасників дослідження були спеціалісти освіти різного досвіду та кваліфікаційних категорій. Усі респонденти працюють за обраною спеціальністю та постійно шукають резерви для професійного зростання, мають вищу чи середню спеціальну освіту, вік респондентів від 32 до 60 років, середній вік – 41,8 років, стаж від 9 до 44, середній стаж – 21,7, кількість респондентів – 35.

При адаптації використали симетричний переклад D. Campbell, зберігаючи сенс і зручність, розмовну форму, щоб запобігти появі «екзотичної версії тексту».

Переклад методики з російської на українську здійснювали психолог, який володіє українською, російською та англійською мовами та професійний перекладач – лінгвіст, який також врахував англійську мову методики.

Значну увагу вчені приділили не тільки тому, щоб зберегти максимальний психологічний зміст, але й зберегти граматичну форму кожного вислову, бо навіть, здавалося б, незначні зміни змісту та форми коментарів часто можуть суттєво вплинути на характер відповідей респондентів.

Під час валідації української версії методу досліджено два основні типи валідності: стандартну та конструктивну.

На момент адаптації методики не існувало достатньо надійної україномовної методики для визначення рівня психологічного благополуччя, тому вчені для перевірки критерійної валідності визначили силу та наявність кореляційного зв'язку між рівнем психологічного благополуччя що був отриманий за допомогою самозвіту та індексом загального психологічного благополуччя що був обчислений за допомогою методики шкал психологічного благополуччя.

Під час процедури самооцінки досліджуваним було запропоновано відмітити на десятибальній шкалі свій рівень, на полюсах якої були відмітки

«абсолютно психологічно благополучний» до «абсолютно психологічно не благополучний».

Було доведено, що між рівнем психологічного благополуччя, отриманого за допомогою самооцінки і індексом психологічного благополуччя, отриманого за допомогою тестування, існує статистично достовірна залежність, що підтверджено коефіцієнтом кореляції Спірмена на рівні $r = 0.494$; кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння), що є високим показником.

З одного боку такі результати демонструють, що критерії психологічного благополуччя в теорії K. Riff зв'язані суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя у представників україномовної вибірки, з іншого такі показники є доказом валідності даної методики.

Через 7 тижнів дослідниками також було здійснено перевірку ретестової надійності. По жодній зі шкал суттєвих відмінностей не було виявлено, результати кореляційного аналізу вказували на стійкість і значущість, що підтвердило надійність повторного тесту. Вибірка цього разу складала 25 осіб.

Коефіцієнт альфа Кронбаха склав на стандартизованих пунктах 0.88, що зазначило вищу адекватність перекладу українською мовою.

Під час адаптації використовувався стандартний алгоритм адаптації зарубіжних опитувальних методів, а розрахунки здійснювались за допомогою SPSS v. 13.0 for Windows.

Техніка складається з шести шкал, які, за Riff, є складовими психічного здоров'я, які можна охарактеризувати як: самосприйняття, автономність, життєві цілі, особистісний ріст, позитивні стосунки з іншими, менеджмент середовища.

1. Самосприйняття. Високий бал. Позитивно ставиться до себе і свого минулого, приймає свої позитивні та негативні якості. Позитивні коментарі про минуле. Низький бал. Невдоволення собою. Розчарований своїм минулим. Стурбованість певними особливостями власного характеру, неприймання себе. Бажання бути іншим, а не справжнім собою.

2. Автономність. Високий бал. Незалежність і самостійність. Здатність протистояти вимогам суспільства, яке змушує вас думати і діяти певним чином,

можливість самостійно регулювати поведінку та оцінювати себе відповідно до власних стандартів. Низький бал. Орієнтація на очікування та оцінки інших. Приймаючи важливі рішення, звертаєте увагу на думку інших. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і діях.

3. Життєві цілі. Високий бал. Наявність мети в житті, відчуття спрямованості. Відчуваєте, що і ваше сьогоднішнє, і ваше минуле мають значення. Переконавання, що надають життю мету. У житті є певні цілі та завдання. Низький бал. У житті є нечітка ціль і ритм. Відсутність змістовного і сенсового відчуття сьогоднішнього і минулого. Відсутність переконань, що сприяють постановці цілей у житті.

4. Особистісний ріст. Високий бал. Відчуття постійного зростання, розвитку та реалізації власного потенціалу, відкритості до нового досвіду, відстеження власного особистісного зростання та вдосконалення себе та поведінки з часом. Низький бал. Відчуває особисту стагнацію. Відсутність відчуття самовдосконалення з часом. Нудьга і загальна незацікавленість життям. Відчуття нездатності освоїти нові навички.

5. Позитивні стосунки з іншими. Високий бал. Будує близькі, теплі, довірчі стосунки з іншими. Турбується про бажання інших. Співчуття, любов і близькість. Уміння знаходити компроміс у стосунках. Є розуміння принципів побудови відносин, правила «віддай–бери». Низький бал. Відсутність досить близьких, довірчих стосунків. Важко виявляти ентузіазм, відкритість і турботу про інших. Відчуває власну ізоляцію та депресію. Небажання йти на компроміс, щоб зберегти важливі стосунки з іншими.

6. Менеджмент середовища. Високий бал. Впевненість, навички та компетентність в управлінні навколишнім середовищем та повсякденними справами. Почуття контролю над зовнішньою діяльністю. Ефективно використовує запропоновані життєві можливості. Здатність самостійно вибирати та створювати середовище, що відповідає індивідуальним потребам та цінностям. Низький бал. Не в змозі впоратися з повсякденними справами.

Відчуття нездатності дати раду або покращити умови життя. Почуття безсилля в управлінні зовнішнім середовищем [8, 16].

Методика «Опитувальник перфекціонізму» (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, модифікований варіант Т. Ю. Завади) – це варіант опитувальника перфекціонізму в адаптації та модифікації Т. Ю. Завади [12].

Аналіз психодіагностичних інструментів для структури перфекціонізму демонструє, що зарубіжні вчені мають більш розвинені дослідження перфекціонізму (практичний аспект), ніж українські, що потребує практичного вдосконалення та розширення на українській вибірці. Вчені під час адаптації опитувальника поставили за мету розширити ідею перфекціоністської структури, розробленої Н. Г. Гаранян і А. Б. Холмогоровою, а також удосконалити запропонований ними діагностичний інструмент і представити результати.

Важливо відзначити, що текст анкети Н. Гаранян та А. Холмогорова перекладений українською мовою та відредагований. У процесі перекладу враховуються морфологічні та синтаксичні особливості української мови, а також особливості української психологічної термінології. У результаті було переглянуто формулювання деяких тверджень. Проте основний зміст кожного висловлювання збережено.

Н. Г. Гаранян і А. Б. Холмогорова, 1996, на основі реального досвіду роботи з амбулаторними хворими виявили розлади настрою – гіпотетичні перфекціоністські конструкти особистості. Тому було створено анкету, яка в основному базувалася на висловлюваннях пацієнтів індивідуальних та групових психотерапевтичних груп. У 2007 році в дипломній роботі Т. Ю. Юдєєва апробувала анкету перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогорової, в якій детально описала процедуру валідації методики та її надійність.

В остаточному варіанті опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової містить 29 тверджень, кожне з яких має бути оцінено дослідниками за 4-бальною шкалою. Методика призначена для виявлення

загальних показників перфекціонізму особистості, а також визначення ступеня вираженості його компонентів.

Використаний у нашому дослідженні модифікований варіант опитувальника містить наступні шкали:

1. Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування;
2. Завищені домагання та вимоги до себе;
3. Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»;
4. Селектування інформації про власні помилки та невдачі;
5. Поляризоване мислення – «все або нічого»;
6. Самозвинувачення;
7. Залежність від позицій оточення.

Результати статистичного аналізу наведено у наступному розділі.

Висновки до розділу II

На думку дослідників, основними недоліками гедоністичного підходу є його недостатнє теоретичне опрацювання, а евдемоністичного – складність кількісної і науково доказової оцінки психологічного благополуччя. Спроби подолати ці недоліки призвели до злиття цих підходів, побудови інтегративної моделі психічного здоров'я (M. Jahoda, K.Riff).

Тому в зарубіжних психологічних дослідженнях найпопулярнішою є багатовимірна модель психічного здоров'я К. Riff, яка базується на базовій теоретичній концепції вивчення позитивної психологічної функції особистості.

Досліджуючи, аналізуючи та спираючись на зарубіжні дослідження, ми все частіше приходимо до висновку, що існує потреба у розробці та адаптації валідних методик українською мовою для зміцнення позицій наших науковців на міжнародній дослідницькій арені.

Необхідність вивчення проблем психічного здоров'я значною мірою пов'язана зі збільшенням кількості стресових ситуацій, труднощами структурування власного життя, орієнтації кар'єрного простору, вибору

життєвих цілей, труднощів соціалізації, викликаних фундаментальними змінами соціальних норм і цінностей.

Розширення поглядів на психологічне благополуччя, особливо в контексті гедоністичних та евдемоністичних підходів, проведення нових емпіричних досліджень з метою пошуку можливих шляхів інтеграції різних підходів сприятиме створенню всеосяжної та систематичної моделі психологічного благополуччя, яка покращує здібності сучасної людини, сприяє вирішенню проблем людей і розробці більш ефективних особистих стратегій особисті на шляху досягнення процвітаючого, щасливого життя.

Тому нами було обрано для проведення дослідження український варіант опитувальника К. Riff «Шкала психологічного благополуччя», він є достовірним і валідним, таким що розкриває рівень і характер співвідношення компонента психологічного благополуччя випробовуваних, і може бути використаний для психологічної консультативної практики та корекції, психологічного супроводу, у професійно–освітній діяльності, під час досліджень психічного здоров'я.

Для визначення рівня перфекціонізму нами було обрано розширений модифікований варіант опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогорової, який, окрім обраної вченими шкали, включає: 1. переконання, що інші мають високі очікування щодо досліджуваного; 2. завищений рівень домагань та вимог до себе; 3. Зосередження на високих стандартах щодо своєї діяльності та на «найуспішнішому» полюсі; 4. надання переваги певній інформації що стосується перемог та невдач; 5. полярне мислення – «все або нічого», і шкала: 6. Самозвинувачення 7 Опора на зовнішню оцінку. Суттєвість і надійність цієї модифікації продемонстровані за допомогою статистичної обробки математичних даних. В результаті кластерного аналізу також було визначено рівень перфекціонізму: Високий, середній і низький, що дає змогу виділити рівні прояву перфекціонізму особистості.

РОЗДІЛ ІІІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МЕШКАНЦІВ ПРИМІСЬКИХ ТЕРИТОРІЙ

3.1. Описові характеристики анкетних даних досліджуваних

Наша вибірка поділяється на наступні групи за: статтю, віком, суб'єктивно сприйманим рівнем доходу, місцем проживання, тривалістю проживання на одному місці.

У результаті опитування виявили бажання пройти 62 особи, з яких 43 – жителі приміських територій та 19 жителів міст з різних областей України віком від 15 до 75 років, з них 49 жінок та 13 чоловіків.

Для того щоб визначити закономірності та характеристики, що властиві саме жителям приміських територій, вибірку було розділено на дві групи : тих, що проживають на приміських територіях, та тих, що проживають у містах. Далі наведено дані описових статистик для різних груп.

Дані описових статистик розподілу за віком і рівнем сприйманого доходу наведено на *Рис. 3.1.*

Група осіб, що проживають на приміських територіях:

Мінімальний вік досліджуваних – 15 років, максимальний – 75 років, типовому представнику даної групи 38 повних років, та він має середній сприйманий рівень доходу. Стандартне відхилення за віком становить 14,7 років, за рівнем сприйманого доходу 0,522 пункти.

Група осіб, що проживають у містах:

Мінімальний вік досліджуваних – 28 років, максимальний – 72 роки, типовому представнику даної групи 38 повних років, та він має середній сприйманий рівень доходу. Стандартне відхилення за віком становить 12,9 років, за рівнем сприйманого доходу 0,419 пункти.

Descriptives			
	Living	years	fin_state
N	suburb	43	43
	town	19	19
Missing	suburb	0	0
	town	0	0
Mean	suburb	42.6	1.67
	town	40.7	1.79
Median	suburb	38	2
	town	38	2
Standard deviation	suburb	14.7	0.522
	town	12.9	0.419
Minimum	suburb	15	1
	town	28	1
Maximum	suburb	75	3
	town	72	2

Рис. 3.1. Описові статистики розподілу за віком і рівнем сприйманого доходу

Дані описових статистик розподілу за рівнем перфекціонізму та рівнем особистого благополуччя наведено на *Рис. 3.2.*

Група осіб, що проживають на приміських територіях:

Мінімальний рівень перфекціонізму – 31 бал, максимальний – 136 балів, у типового представника групи рівень перфекціонізму становить 94 бали, що відповідає середньому рівню. Стандартне відхилення за рівнем перфекціонізму становить 28,4 бали.

Мінімальний рівень суб'єктивного благополуччя – 273 бали, максимальний – 470 балів, у типового представника групи рівень суб'єктивного благополуччя становить 374 бали, що відповідає середньому рівню. Стандартне відхилення за рівнем суб'єктивного благополуччя становить 45,8 бали.

Група осіб, що проживають у містах:

Мінімальний рівень перфекціонізму – 34 бали, максимальний – 154 бали, у типового представника групи рівень перфекціонізму становить 92 бали, що відповідає середньому рівню. Стандартне відхилення за рівнем перфекціонізму становить 27,3 бали.

Мінімальний рівень суб'єктивного благополуччя – 273 бали, максимальний – 447 балів, у типового представника групи рівень суб'єктивного благополуччя становить 384 бали, що відповідає середньому рівню. Стандартне відхилення за рівнем суб'єктивного благополуччя становить 45,6 бали.

Descriptives			
	Living	Perf	Hap
N	suburb	43	43
	town	19	19
Missing	suburb	0	0
	town	0	0
Mean	suburb	89.3	371
	town	89.7	380
Median	suburb	94	374
	town	92	384
Standard deviation	suburb	28.4	45.8
	town	27.3	45.6
Minimum	suburb	31	273
	town	34	294
Maximum	suburb	136	470
	town	154	447

Рис. 3.2. Описові статистики розподілу рівня перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя за місцем проживання у балах

З метою перевірки надійності даних було проведено аналіз надійності – узгодженості «Опитувальника перфекціонізму» (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, модифікований варіант Т. Ю. Завади). У результаті аналізу було встановлено, що показник альфа Кронбаха становить 0,916, а показник альфа

Макдональда становить 0,919. Оскільки ці показники для шкали більші за 0,75 це свідчить про узгодженість отриманих даних. Показники взаємозв'язку індикаторів шкали наведено на *Рис. 3.3*.

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.916	0.919

[3]

Рис. 3.3. Показники внутрішньої узгодженості індикаторів «Опитувальника перфекціонізму» (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, модифікований варіант Т. Ю. Завади)

З метою перевірки надійності даних було проведено аналіз надійності – узгодженості «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф у адаптації С. В. Карсканової). У результаті аналізу було встановлено, що показник альфа Кронбаха становить 0,943, а показник альфа Макдональда становить 0,947. Оскільки ці показники для шкали більші за 0.75 це свідчить про узгодженість отриманих даних. Показники взаємозв'язку індикаторів шкали наведено на *Рис. 3.4*.

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.943	0.947

Рис. 3.4. Показники внутрішньої узгодженості індикаторів «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф у адаптації С. В. Карсканової)

У методиці «Опитувальник перфекціонізму» (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, модифікований варіант Т. Ю. Завади) виділено такі рівні перфекціонізму в залежності від кількості балів: високий (3) – 96 і більше,

середній (2) 75 – 95 балів, низький (1) до 74 балів із 172 балів. Середній рівень припустимо на рівні $M = 85$ балів.

3.2. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму мешканців приміських територій

Психологічні норми «Шкали психологічного благополуччя» наведено у Табл. 3.1. Середній рівень $M = 376,53$. Таблиця відповідності сирих балів балам у стенах наведено у Табл. 3.2. [33]

Подальший аналіз наших груп ми будемо проводити виходячи з цих нормативних показників.

Табл. 3.1.

Психологічні норми (у сирих балах) за шкалами опитувальника «Шкала психологічного благополуччя»

Назва шкали	Стандартні оцінки
	M
1. Самосприйняття	61,48
2. Автономія	55,24
3. Ціль у житті	66,10
4. Особистий ріст	63,03
5. Позитивні стосунки з оточуючими	65,07
6. Управління середовищем	62,31
7. Загальний бал	373,23

Виходячи з отриманих даних описових статистик можемо зробити висновок, що середній рівень суб'єктивного благополуччя у жителів міста та жителів приміських територій є рівним, адже середні значення у таблиці становлять 6 стенив у обидвох групах, що зображено на *Рис. 3.5*.

Перевірка гіпотези щодо нормальності розподілу за показником Шапіро–Уїлка = 0,984, $p = 0,754$, що свідчить про нормальність розподілу рівня

суб'єктивного благополуччя. Графік розподілу рівня суб'єктивного благополуччя за сирим балом наведено на *Рис. 3.6*.

Табл. 3.2.

**Відповідність сирих балів стенам за шкалами опитувальника
«Шкала психологічного благополуччя»**

Рівні	Стени	Сирі бали за шкалами						7
		1	2	3	4	5	6	
Низький	1	<=39	<=42	<=44	<=44	<=44	<=41	<=247
	2	40-43	43-44	45-49	45-48	45-48	42-45	275-294
	3	44-48	45-47	50-53	49-52	49-52	46-50	295-314
Середній	4	49-52	48-51	54-57	53-55	53-56	51-54	315-334
	5	53-57	52-54	58-62	56-59	57-61	55-58	335-353
	6	58-66	55-58	63-70	60-67	62-69	59-67	354-393
	7	67-71	59-62	71-75	68-71	70-74	68-71	394-413
Високий	8	72-75	63-67	76-79	72-75	75-78	72-75	414-433
	9	76-80	68-74	80<	76-78	79-82	76-79	434-453
	10	81=>	74=>	-	79=>	83-84	80=>	454>=

Ми можемо припустити, що середній рівень суб'єктивного благополуччя в наших опитуваних є рівним, або наближеним до середнього у популяції.

З метою перевірки цієї гіпотези застосуємо Т критерій Стьюдента. Тестове значення для гіпотези $test\ value = 376$, альтернативна гіпотеза – середні значення не рівні. Для таких вхідних даних отримали наступні показники: Т Стьюдента = $-0,315$, $p = 0,754$. Оскільки вірогідність правдивості нульової гіпотези наближена до одиниці, а Т критерій Стьюдента наближений до 0, із вірогідністю 95% ми можемо стверджувати, що рівень суб'єктивного благополуччя у наших опитуваних є рівним середньому значенню у популяції.

Виходячи з отриманих даних описових статистик можемо зробити висновок, що середній рівень перфекціонізму у жителів міста та жителів приміських територій є рівним, адже середні значення на *Рис. 3.2* становлять 89 балів у обидвох групах, значення у рівнях наведено на *Рис. 3.5*.

Перевірка гіпотези щодо нормальності розподілу за показником Шапіро–Уїлка = $0,978$, $p = 0,312$, що свідчить про нормальність розподілу рівня

перфекціонізму. Графік розподілу рівня перфекціонізму за сирим балом наведено на *Рис. 3.7*.

Для розрахунку Z критерію та T критерію за шкалами перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя враховувалось одне стандартне відхилення виходячи з середнього значення даних стандартного відхилення за даними *Рис. 3.2*. Ми можемо припустити, що середній рівень перфекціонізму в наших опитуваних є рівним, або наближеним до середнього у популяції.

З метою перевірки цієї гіпотези застосуємо T критерій Ст'юдента. Тестове значення для гіпотези $\text{test value} = 85$, альтернативна гіпотеза – середні значення не рівні. Для таких вхідних даних отримали наступні показники: T Ст'юдента = 1,25, $p = 0,215$, що вказує на те, що середній рівень у популяції є вищим за 85 балів, але середнє значення нашої вибірки включає середнє значення у популяції.

Descriptives				
	Living	Haplevel	Perflevel	HaplevelSten
N	suburb	43	43	43
	town	19	19	19
Missing	suburb	0	0	0
	town	0	0	0
Mean	suburb	2.09	2.19	5.88
	town	2.21	2.05	6.16
Median	suburb	2	2	6
	town	2	2	6
Standard deviation	suburb	0.526	0.852	1.87
	town	0.631	0.848	1.89
Minimum	suburb	1	1	1
	town	1	1	2
Maximum	suburb	3	3	10
	town	3	3	9

Рис. 3.5. Описові статистики розподілу рівня перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя за місцем проживання у рівнях та стенах

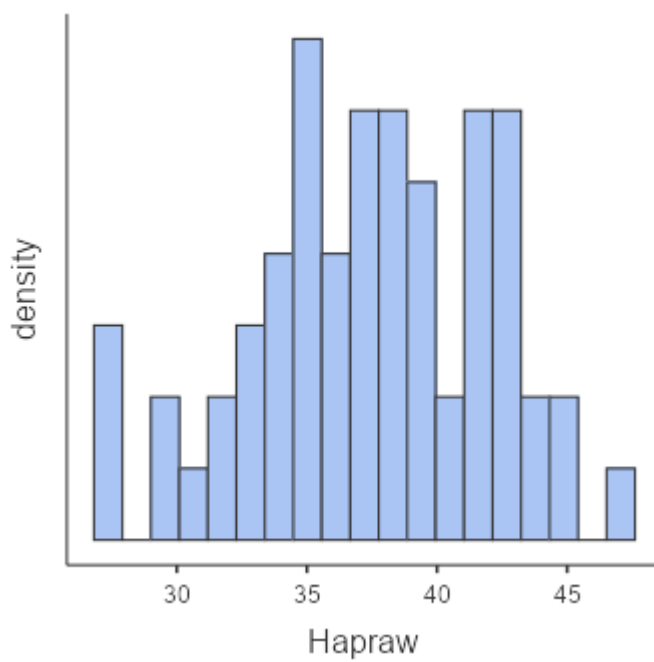


Рис. 3.6. Графік розподілу рівня суб'єктивного благополуччя за сирим балом

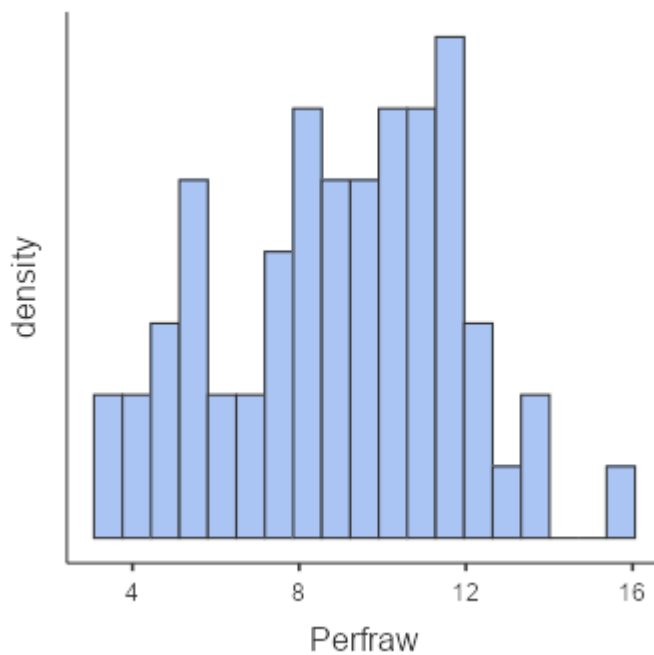


Рис. 3.7. Графік розподілу рівня перфекціонізму за сирим балом

Independent Samples T-Test						
		Statistic	df	p		Effect Size
Hap	Student's t	-0.6960	60.0	0.489	Cohen's d	-0.1917
Perf	Student's t	-0.0464	60.0	0.963	Cohen's d	-0.0128

Tests of Normality			
		statistic	p
Hap	Shapiro-Wilk	0.979	0.368
	Kolmogorov-Smirnov	0.0683	0.935
	Anderson-Darling	0.372	0.411
Perf	Shapiro-Wilk	0.978	0.318
	Kolmogorov-Smirnov	0.0778	0.847
	Anderson-Darling	0.517	0.182

Note. Additional results provided by *moretests*

Group Descriptives						
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Hap	suburb	43	371.5	374.0	45.8	6.99
	town	19	380.3	384.0	45.6	10.47
Perf	suburb	43	89.3	94.0	28.4	4.33
	town	19	89.7	92.0	27.3	6.26

Рис. 3.8. Дані Т тесту незалежних вибірок

Аналіз порівняння груп між собою за показником Т критерію показав наступні результати: для рівня суб'єктивного благополуччя Т критерій Стьюдента = $-0,6960$, $p = 0,489$, d Коена = $-0,1917$ для рівня перфекціонізму Т критерій Стьюдента = $-0,0464$, $p = 0,963$, d Коена = $-0,0128$. Оскільки Т критерій Стьюдента наближується до 0, показник вірогідності p більший за 0,05 та величина ефекту d Коена менша за 0,2 це свідчить про доведений статистичний висновок про рівність середніх показників рівня суб'єктивного благополуччя та рівня перфекціонізму у жителів міст та мешканців приміських територій. Дані Т тесту наведено на *Рис. 3.8.*

Порівнявши групи між собою можемо визначити взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем перфекціонізму в цілому серед наших

опитуваних. З цією метою застосуємо однофакторний дисперсійний аналіз. При перевірці нульової гіпотези – що середні значення рівня суб'єктивного благополуччя в залежності від зміни рівня перфекціонізму залишатимуться незмінними, ми отримали наступні дані: $F = 6,99$, $p = 0,003$, що свідчить про зміну середнього рівня суб'єктивного благополуччя в залежності від зміни рівня перфекціонізму. Результати однофакторного аналізу впливу рівня перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя наведено на *Рис. 3.9*.

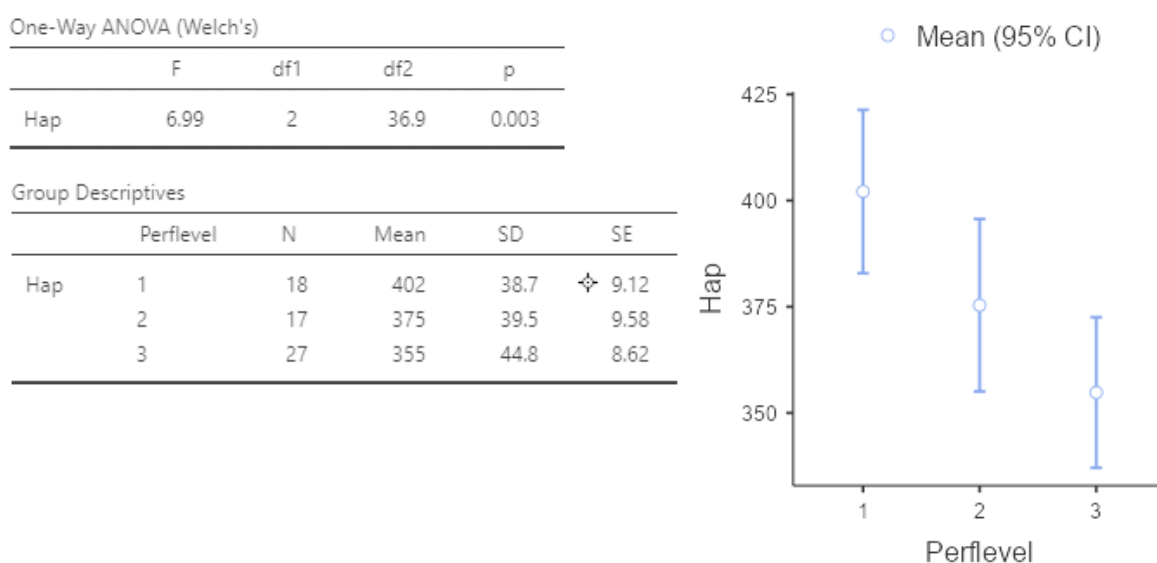


Рис. 3.9. Результати однофакторного аналізу впливу перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя

Під час подальшого аналізу встановлено наявність статистично значимої різниці у рівні суб'єктивного благополуччя між групами з різним рівнем перфекціонізму, дані наведено на *Рис. 3.10*. Між групами 1 та 3 є статистично значима різниця $p = 0,002$, $p < 0,05$.

Результати кореляційного аналізу наведено на *Рис. 3.11*.

За результатами кореляційного аналізу вдалось встановити, що коефіцієнт кореляції Пірсона = -0.574 , що свідчить про наявність сильного оберненого взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та рівнем суб'єктивного благополуччя.

Таким чином виходячи з даних аналізу можна зробити висновок про наявність оберненої залежності між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем перфекціонізму. Чим нижчим є рівень перфекціонізму – тим вищим є рівень суб'єктивного благополуччя.

Games-Howell Post-Hoc Test – Nap				
		1	2	3
1	Mean difference	—	26.8	47.3
	t-value	—	2.02	3.77
	df	—	32.8	40.0
	p-value	—	0.122	0.002
2	Mean difference		—	20.5
	t-value		—	1.59
	df		—	37.3
	p-value		—	0.261
3	Mean difference			—
	t-value			—
	df			—
	p-value			—

Рис. 3.10. Результати постфактум тесту впливу рівня перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя

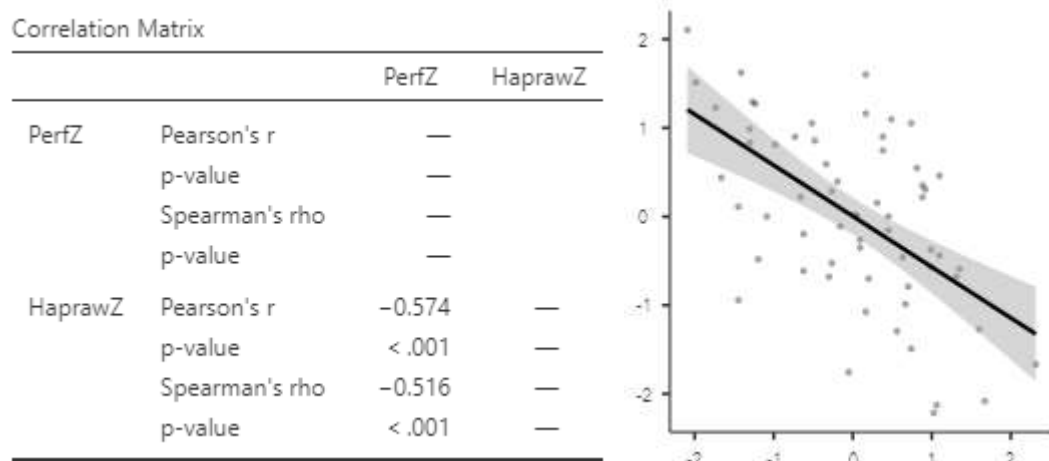


Рис. 3.11. Результати кореляційного аналізу

3.3. Рекомендації щодо застосування результатів дослідження

Основна прикладна мета дослідників, які вивчають суб'єктивне самопочуття – покращення, усунення нещастя за межі життя людей. Тому що суб'єктивне самопочуття є ключовим компонентом якості життя, її вимірювання мають вирішальне значення для розуміння того, як покращити життя людей. Крім того, все більше досліджень показують, що високий рівень суб'єктивного благополуччя є корисним не лише для особистості, але й для ефективного функціонування суспільства.

Розуміння ролі перфекціонізму у формуванні суб'єктивного благополуччя може бути надзвичайно цінним для прикладної психології, оскільки люди відчували б більший добробут, намагаючись досягти більшого, не боячись невдач та помилок.

Важливо також дослідити, чи існує зв'язок між рівнями перфекціонізму та суб'єктивним самопочуттям мешканців передмістя, оскільки поточні соціальні потреби та орієнтації на успіх впливають на прийняття рішень у передмісті. Такі дослідження дозволять визначити рівень взаємозв'язку та впливу життя в цих регіонах з рівнями перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя.

Численні дані та результати теоретичного аналізу, результати нашого дослідження демонструють важливі докази взаємозв'язку рівня перфекціонізму і змін у рівні суб'єктивного благополуччя.

Необхідно провести багато досліджень, щоб отримати більш повне уявлення про те, як благополуччя функціонує в суспільстві. Однією із сфер, яка заслуговує більшої уваги, є результати аналізу культурного добробуту – тобто те, що відбувається в різних суспільствах, коли люди відчують низький або високий рівень суб'єктивного благополуччя. Наше дослідження демонструє, що суспільство стає більш гомогенним за рахунок розбудови інфраструктури, оскільки показники рівня суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму для наших вибірок є практично рівними. Таким чином під час консультування жителів приміських територій можна значною мірою спиратись на результати

попередніх досліджень психологічних особливостей жителів міст, а з метою наукового аналізу використовувати отримані нами дані.

Розуміння того, як перфекціонізм пов'язаний із благополуччям, може бути корисним для прикладної психології, оскільки можна зрозуміти, як жити повноцінним життям, не лише з психологічної точки зору, а й із суспільної та політичної.

Висновки до розділу III

Рівень суб'єктивного благополуччя є одним із найважливіших показників якості життя індивіда. Одним із критеріїв психологічного здоров'я особистості є рівень перфекціонізму.

У результаті емпіричного дослідження було підтверджено гіпотезу щодо наявності оберненого взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем перфекціонізму. Таким чином, чим вищим є рівень суб'єктивного благополуччя, тим нижчим є рівень перфекціонізму.

Зокрема, дані досліджень закордонних колег вказували на те, що жителі приміських територій більш схильні до розвитку в них депресивних станів внаслідок ізоляції та економічної сегрегації, окрім цього сучасні тенденції щодо прагнення успішності у соціальному контексті декларують проживання на приміській території як норму успіху. Тому ми зробили припущення, що рівень перфекціонізму у жителів приміських територій в Україні має бути вищим, ніж у жителів міст. Оскільки дана категорія осіб є мало дослідженою у нашій країні було прийнято рішення щодо збору та аналізу показників рівня перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя саме представників цього соціального кластеру.

За результатами дисперсійного аналізу було встановлено, що показники рівня суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму є рівними у жителів міст та жителів приміських територій.

Зважаючи на те, що передмістя розвивається достатньо швидкими темпами, а інфраструктура при такому розвитку розвивається також із невеликим відставанням можна припустити, що ми отримали такі результати у нашому дослідженні через наявність більш розвиненої інфраструктури у сьогоденні загалом порівняно із 50–ми роками у США. Психологічно проживання у передмісті може сприйматись легше через те, що наразі служби доставки є більш розвиненими, потребу у спілкуванні можна частково задовільнити за рахунок відео дзвінків, а система транспортних сполучень між містами та передмістям поки може витримати навантаження. Не зважаючи на те, що із передмістя Київ до центру столиці вранці шлях може зайняти 2 години, у США шлях із передмістя до міста може займати 3–4 години.

Також сучасна тенденція до збільшення робочих місць, що доступні для дистанційної роботи може повністю нівелювати різницю у доступі до інфраструктури в залежності від місця проживання.

Слід зазначити, що опитування проводилось під час карантинних обмежень, що могло вплинути на кінцевий результат. Тому гіпотезу щодо наявності різниці у досліджуваних показниках у наших групах слід повторно перевірити у інших соціально–історичних умовах, а для підвищення достовірності отриманих даних провести дослідження із використанням більшої вибірки.

ВИСНОВКИ

Дослідження житла здебільшого охоплювали як кваліфікаційний підхід, так і не та доступність житла. Література переважно зосереджена на фізичних структурах, часто нехтуючи досвідом мешканців забудованого середовища. Включно з уявленнями людей про їхнє середовище проживання може додати цінні ідеї для планування та проектування, які спрямовані на забезпечення хорошої «якості» і потребують врахування в концепціях якості житла. У цьому дослідженні якості житла приміського забудови розглядаються як психологічний та соціально–культурний аспекти, які відчувають мешканці. Сприйняття якості житла власниками і мешканцями проілюстровано використанням «хмар тегів», які представляють візуальні профілі якості житла. Вони підкреслюють, які атрибути середовища проживання мешканців є значущими для них і як вони досягають більшого відчуття приналежності як у житлі, так і в околиці.

Під час проведення теоретичного дослідження наукової літератури, ми прийшли до висновку, що поняття благополуччя відноситься до таких понять як задоволення, радість, щастя, та ін. У ході дослідження було виявлено, що саме гуманістичні психологи першими звернули увагу на вивчення розвитку здорових людей, що в подальшому використовувалось як генеральна основа для поліпшення рівня життя як самої особистості, так і суспільства загалом.

В сучасних умовах суспільства з притаманними йому високими особистісними стандартами зростає рівень невротизації та частота проявів психологічних труднощів різного ступеню інтенсивності, внаслідок чого якість життя суттєво знижується. Одним із параметрів, за яким можна визначити рівень прагнень людини до досконалості є перфекціонізм.

Перфекціонізм пов'язаний з низкою соціально–психологічних властивостей особистості: самоактуалізацією, уявленнями про ідеал, міжособистісними відносинами (самотністю і ставленням до успіху та невдач іншого), самовідносинами, ціннісними орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям. Однак зв'язки перфекціонізму з ціннісними орієнтаціями, отримані в різних дослідженнях, неоднозначні, а часом і суперечливі. А щодо взаємозв'язків

перфекціонізму з суб'єктивним добробутом особистості досліджується лише когнітивний компонент останнього.

Перфекціонізм – складне явище, що може істотно впливати на всі сфери життя індивіда, в тому числі на його прагнення до соціальних стандартів, пов'язаних із певним статусом і його атрибутами.

На початку нашого дослідження ми припустили, що жителі приміських територій будуть демонструвати вищі показники за шкалами опитувальника перфекціонізму та опитувальника рівня суб'єктивного благополуччя. Обрані методики було додатково проаналізовано за параметрами узгодженості і дані показали їх надійність.

Незважаючи на те, що психологічні особливості жителів приміських територій є мало дослідженими, психологічне благополуччя та психічне здоров'я в передмісті є дуже важливою темою. У зв'язку з масовою забудовою приміських територій в Україні, важливо покласти початок у дослідженні цього напрямку.

Результати теоретичних досліджень вказують на те, що багаті приміські середовища можуть завдавати шкоди психологічному благополуччю частково через послаблення соціальних зв'язків між мешканцями. Притаманна передмістю соціальна ізоляція, економічна сегрегація може мати негативні психологічні наслідки.

За результатами дисперсійного аналізу було встановлено, що показники рівня суб'єктивного благополуччя та перфекціонізму є рівними у жителів міст та жителів приміських територій. Окрім того, було підтверджено наявність оберненого зв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем перфекціонізму.

Слід зазначити, що опитування проводилось під час карантинних обмежень, що могло вплинути на кінцевий результат. Тому гіпотезу щодо наявності різниці у досліджуваних показниках у наших групах слід повторно перевірити у інших соціально–історичних умовах, а для підвищення достовірності отриманих даних провести дослідження із використанням більшої вибірки.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в продовженні вивчення структурних особливостей моделей і компонентів суб'єктивного благополуччя та психологічних особливостей жителів приміських територій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія. електрон. версія журн. 2012. Т. 20, № 18. С. 3-9. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_3 (дата звернення 07.12.2021)

2. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. електрон. версія журн. 2012. № 2 (2). С. 293-303. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(2\)__35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(2)__35) (дата звернення 07.12.2021)

3. Горбаль І. С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. електрон. версія журн. 2013. Т. 18, № 22(1). С. 156-163. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22\(1\)__24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22(1)__24) (дата звернення 07.12.2021)

4. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. електрон. версія журн. 2014. № 19(1). С. 25-34. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19\(1\)__6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19(1)__6) (дата звернення 07.12.2021)

5. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики "Велика тривимірна шкала перфекціонізму". Організаційна психологія. Економічна психологія. електрон. версія журн. 2018. № 2. С. 24-34. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/opher_2018_2_5 (дата звернення 07.12.2021)

6. Губеладзе І. Г. Соціально-психологічні особливості сільських і міських жителів із різним рівнем психологічного тяжіння до бідності. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. електрон. версія журн. 2021. Т. 32(71), № 2. С. 62-67. - Режим

доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32\(71\)_2_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32(71)_2_13) (дата звернення 07.12.2021)

7. Данильченко Т. В. Соціальне порівняння як фактор суб'єктивного благополуччя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. електрон. версія журн. 2014. № 121. С. 103-109. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_25 (дата звернення 07.12.2021)

8. Демчук В. В. Чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді: магістерська робота. Львів, 2021. 64 с. Режим доступу: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2752/Demchuk_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 07.12.2021)

9. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. електрон. версія журн. 2017. № 4(2). С. 36-40. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4\(2\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4(2)_8) (дата звернення 07.12.2021)

10. Завада Т. Ю. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. електрон. версія журн. 2014. № 2. С. 31-34. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknur_2014_2_11 (дата звернення 07.12.2021)

11. Завада Т. Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. Наукові студії із соціальної та політичної психології. електрон. версія журн. 2016. № 38. С. 51-63. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2016_38_7 (дата звернення 07.12.2021)

12. Завада Т.Ю. Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової (модифікований варіант Т. Завади). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. електрон. версія журн. № 6(1). Херсон, 2016. С.51-56. Режим доступу: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/2231> (дата звернення 07.12.2021)

13. Зелінська С. Ф. Співвідношення показників суб'єктивного благополуччя особистості з типами її самовідношення. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. електрон. версія журн. 2012. Т. 17, № 8. С. 83-90. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_11 (дата звернення 07.12.2021)
14. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. електрон. версія журн. 2015. № 3. С. 48-55. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10 (дата звернення 07.12.2021)
15. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. псих. наук : 159.923. Одеса, 2018. 204 с. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1248> (дата звернення 07.12.2021)
16. Карсканова С.В. Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. електрон. версія журн. 2011. № 1. С. 1-9. Режим доступу: <https://goo.su/eXR> (дата звернення 07.12.2021)
17. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. електрон. версія журн. 2016. № 34. С. 170-186. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16 (дата звернення 07.12.2021)
18. Клименко М. Р. Нарцисична саморегуляція як чинник суб'єктивного благополуччя. Молодий вчений. електрон. версія журн. 2016. № 6. С. 407-412. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_6_103 (дата звернення 07.12.2021)
19. Ковальчук О. Канциренко О. Застосування проєктивного методу МАК у дослідженні психологічного благополуччя та соціальної відповідальності особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. електрон. версія журн. 2016. № 2. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_2_6 (дата звернення 07.12.2021)

20. Кононенко О. І. Багатомірність структури перфекціонізму особистості: теоретико-методологічний аспект. Вісник Національного університету оборони України. електрон. версія журн. 2015. № 3. С. 130-136. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2015_3_24 (дата звернення 07.12.2021)

21. Кононенко О. І. Специфічні особливості патологічних проявів перфекціонізму особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. електрон. версія журн. 2015. № 128. С. 131-135. Режим доступу: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/host/10.23.10.100/db/ftp/visnyk/psychologiya_9_2018.pdf (дата звернення 03.12.2021)

22. Курова А. В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. електрон. версія журн. 2014. Т. 19, № 1. С. 174-179. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_1_23 (дата звернення 07.12.2021)

23. Курова А. В. Концепт суб'єктивного благополуччя особистості в психології. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. електрон. версія журн. 2015. № 1(1). С. 38-41. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_1\(1\)_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_1(1)_9) (дата звернення 07.12.2021)

24. Марута О. С. Семантический дифференциал счастья. Медична психологія. Харків : ДУ "ІНПН" НАМН України. електрон. версія журн. 2019. № 2. С. 27-31. Режим доступу: <https://goo.su/N2c> (дата звернення 07.12.2021)

25. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. електрон. версія журн. 2013. Т. 2, № 10. С. 242-246. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_48 (дата звернення 07.12.2021)

26. Підбуцька Н.В. Зуєва А.Г. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. Харківський політехнічний ін-т, нац.

техн. ун-т, НАПНУ. Харків : НТУ "ХПІ". електрон. версія журн. 2014. № 40-41 (44-45). С. 192 - 205. Режим доступу: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/14026/1/Elita_2014_40_41_Pidbutska_Subiektivne.pdf (дата звернення 07.12.2021)

27. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні властивості особистості, що визначають її ставлення до децентралізації влади (на прикладі вибірки сільських жителів центрального регіону України). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. електрон. версія журн. 2017. № 2(3). С. 182-186. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2\(3\)_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(3)_34) (дата звернення 07.12.2021)

28. Скок А. Г., Безугла С. В. Перфекціонізм як фактор задоволеності життям у жінок. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. електрон. версія журн. 2015. № 128. С. 240-243. Режим доступу: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/host/10.23.10.100/db/ftp/visnyk/psychologiya_9_2018.pdf (дата звернення 03.12.2021)

29. Фоменко К. І. Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. Вісник Національного університету оборони України. електрон. версія журн. 2015. № 3. С. 311-316. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2015_3_56 (дата звернення 07.12.2021)

30. Халеева Г. Аналіз основних підходів до трактування суб'єктивного благополуччя в психології. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. електрон. версія журн. 2018. № 2. С. 84-87. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_31 (дата звернення 03.12.2021)

31. Хафізова Г. С. Особливості соціального інтелекту у людей з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. електрон. версія журн. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 56-58. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKHiPC_2012_1009_49_14 (дата звернення 07.12.2021)

32. Целюк Т. Л. Опитувальник "Багатовимірна шкала перфекціонізму" П. Гевітта та Г. Флетта: процес і результати адаптації. Психологія особистості. електрон. версія журн. 2017. № 1. С. 150-156. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2017_1_22 (дата звернення 07.12.2021)

33. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. Психологический журнал електрон. версія журн. 2007. № 3. Режим доступу : <http://elibrary.miu.by/journals!/item.pj/issue.15/article.3.html> (дата звернення 14.12.2021)

34. Adams, Richard E. Is happiness a home in the suburbs?: The influence of urban versus suburban neighborhoods on psychological health // Journal of Community Psychology. 1992. Vol. 20. P. 353-372. електрон. версія журн. Режим доступу: <https://www.semanticscholar.org/paper/Is-happiness-a-home-in-the-suburbs%3A-The-influence-Adams/8b7fb3ab683fb6214d4d847fafaf475069bee78b> (дата звернення 07.06.2022)

35. Brown, Barbara B and Vivian L. Cropper New Urban and Standard Suburban Subdivisions: Evaluating Psychological and Social Goals // Journal of the American Planning Association. 2001. Vol. 67. P. 402-419. електрон. версія журн. Режим доступу: <https://semanticscholar.org/paper/aab16f8fe5417d3816dfc464ab8aab8cae40e2b5> (дата звернення 07.06.2022)

36. Carol D. Ryff, Corey L. M. Keyes The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology 69(4):719-27. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited (дата звернення 07.12.2021)

37. Diener, Ed and Katherine E. Ryan Subjective Well-Being: A General Overview // South African Journal of Psychology. 2009. Vol. 39. P. 391-406. електрон. версія журн. Режим доступу: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:145090707> (дата звернення 07.06.2022)

38. Goldsmith, Harold F. and David J. Jackson Community dissatisfaction and depressed mood in Suburbia // Evaluation and Program Planning. 1981. Vol. 4.

P. 95-105. електрон. версія журн. Режим доступу: <https://semanticscholar.org/paper/db6f3ad8751d4af95738110fe60746e2d396d529> (дата звернення 07.06.2022)

39. Harianto, S., Ali Imron, K. G. Setiawan and Fransiscus Xaverius Sri Sadewo Social and economic behavior shift in the suburban society // 2018. електрон. версія журн. Режим доступу: <https://www.semanticscholar.org/paper/Social-and-economic-behavior-shift-in-the-suburban-HariantoImron/f93017d711cc3b0a10b3597e25bec5d1319afe7a> (дата звернення 07.06.2022)

40. Joachim Stoeber THE PSYCHOLOGY OF PERFECTIONISM Theory, Research, Applications. Routledge, 2018. 380 p.

41. Kährlik, Anneli and Kadri Leetmaa RESIDENTIAL PREFERENCES TOWARDS SUBURBAN LIVING IN POST-SOCIALIST METROPOLIES // 2009. електрон. версія журн. Режим доступу: <https://www.semanticscholar.org/paper/RESIDENTIAL-PREFERENCES-TOWARDS-SUBURBAN-LIVING-IN-Kährlik-Leetmaa/c40e12ce2a74602b63f3576761bb9e73731be94e> (дата звернення 07.06.2022)

42. Limburg, Karina, Hunna J. Watson, Martin S. Hagger and Sarah J. Egan The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis // Journal of clinical psychology. 2017. Vol. 73/10. P. 1301-1326. електрон. версія журн. Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28026869/> (дата звернення 07.06.2022)

43. Morris, Eric A. Do cities or suburbs offer higher quality of life? Intrametropolitan location, activity patterns, access, and subjective well-being // Cities. 2019. електрон. версія журн. Режим доступу: <https://www.semanticscholar.org/paper/Do-cities-or-suburbs-offer-higher-quality-of-life-Morris/4ca8723689606215aa5d497d5acfee4d2c39a09b> (дата звернення 07.06.2022)

44. Oliver J. E. Mental Life and the Metropolis in Suburban America: The Psychological Correlates of Metropolitan Place Characteristics // Urban Affairs Review. 2003. Vol. 39, № 2. P. 228-253. електрон. версія журн. Режим доступу: https://www3.nd.edu/~adutt/activities/documents/oliver-hapconf_000.pdf (дата звернення 07.12.2021)

Додаток А
Початкова анкета дослідження

Ваші ініціали без прізвища *

Мой ответ

У якій області та якому районі ви проживаєте? (Наприклад: Київська обл.
Києво-Святошинський р-н.) або назва міста *

Мой ответ

Як довго Ви проживаєте на одному місці? *

- Менше 5 років
- Більше 5 років

Адреса електронної пошти (за бажанням)

Мой ответ

Ваш вік *

Выбрать

Ваша стать при народженні *

- Жіноча
- Чоловіча

Ви вважаєте свій рівень доходу: *

- Низьким
- Середнім
- Високим

Додаток Б

Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»

(К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової)

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я зміню свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6

21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6

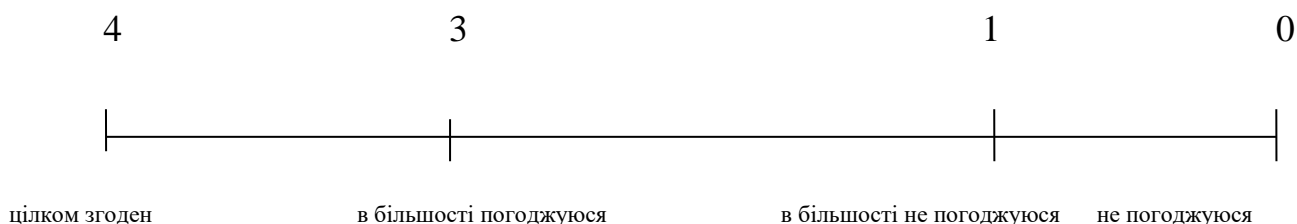
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6

68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Додаток В

Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової
(модифікований варіант Т. Завади)

Інструкція: Тест складається з низки тверджень, що стосуються окремих сторін Вашого характеру, а також думок і почуттів. Будь-ласка, прочитайте їх та оцініть ступінь своєї згоди чи незгоди за 4-х бальною шкалою, де



1. Коли мене хвалять, мені здається, що я складаю про себе краще враження, ніж є насправді.
2. Я боюсь розчарувати важливих для мене людей.
3. Коли люди мене хвалять, я боюся, що не зможу в майбутньому оправдати очікування оточення.
4. Я часто злюсь на себе за те, що не можу виконати певну роботу настільки добре, наскільки мені того б хотілось.
5. Я переживаю, що значимі для мене люди помітять, що я менш здібний, ніж вони про мене думали.
6. Коли я щось роблю, я часто думаю про те, як оцінять мою діяльність інші.
7. Переважно я пам'ятаю ті випадки чи ситуації, в яких я проявив себе не найкращим чином, аніж ті епізоди, у яких я був на висоті.
8. Я рідко справляюся з будь-якою діяльністю настільки добре, наскільки мені того б хотілося.
9. Мені часто здається, що багато людей справляються з роботою краще за мене.
10. Похвалу і компліменти у мою адресу, я часто сприймаю як незаслужені.
11. Я часто звинувачую себе за здійснені помилки.

12. Коли я задумуюся про своє життя, мені здається, що я досягнув дуже мало.

13. Коли я досягаю хорошого результату, в мене виникають сумніви – чи зможу я його повторити.

14. Я часто порівнюю (не у власну користь) свої здібності із здібностями оточення, і думаю, що інші – розумніші і успішніші.

15. Мені дуже соромно, коли інші знаходять помилки у моїй роботі.

16. Захоплення і похвала інших людей мотивує мене до діяльності.

17. Я незадоволений, якщо не досягнув максимально хорошого результату в певному виді діяльності.

18. Я часто відмовляюся від ідеї написати електронного повідомлення знайомим чи друзям, так як мені видається неможливим описати у листі все те, що відбулося зі мною за останній період.

19. Я почуваю себе ні на що нездатним, коли інші досягають більш значних результатів, ніж я.

20. Мені надзвичайно важко, коли мене критикують.

21. Після не надто успішного спілкування, я часто переживаю і тривалий час прокручую в думках, що я сказав чи зробив не так.

22. Я прагну бути вищим будь-якої недружелюбності щодо мене і звинувачую себе, якщо вона мене торкає.

23. Мені дискомфортно, якщо люди, яких я ціную, не ставляться до мене з такою ж віддачею, а тому прагну максимально завоювати їхню прихильність.

24. Мені рідко буває соромно за свою поведінку.

25. Я ніколи не зупиняюся на досягнутому, досягнувши одного – одразу ставлю наступну ціль.

26. Якщо докладені мною зусилля не сприяють відчутному у реальному житті результату – я вважаю, що цей час витрачено надаремно, навіть якщо отримувал задоволення від самого процесу виконання.

27. Якщо мені доводиться виступати перед аудиторією і я через це хвилююся, то часто злюся на себе за те, що не можу впоратися зі своїм емоційним станом.

28. Творчість інших людей (книги, фільми, інші отримані результати) часто слугують мені нагадуванням про те, як я мало досягнув.

29. Мені не важливо, що про мене думають інші люди.

30. Я часто сумніваюсь в якості своєї роботи.

31. Я часто думаю про власну недосконалість.

32. Я переконаний, що краще не братися за справу зовсім, аніж зробити її не добре.

33. Я переживаю почуття провини, якщо нічого не роблю.

34. У своїй роботі я орієнтуюся на найвищі стандарти.

35. У будь-якій діяльності мене не влаштовують середні показники.

36. Критика інших людей ніяким чином не впливає на результати моєї діяльності.

37. Я схильний часто порівнювати себе з іншими людьми.

38. У моїх невдачах мене не втішає думка про людей з середніми можливостями, яким також багато що не вдається.

39. У своїх життєвих цілях, я орієнтуюся на успішних людей, які багато досягнули.

40. У найрізноманітніших ситуаціях (навіть не пов'язаних з роботою), я думаю про те, як мало досягнув.

41. Я переконаний, що справжній професіоналізм виключає помилки і невдачі.

42. Я впевнений, що справжня дружба передбачає повне взаєморозуміння у всьому.

43. Коли мене хвалять, мені здається, що похвала є незаслуженою.

Додаток Г

Зведена таблиця даних

№	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	
1	3	3	3	1	1	1	1	0	0
2	0	3	3	0	0	1	0	1	0
3	3	1	1	1	4	1	1	3	3
4	0	0	0	0	0	0	1	0	0
5	3	3	3	3	4	3	1	3	3
6	1	1	1	1	3	3	1	1	1
7	3	3	3	1	1	0	1	1	0
8	4	3	3	3	1	1	4	4	3
9	1	3	0	1	1	1	3	3	3
10	3	4	3	3	3	1	3	3	3
11	0	3	0	4	4	4	3	4	1
12	0	1	0	3	0	3	3	4	1
13	3	4	3	1	3	3	3	1	1
14	0	1	0	1	0	0	0	0	0
15	3	4	3	0	0	0	3	3	0
16	3	4	3	3	3	3	3	1	1
17	3	4	3	3	3	3	3	3	1
18	1	1	1	3	1	1	1	1	1
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	4	3	3	4	3	3	3	3	1
21	3	3	0	3	0	3	3	1	0
22	4	3	3	4	4	4	4	3	3
23	0	0	1	3	0	0	0	4	3
24	1	1	1	0	3	3	3	1	3
25	3	3	1	1	1	1	3	3	1
26	3	4	0	1	0	4	3	3	1
27	3	3	3	1	4	3	3	3	1
28	1	3	1	1	3	3	3	1	0
29	3	4	3	3	3	3	1	3	1
30	4	3	4	3	3	3	3	3	1
31	3	3	3	3	3	3	3	3	1
32	1	3	1	1	0	3	3	1	0
33	0	4	0	3	0	1	1	4	0
34	0	0	0	4	0	0	0	4	0
35	1	4	3	3	3	3	4	3	1
36	3	1	3	3	3	3	1	3	1
37	4	4	4	4	4	0	0	4	1
38	4	4	3	3	3	3	4	3	1
39	1	0	0	0	0	0	1	0	0
40	3	4	3	3	3	4	4	3	3
41	1	3	0	1	0	0	0	1	0
42	1	3	3	3	3	4	3	1	1
43	3	3	3	3	3	3	3	4	1
44	0	3	0	4	0	0	0	0	4
45	3	4	3	0	3	4	4	3	0
46	3	4	4	3	4	4	4	1	1
47	0	4	1	3	1	3	3	1	1
48	3	4	4	4	4	4	4	4	4
49	3	4	1	1	1	1	1	0	0

50	1	3	3	3	3	1	1	1
51	3	3	3	3	3	3	1	3
52	0	0	0	0	0	3	0	0
53	1	3	3	1	3	3	4	3
54	0	3	1	0	1	3	1	1
55	3	3	3	4	3	3	4	1
56	3	4	1	3	1	1	1	1
57	1	3	1	3	3	3	3	1
58	1	3	3	3	3	3	1	3
59	1	1	1	1	1	3	3	1
60	0	1	0	1	1	1	1	1
61	1	3	0	1	0	1	0	0
62	0	4	4	4	4	4	3	0

B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	
0	0	0	3	0	0	1	1	4	1
0	0	0	0	0	0	0	0	1	3
3	0	3	3	3	1	1	3	1	3
1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
3	3	4	3	3	1	4	3	4	4
1	0	1	1	1	1	1	3	1	1
1	0	0	0	0	1	1	0	3	1
1	0	1	1	1	3	1	1	4	3
1	1	1	1	1	1	1	3	4	3
1	1	3	3	3	1	4	3	3	3
0	0	1	4	4	1	4	4	4	4
1	1	3	3	3	0	0	0	0	0
1	3	1	4	4	4	4	3	1	4
1	0	0	1	1	1	1	1	3	1
0	0	3	1	0	0	0	0	4	0
1	1	3	1	0	0	1	1	3	3
3	1	3	1	1	1	3	3	4	3
1	0	0	0	0	0	0	3	4	1
3	1	1	1	1	1	3	3	3	3
1	1	1	3	1	1	3	3	4	4
3	0	3	0	3	3	1	1	4	3
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
3	1	0	3	1	1	1	1	3	1
1	1	1	1	3	0	1	1	3	3
1	0	1	3	3	1	1	3	4	3
1	1	3	4	3	3	1	1	3	4
1	0	1	1	0	0	0	3	4	3
1	1	3	1	1	1	1	3	4	3
3	3	4	4	3	3	3	3	1	3
3	1	3	4	4	0	1	3	1	1
0	0	1	1	0	0	1	1	3	3
1	1	4	3	1	1	1	4	4	4
0	0	1	4	0	0	0	0	0	4
3	1	3	4	1	3	4	4	4	4
3	3	3	3	1	1	3	3	1	1
3	1	3	1	4	4	0	0	3	3
1	1	3	3	1	3	4	4	4	4
1	0	0	0	0	0	0	3	3	0
4	3	4	4	4	4	3	4	3	4
0	1	1	3	1	4	4	4	4	4
4	1	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	3	3	1	0	1	1	3	3
3	0	4	3	0	0	0	3	0	3
1	3	1	1	1	1	1	1	4	4
1	1	3	4	1	4	3	3	1	4
1	1	3	3	3	1	1	1	4	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	3	1	1	1	1	3	3	3	3

3	3	1	4	3	3	3	3	3
1	3	3	0	1	3	3	3	4
0	0	0	0	0	0	1	3	1
4	3	4	3	3	4	3	3	1
1	0	1	1	1	1	3	3	1
1	3	3	3	1	3	1	3	3
1	3	3	3	3	1	3	3	3
1	1	3	1	1	1	3	3	3
1	1	1	1	1	3	3	3	3
3	1	1	3	1	1	3	3	1
1	1	1	1	1	1	1	3	1
1	1	1	1	0	0	1	3	0
3	0	1	0	4	0	4	4	0

B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	
4	0	0	0	1	3	3	3	4	3
0	0	0	0	1	3	1	3	3	3
4	0	3	3	3	0	0	3	3	4
0	0	0	0	0	0	0	4	4	4
1	1	1	1	4	3	3	0	3	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	3	3	1	0	0	3	3
0	1	3	3	3	3	1	3	4	3
3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	1	3	1	4	3
0	3	1	0	0	4	1	3	3	0
4	1	0	4	4	0	0	1	0	0
4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
0	0	0	1	1	1	1	1	4	3
0	0	0	3	3	3	3	3	3	3
0	0	0	1	3	3	3	3	4	4
1	3	1	3	3	1	3	0	3	1
0	0	4	1	0	0	1	3	4	3
1	1	3	3	3	3	3	3	1	3
4	1	4	3	3	3	4	3	4	4
3	3	4	4	4	3	3	3	3	0
4	3	4	4	4	3	3	3	3	4
4	1	3	4	4	3	1	0	3	4
1	3	4	3	3	3	3	1	3	3
3	1	1	3	3	3	3	3	4	3
1	1	3	4	4	3	4	0	3	3
4	0	3	3	3	1	3	3	1	3
1	1	4	1	0	0	1	1	4	4
0	0	3	3	3	1	3	3	1	3
3	3	3	3	3	1	3	1	3	3
1	1	3	3	3	3	3	3	1	3
1	1	1	3	3	1	1	4	3	1
4	1	4	4	4	4	4	0	4	4
4	0	0	0	0	4	0	4	0	4
1	3	3	4	4	1	3	3	3	4
3	1	1	3	3	1	1	1	1	3
0	1	3	4	4	3	4	1	4	1
4	1	3	4	4	3	3	0	1	3
0	0	1	3	3	3	0	3	3	0
4	1	4	4	4	3	4	3	4	3
4	0	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	4	4	3	3	1	1	3
3	1	4	3	3	3	3	1	3	4
3	0	3	4	4	3	3	3	0	0
3	3	3	3	3	3	4	1	3	4
3	1	3	1	1	1	4	1	4	4
1	1	4	4	4	3	4	1	3	3
1	3	4	4	4	1	3	1	3	1
1	1	4	3	1	1	3	4	1	4

3	3	3	1	3	1	3	3	3
1	1	3	4	3	1	3	4	4
0	0	1	1	0	0	4	3	0
1	3	1	4	3	3	1	1	4
0	1	3	1	3	1	3	3	3
1	1	1	3	1	1	3	3	1
1	1	3	3	3	3	3	4	3
1	1	3	3	3	3	3	1	3
1	1	1	1	1	1	3	1	1
1	3	3	3	1	1	3	1	3
1	1	1	3	1	1	1	3	1
0	0	3	4	3	3	3	1	4
4	3	4	3	0	4	3	4	3

B27	B28	B29	B30	B31	B32	B33	B34	B35
4	3	1	1	3	3	4	4	1
0	0	3	0	1	1	1	3	3
4	1	4	1	3	1	3	4	3
1	0	4	1	0	3	0	4	3
4	1	0	1	4	1	3	4	3
1	1	1	1	1	1	1	3	1
1	0	3	1	0	3	0	1	3
1	1	3	1	3	3	3	3	3
3	1	1	3	3	3	3	3	3
1	0	1	1	1	3	3	4	1
1	4	1	1	0	4	4	4	3
1	0	1	0	3	3	0	3	0
1	0	0	3	4	4	1	1	4
1	1	3	0	0	3	0	4	3
0	0	0	0	0	0	3	0	0
0	0	0	0	0	1	3	3	1
1	0	0	3	1	1	1	3	3
0	0	3	0	0	1	0	3	0
1	1	3	1	1	3	3	3	3
3	4	3	3	4	4	4	3	3
1	0	3	3	3	0	4	4	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	0	1	1	4	4	4	4	0
3	1	3	1	1	3	1	4	3
1	3	3	1	3	0	4	3	3
4	0	0	4	3	4	3	4	4
4	3	4	1	1	3	4	3	3
0	0	3	1	1	1	3	3	3
1	1	1	3	1	1	1	3	3
3	3	1	1	1	3	3	3	1
3	3	1	3	3	3	3	3	3
1	1	3	1	1	1	3	3	1
4	3	1	0	1	1	4	4	4
0	0	4	0	0	4	0	4	0
1	3	1	3	3	0	3	4	3
1	1	4	1	1	4	4	3	3
1	0	4	4	1	0	4	4	3
1	4	0	1	1	4	4	3	3
0	0	3	1	0	4	0	3	3
4	3	4	4	3	3	4	3	3
4	4	4	0	1	4	1	1	1
1	3	1	3	3	3	3	3	1
4	3	1	3	1	4	3	3	4
4	3	4	3	3	4	4	3	3
4	3	3	3	1	4	3	4	3
4	1	1	1	1	1	4	4	1
4	1	1	1	1	3	3	3	4
1	4	1	3	4	3	4	4	4
3	1	1	1	1	0	1	3	3

3	3	3	3	3	3	3	3	1
1	0	1	1	0	1	1	4	1
0	0	3	0	0	3	0	3	4
1	1	3	4	1	1	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	3	3
0	1	1	1	3	3	4	3	3
0	0	3	1	1	1	3	3	3
3	1	3	1	1	4	1	3	4
1	1	1	1	1	3	3	3	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	0	3	1	1	1	0	1	1
1	0	1	1	3	1	1	3	1
0	0	1	1	0	1	4	4	1

B36	B37	B38	B39	B40	B41	B42	B43	D1	
3	1	4	4	4	0	0	0	0	6
3	0	4	1	1	0	1	3	0	1
3	0	0	3	3	1	0	1	0	5
4	0	1	1	1	0	3	1	0	6
0	4	4	4	4	1	1	1	3	5
1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
1	0	3	1	1	0	1	1	1	5
1	1	1	3	3	1	0	3	1	5
1	4	4	4	4	1	0	3	1	5
3	4	3	4	4	1	3	4	3	4
1	1	1	3	3	3	3	4	0	6
4	1	0	0	0	0	0	0	3	5
0	3	3	1	1	4	3	3	1	3
3	1	4	4	4	0	4	1	0	5
0	0	0	0	0	0	4	4	0	5
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
1	3	4	4	4	1	1	3	3	5
3	0	0	4	4	0	4	3	0	5
1	1	3	1	1	1	1	1	1	5
3	3	4	4	4	4	1	4	1	4
0	3	0	4	4	1	4	1	1	5
3	4	3	3	3	3	3	3	3	6
4	0	4	1	1	4	3	4	3	3
3	1	1	3	3	1	3	3	3	2
3	1	1	3	3	3	1	1	1	5
0	4	4	4	4	3	1	4	0	5
1	0	4	1	1	4	3	3	3	5
0	3	4	4	4	1	0	1	0	6
1	1	1	3	3	1	0	0	0	5
3	1	3	3	3	3	3	3	3	5
1	3	1	3	3	3	4	3	3	5
3	3	3	3	3	1	1	3	1	5
0	0	1	4	4	3	1	3	3	5
0	0	4	0	0	0	0	4	0	4
0	3	3	3	3	3	1	1	1	6
3	1	1	1	1	1	3	1	3	3
4	1	3	4	4	1	0	4	3	5
3	1	4	1	1	1	1	4	4	5
3	0	0	3	3	0	1	3	3	4
4	0	1	3	3	3	4	4	1	5
1	0	4	3	3	1	1	4	3	6
3	1	3	3	3	3	3	4	1	5
1	3	3	3	3	3	3	4	1	5
4	3	0	0	0	0	4	4	0	5
1	1	3	3	3	3	0	1	3	5
1	1	3	4	4	1	4	1	3	3
1	1	3	3	3	1	3	3	1	5
0	4	4	4	4	4	3	4	4	4
3	1	3	1	1	0	0	1	1	2

3	1	1	3	3	0	1	3	5
1	3	1	4	0	1	1	1	6
1	0	0	1	0	3	3	0	5
1	3	3	1	1	1	3	3	6
1	1	4	1	0	3	3	0	5
3	3	3	3	1	1	3	1	6
3	1	3	3	3	1	3	3	5
3	1	4	4	1	3	3	1	5
1	3	1	3	1	3	1	1	5
1	3	1	3	1	1	1	1	4
3	1	1	3	1	1	3	1	5
1	0	4	0	0	0	0	1	6
0	4	0	4	0	0	3	0	5

D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10
3	5	1	6	6	1	4	6	6
1	6	1	5	5	1	5	4	6
2	6	1	5	5	1	6	4	6
1	6	1	6	6	1	6	2	6
4	6	2	5	4	1	5	4	5
4	5	5	5	5	3	5	5	5
3	5	1	5	5	1	5	2	2
3	5	1	4	4	1	5	5	5
2	6	1	5	5	2	4	4	6
2	5	2	5	5	2	5	4	5
2	6	1	6	5	1	3	1	6
1	6	1	3	4	1	5	4	2
5	3	4	5	5	2	4	4	5
1	6	1	5	5	1	5	4	6
4	6	1	1	1	1	4	2	6
2	1	1	5	4	1	2	1	1
4	6	1	5	4	1	1	4	6
4	6	1	6	6	1	6	1	6
4	5	1	5	4	1	4	5	5
2	6	2	5	3	1	6	5	5
2	1	1	6	6	3	3	5	6
3	4	4	3	4	2	4	4	4
3	6	6	2	2	2	4	6	1
3	4	3	4	4	4	3	4	4
3	5	2	5	5	2	5	3	6
2	6	1	6	2	1	2	5	5
2	2	5	2	1	1	5	4	2
1	1	1	6	5	1	5	2	6
5	4	2	4	2	1	5	4	6
3	6	2	4	4	1	6	4	1
3	6	1	4	3	2	5	3	2
4	6	1	5	4	1	5	3	5
5	6	1	6	6	1	6	2	4
1	6	1	6	5	3	6	6	4
2	6	2	6	5	1	4	4	4
1	6	1	4	1	3	6	4	4
1	6	2	1	6	1	6	5	5
2	1	1	6	4	4	6	5	6
4	6	1	6	3	2	5	3	6
5	6	6	5	5	5	6	4	6
6	6	6	6	6	1	2	3	3
5	6	2	5	4	4	2	4	4
4	5	5	5	5	4	5	4	5
5	6	1	5	1	1	4	6	6
4	6	1	4	4	1	6	4	6
2	3	1	5	3	1	3	2	5
2	5	6	5	2	2	2	4	5
4	5	2	4	4	2	4	5	6
2	6	1	5	4	1	5	5	4

2	6	1	5	2	3	5	5	5
3	6	1	6	5	1	3	1	6
2	6	1	6	6	2	6	2	6
4	6	1	3	5	2	1	6	6
2	6	1	5	5	1	4	4	6
5	6	1	6	5	1	5	4	6
4	5	1	5	4	2	5	4	5
2	5	2	4	4	2	5	4	6
2	6	1	5	4	2	4	3	6
4	6	2	5	4	2	3	4	5
3	6	1	6	6	2	3	2	6
3	6	1	6	5	2	4	1	6
5	6	1	6	6	1	2	5	6

D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	
	1	4	2	3	4	6	2	2	6
	1	5	4	6	5	5	1	1	6
	2	6	2	3	4	6	1	2	6
	2	6	1	5	4	1	1	2	6
	2	5	1	2	4	4	4	4	6
	5	5	3	3	1	3	3	4	5
	1	5	1	5	1	6	2	2	5
	1	5	1	4	2	5	3	4	4
	1	5	2	4	2	5	2	2	6
	2	5	2	5	2	4	3	4	4
	1	6	6	6	2	5	2	2	6
	4	2	3	5	1	4	1	1	6
	4	2	3	3	4	3	3	5	5
	4	5	4	5	5	5	4	2	5
	2	5	1	2	4	4	4	1	6
	1	2	1	3	1	1	1	1	6
	1	2	6	3	2	6	1	3	6
	1	6	1	5	2	6	1	1	6
	5	5	3	3	2	5	3	4	5
	2	2	6	4	6	5	5	4	6
	1	5	4	3	2	6	1	1	5
	5	3	6	4	4	3	3	4	4
	1	4	6	6	1	1	1	6	4
	4	4	4	2	4	4	4	3	4
	1	6	2	4	2	6	2	4	6
	1	5	1	4	1	6	1	3	6
	2	2	4	4	4	2	2	5	4
	3	1	1	3	3	6	4	3	6
	3	3	4	3	4	4	3	4	6
	2	5	4	4	1	6	2	3	5
	1	5	3	4	3	5	2	3	5
	2	5	2	2	2	6	2	1	6
	2	5	4	5	4	6	2	2	6
	1	5	6	6	2	2	6	4	6
	1	4	2	4	1	5	2	4	6
	2	4	2	6	4	6	3	2	6
	2	4	2	5	5	6	2	2	6
	1	5	4	5	1	5	2	5	6
	1	5	2	4	1	5	2	2	6
	1	4	3	6	1	6	4	4	6
	1	6	1	6	1	1	2	1	6
	3	5	4	5	3	4	4	4	4
	4	5	6	5	4	5	4	6	6
	6	5	2	4	4	6	1	1	6
	5	5	1	5	1	6	4	1	6
	1	5	4	3	2	5	2	4	6
	2	4	2	2	1	2	4	4	6
	1	4	6	1	6	4	2	5	2
	2	4	2	4	2	6	3	2	6

1	5	4	6	2	5	4	6	5
3	6	1	3	1	6	1	4	6
2	6	1	3	1	6	1	1	6
3	2	1	4	2	5	5	4	6
2	6	2	2	2	5	2	2	5
2	5	1	4	2	6	2	2	5
2	5	4	4	3	6	3	2	6
3	5	2	5	4	4	3	3	6
2	4	2	4	2	5	2	2	5
2	5	2	4	2	3	2	2	3
1	6	2	3	1	1	1	2	6
2	5	2	5	4	5	2	1	6
1	5	2	5	6	4	1	1	6

D20	D21	D22	D23	D24	D25	D26	D27	D28	
	4	5	4	6	3	6	6	4	3
	1	5	3	4	5	6	6	2	5
	2	5	1	6	4	6	6	4	6
	1	5	3	6	2	6	6	3	6
	5	4	2	4	5	6	4	2	6
	2	5	3	5	3	3	5	5	5
	2	6	3	6	2	2	2	4	5
	4	4	1	6	5	4	5	5	5
	5	5	2	5	4	5	5	2	4
	4	5	4	5	3	4	6	4	4
	4	6	3	1	1	6	6	1	6
	4	6	1	4	6	1	6	1	5
	5	4	2	1	6	6	4	2	4
	2	5	4	5	2	5	6	2	5
	4	5	5	5	4	4	4	4	4
	5	5	2	5	5	5	4	5	5
	6	4	2	5	5	6	4	6	6
	2	6	1	6	2	4	6	2	6
	5	5	2	2	5	5	5	4	5
	4	5	3	2	2	3	5	2	3
	5	4	4	6	4	5	5	5	5
	4	4	4	1	4	4	1	4	4
	4	6	4	1	6	4	4	2	2
	4	4	4	4	4	4	4	5	4
	5	5	2	5	5	6	5	5	5
	6	5	2	5	5	2	3	6	4
	4	5	2	4	5	6	5	5	4
	4	6	1	6	3	6	6	5	6
	5	4	2	4	5	5	6	6	5
	5	5	4	6	4	5	4	4	5
	5	4	4	3	2	3	5	3	3
	2	5	2	5	4	5	5	2	6
	5	6	1	5	6	6	6	6	6
	1	5	1	5	6	5	6	6	1
	4	5	2	2	4	5	5	3	4
	1	5	6	3	5	4	1	3	2
	1	4	2	6	2	6	6	6	6
	6	5	5	4	5	6	1	2	5
	4	5	2	5	4	2	5	4	5
	6	4	1	6	6	5	6	3	5
	6	6	4	4	4	4	3	6	4
	2	2	5	4	4	5	6	4	4
	5	5	2	5	5	5	6	4	5
	1	5	3	5	3	6	3	6	6
	5	5	2	4	4	6	6	5	6
	4	6	2	6	2	5	6	3	6
	5	5	3	4	3	5	6	5	4
	5	4	3	4	6	6	6	5	5
	2	5	3	5	4	4	6	5	5

2	5	3	6	4	5	5	5	5
3	6	2	6	2	3	6	3	6
2	5	1	6	1	6	6	6	6
2	2	3	1	4	4	5	3	4
4	6	3	5	1	5	5	4	6
5	5	3	4	4	4	5	5	5
2	4	3	3	4	6	6	6	6
4	5	4	4	5	6	6	4	4
4	5	4	5	4	5	5	4	5
4	5	3	4	2	5	3	3	4
2	5	4	6	2	3	6	3	4
2	6	2	6	4	6	6	5	6
6	5	2	6	2	6	6	6	2

D29	D30	D31	D32	D33	D34	D35	D36	D37	
4	5	4	2	5	1	1	5	6	
5	4	2	1	5	5	2	6	5	
3	5	4	2	3	4	2	4	2	
2	6	2	2	6	1	1	6	6	
4	5	5	5	5	4	2	3	5	
4	5	5	4	4	2	2	5	5	
2	5	2	2	5	2	2	5	4	
3	4	4	3	4	2	2	5	5	
4	5	5	4	5	2	2	5	5	
2	5	4	4	4	2	4	5	4	
6	6	5	4	5	6	1	6	4	
1	4	2	1	4	1	5	4	4	
6	4	5	4	2	6	6	1	4	
4	5	2	2	5	2	1	6	5	
4	4	4	1	6	1	4	4	1	
2	4	2	5	5	2	3	4	5	
2	4	3	3	4	1	4	5	3	
6	6	5	6	6	1	1	6	5	
3	5	4	4	4	4	5	4	4	
6	5	5	1	3	5	3	6	2	
2	5	4	5	4	1	4	5	4	
4	4	4	5	5	5	5	4	4	
4	4	4	4	4	4	4	3	1	
4	4	5	4	4	4	4	4	4	
4	5	5	4	5	2	2	5	5	
1	2	1	1	3	3	1	6	3	
5	4	5	2	4	4	3	2	2	
3	5	4	4	4	1	1	5	5	
2	5	6	5	3	1	2	4	2	
1	5	5	4	5	4	4	1	4	
3	4	3	2	3	4	5	5	5	
2	5	1	1	5	3	3	5	5	
1	5	6	2	6	2	4	6	5	
6	1	6	1	5	6	1	1	1	
3	4	3	2	4	4	3	4	5	
1	3	1	1	2	2	1	4	1	
2	4	6	3	6	1	6	5	6	
2	5	6	1	5	5	3	4	1	
1	4	5	4	4	1	1	5	3	
1	2	6	6	5	4	5	6	1	
4	5	6	6	4	4	6	6	1	
2	4	5	5	4	2	3	4	2	
1	5	5	5	5	5	4	5	2	
5	4	5	5	5	3	2	5	5	
1	5	1	5	5	2	4	4	6	
2	5	2	1	3	2	1	2	4	
2	4	3	2	4	2	2	5	5	
4	3	5	6	4	2	4	5	1	
2	5	5	3	5	1	4	5	4	

5	5	5	2	5	4	1	5	3
1	6	2	3	6	1	1	6	6
1	6	5	4	6	1	1	6	6
4	5	2	3	3	3	5	4	4
2	6	4	2	5	1	1	6	4
4	5	4	3	4	2	4	5	5
4	5	4	4	4	5	5	5	4
4	5	2	2	3	2	4	5	4
4	5	1	4	4	2	2	5	5
3	5	3	4	4	3	4	5	4
1	6	4	2	6	1	1	6	5
1	4	2	2	6	1	1	6	6
1	6	5	2	6	1	1	6	5

D38	D39	D40	D41	D42	D43	D44	D45	D46	
	3	4	5	1	1	4	4	2	6
	6	6	6	2	1	1	1	1	6
	5	2	6	1	2	2	1	4	5
	6	5	6	1	1	2	6	2	6
	5	2	6	4	6	2	4	6	5
	3	5	5	3	3	2	2	4	4
	4	5	5	1	2	1	2	3	5
	5	3	6	2	2	2	2	4	5
	5	5	6	2	1	4	5	2	6
	5	4	5	2	1	5	4	4	4
	6	6	6	2	4	2	1	1	6
	4	4	5	2	1	1	1	1	5
	6	4	6	3	4	5	4	5	4
	5	5	6	2	2	2	1	1	6
	1	5	4	2	2	1	1	2	5
	3	6	6	2	1	2	2	5	5
	3	4	6	3	2	6	2	4	4
	5	6	6	1	1	1	1	4	6
	3	4	5	2	4	3	4	4	4
	5	5	5	5	4	2	1	5	5
	5	3	6	1	2	1	1	5	6
	4	4	4	4	5	6	4	4	4
	1	2	6	4	4	6	3	3	4
	4	5	4	5	5	5	4	3	4
	5	5	6	3	3	3	2	3	5
	3	4	6	1	4	1	4	5	6
	5	5	4	2	4	1	2	4	5
	5	5	5	1	1	1	3	3	6
	5	4	6	3	2	2	2	5	5
	4	5	6	1	3	6	1	1	5
	5	5	5	3	3	2	2	3	5
	5	5	6	2	2	2	1	3	6
	2	5	6	4	2	2	1	4	6
	6	6	5	6	4	6	1	4	5
	4	3	5	2	4	4	4	4	4
	6	5	6	1	4	1	1	1	2
	6	6	6	2	2	1	1	6	6
	5	5	5	6	5	5	2	4	5
	5	5	6	4	3	5	2	2	6
	5	3	6	3	4	2	6	6	6
	1	6	6	1	3	6	4	1	6
	2	4	6	3	3	4	4	4	5
	5	5	5	5	4	5	2	5	5
	4	6	6	4	4	2	1	4	5
	5	5	6	1	4	1	4	2	6
	5	5	6	2	2	4	3	4	5
	5	5	5	3	3	2	2	4	5
	3	4	6	5	6	6	2	4	5
	3	4	6	3	2	2	4	4	5

5	4	6	2	3	5	3	4	5
3	5	6	1	1	1	2	1	6
2	1	6	1	2	2	2	4	6
4	1	5	4	4	3	3	4	4
5	5	6	1	1	3	4	2	4
5	5	6	2	2	2	2	5	6
6	5	6	2	2	5	2	6	5
2	4	6	4	4	5	3	4	5
4	4	6	4	3	2	2	4	5
5	3	5	3	4	4	3	3	5
5	5	6	1	1	3	3	1	6
6	3	6	2	1	2	2	2	6
6	6	6	1	1	5	1	6	5

D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53	D54	D55	
6	6	6	6	5	5	6	6	1	1
6	6	6	6	6	5	5	5	1	1
6	6	5	6	6	2	5	4	2	2
6	6	6	6	6	6	6	6	1	1
5	4	4	4	4	5	6	5	2	2
5	6	5	4	4	3	5	4	3	1
5	6	5	5	5	5	5	5	2	1
5	5	4	4	4	2	6	3	2	1
6	6	5	5	5	5	6	5	1	1
6	5	4	5	5	6	6	6	2	4
6	4	4	5	5	6	2	6	1	1
2	6	4	5	4	4	4	5	1	1
5	4	1	3	4	4	3	4	5	2
4	6	4	6	5	6	6	5	2	5
4	5	4	4	4	5	5	4	1	1
3	4	6	3	5	4	4	5	1	1
4	4	6	3	2	6	4	4	2	2
6	6	5	5	5	5	6	6	1	1
4	4	4	4	4	2	4	3	2	5
4	5	5	5	5	5	5	6	2	2
6	6	6	4	2	2	5	4	2	1
5	4	5	4	3	3	3	3	4	4
1	2	4	4	4	4	4	4	6	4
4	5	5	4	5	5	5	4	1	4
5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
5	5	6	4	5	5	5	5	1	1
3	2	6	5	4	4	4	5	2	2
5	5	1	5	5	5	6	6	2	1
4	4	5	5	1	4	4	4	2	1
6	5	5	5	5	5	5	5	1	1
4	4	5	5	3	4	4	3	3	3
6	5	5	4	4	4	5	5	2	1
4	5	4	5	5	5	5	6	4	2
3	6	6	6	6	4	5	1	1	5
5	4	5	4	5	5	4	4	2	4
4	6	6	5	4	4	3	5	1	4
5	5	6	6	6	5	6	6	1	1
4	4	6	5	5	5	6	3	1	1
6	5	5	5	5	6	6	5	1	1
5	6	5	5	5	2	5	4	1	2
6	6	4	4	4	6	6	6	1	4
4	4	6	4	4	1	4	2	2	3
5	5	5	5	5	5	5	6	4	2
5	5	5	5	5	4	5	3	1	3
6	5	5	5	5	5	6	6	2	1
6	4	4	5	5	5	5	6	3	2
6	4	5	5	5	4	5	5	3	2
5	3	4	3	4	4	6	5	4	5
4	5	5	5	5	3	5	4	1	1

5	4	5	5	5	5	5	4	2
6	6	5	3	5	6	6	2	1
6	6	6	5	4	6	5	1	1
3	5	6	4	4	4	3	4	1
5	5	5	4	5	5	5	2	1
5	5	5	5	5	5	4	4	1
5	4	6	5	5	4	4	3	4
4	4	5	6	5	5	5	3	2
5	5	5	4	3	6	5	2	1
3	5	5	4	4	4	4	4	3
6	6	5	5	4	6	4	1	1
3	5	5	4	4	5	5	1	1
6	6	2	6	5	6	6	1	2

D56	D57	D58	D59	D60	D61	D62	D63	D64	
	4	5	4	6	2	2	3	2	6
	1	2	4	6	1	1	2	2	5
	2	3	3	6	4	4	4	4	6
	2	6	2	6	1	2	2	1	6
	4	6	4	6	4	2	5	2	6
	2	4	3	3	3	3	2	4	5
	1	4	3	4	1	1	3	2	5
	2	4	4	5	3	2	2	4	5
	4	4	4	6	2	4	2	2	6
	2	6	4	5	2	2	2	2	6
	2	5	3	4	5	2	4	1	6
	4	1	4	1	4	1	1	1	4
	4	2	5	4	5	4	3	3	3
	1	5	2	5	2	2	1	2	6
	1	5	4	5	1	1	4	2	5
	2	5	4	6	4	2	4	1	5
	1	4	1	5	5	4	4	3	6
	2	6	1	6	1	2	2	1	6
	4	3	4	3	3	3	4	4	3
	1	4	4	6	6	4	5	1	6
	2	3	6	5	5	1	5	5	6
	4	3	4	4	4	4	2	4	3
	3	4	4	4	4	2	4	4	3
	5	4	5	3	4	4	1	3	4
	2	5	2	6	2	3	2	2	6
	2	6	4	6	5	1	4	1	6
	4	3	4	5	4	1	5	4	3
	1	5	1	6	6	1	2	1	6
	4	3	2	4	4	2	2	1	4
	3	6	3	6	2	1	2	1	6
	4	4	2	3	4	3	3	3	3
	2	2	2	2	1	2	3	2	6
	4	6	1	6	6	4	4	2	6
	1	3	4	6	1	6	1	1	3
	4	5	3	3	4	2	5	1	4
	4	4	3	6	1	2	1	1	5
	1	2	3	4	2	1	2	2	6
	2	3	5	6	4	1	2	4	5
	1	5	4	5	4	3	4	4	6
	5	1	3	6	5	6	2	2	6
	6	6	6	6	6	4	5	2	6
	6	4	4	5	3	4	5	3	4
	2	5	3	5	3	2	4	2	5
	4	1	1	1	3	4	5	5	6
	1	6	5	6	5	1	3	1	6
	2	5	1	5	2	2	2	2	6
	2	5	5	4	2	1	3	3	5
	3	6	4	4	4	6	5	2	6
	4	4	3	5	3	2	3	3	5

4	3	2	6	4	2	1	1	6
2	6	5	5	1	1	3	1	6
1	2	2	6	1	1	4	5	6
5	4	5	2	4	3	5	3	4
5	5	3	5	2	2	2	2	6
1	5	4	4	3	2	2	4	5
2	5	2	4	4	5	4	3	5
2	3	3	3	4	3	3	2	4
2	4	4	5	2	2	2	4	4
3	3	3	3	2	4	2	3	3
2	4	1	6	1	2	2	4	6
1	5	3	5	4	2	2	2	5
2	5	6	6	1	1	4	4	6

D65	D66	D67	D68	D69	D70	D71	D72	D73	
	2	1	5	5	5	6	5	5	5
	1	1	5	6	5	5	6	6	2
	1	2	4	6	4	6	6	6	4
	1	1	6	6	6	6	6	6	1
	2	5	5	2	5	6	5	2	5
	4	4	4	4	4	4	5	4	2
	3	2	5	5	5	6	5	5	2
	3	2	5	4	5	5	5	4	4
	2	1	5	5	5	6	6	6	5
	3	1	5	2	6	6	5	6	3
	2	2	6	5	1	6	5	6	2
	1	1	6	6	1	4	5	4	4
	3	4	4	5	4	4	4	5	6
	4	4	5	6	5	6	6	5	4
	2	1	5	5	4	5	5	4	4
	4	1	5	5	5	4	4	4	3
	2	1	3	4	2	6	6	4	5
	1	1	6	5	6	6	6	6	2
	3	4	5	5	4	5	4	3	2
	3	5	5	6	4	6	5	4	3
	4	4	4	3	4	5	5	6	6
	2	4	4	4	4	4	3	4	4
	2	4	1	4	4	4	3	3	4
	6	4	3	4	3	4	4	4	5
	5	1	2	5	5	5	5	4	2
	2	3	6	5	3	5	5	3	2
	3	4	5	5	2	3	2	2	2
	4	1	6	6	6	6	6	4	1
	5	3	4	5	4	5	5	4	5
	1	1	6	3	5	6	6	5	1
	2	4	5	5	3	3	4	5	2
	3	1	6	4	4	4	5	3	2
	4	3	2	2	5	6	6	6	2
	1	1	1	3	5	1	3	1	6
	2	4	4	5	3	3	4	4	3
	3	4	5	1	5	5	5	5	1
	2	2	6	6	5	6	5	6	2
	2	2	5	6	3	5	5	5	2
	3	1	6	5	4	6	5	5	4
	5	4	2	4	2	2	6	6	5
	6	1	5	6	6	5	6	6	6
	4	2	3	2	4	4	4	4	5
	5	4	4	5	5	5	5	5	4
	4	4	3	5	5	6	6	5	5
	5	1	6	6	5	5	5	6	1
	2	2	4	5	5	5	5	2	5
	2	3	5	5	4	5	5	3	2
	4	5	2	3	4	5	4	3	2
	2	2	6	5	4	6	5	6	1

2	2	5	6	5	6	4	4	5
4	1	6	3	5	6	6	5	2
1	1	6	5	6	6	6	6	2
3	5	6	5	4	5	3	5	2
5	1	5	6	5	6	6	6	3
3	2	5	4	5	6	5	5	2
3	2	6	5	3	5	4	3	2
4	2	5	5	5	5	4	4	3
2	1	5	2	5	6	4	3	2
4	4	5	3	5	5	5	5	3
6	1	5	5	6	6	6	5	4
4	2	6	5	6	6	5	6	4
1	1	6	6	6	6	6	6	2

D74	D75	D76	D77	D78	D79	D80	D81	D82	
2	2	2	1	5	5	5	6	5	2
1	1	1	1	5	4	5	6	5	4
2	4	1	1	5	6	5	5	5	2
1	1	2	2	6	6	6	6	6	1
5	5	2	4	4	4	5	5	1	1
1	2	4	5	5	3	5	4	3	2
2	2	2	4	4	3	5	6	4	3
2	4	2	4	4	3	6	5	4	3
2	2	2	5	5	5	5	6	5	4
1	2	3	5	5	6	3	6	6	3
1	2	2	5	5	4	6	6	6	2
2	1	1	4	4	3	4	5	4	1
5	5	4	4	4	4	2	4	2	4
2	2	2	5	5	6	5	6	5	2
2	4	1	4	4	4	5	4	5	2
5	3	1	4	4	3	4	5	4	2
4	3	1	5	5	4	5	4	2	1
2	2	1	1	1	1	1	6	6	1
4	4	2	4	4	2	5	5	3	2
1	5	5	5	5	5	5	5	5	4
1	2	1	5	5	5	3	6	4	1
4	6	4	4	4	4	2	1	4	4
1	4	6	3	3	2	2	4	4	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
2	2	2	5	5	5	5	5	5	3
6	3	3	5	5	5	6	3	5	1
2	4	1	2	3	3	5	5	5	5
1	4	1	6	5	5	5	6	5	1
4	3	2	4	4	4	5	5	3	2
2	4	1	4	4	1	6	6	4	1
3	4	3	3	3	3	4	4	3	5
2	2	1	5	4	4	4	5	5	1
2	2	1	6	6	6	6	6	6	1
1	6	4	1	5	5	2	6	5	1
3	2	2	4	4	4	5	5	3	2
5	2	4	4	4	5	2	5	5	5
1	5	2	5	5	6	6	6	6	1
3	5	5	4	4	2	6	6	6	4
1	2	2	3	3	1	4	6	5	3
5	5	6	6	6	1	1	5	6	6
6	6	4	6	6	6	1	6	6	6
3	3	4	2	3	3	2	4	2	3
4	4	2	5	5	5	3	5	5	3
1	6	5	3	3	2	5	6	5	2
1	1	1	5	5	5	6	6	5	1
4	4	2	4	4	3	5	6	3	1
2	2	2	4	4	3	5	3	5	2
4	6	1	4	4	4	2	4	4	4
2	4	2	5	5	5	5	5	5	2

2	1	1	5	2	4	3	5	2
2	1	1	6	6	6	5	6	1
2	2	2	5	6	6	6	4	1
2	3	3	4	4	5	5	4	2
4	2	2	5	5	5	5	5	2
4	3	2	4	4	4	4	3	4
2	4	6	3	5	6	5	3	3
3	3	2	4	5	5	5	5	3
3	2	2	5	5	5	4	5	2
3	2	3	4	3	4	3	4	2
1	1	1	6	3	5	6	6	1
2	2	1	5	5	6	5	6	1
1	1	1	6	6	5	6	6	1

D83	D84	living	gender	fin_state	years	
	1	2	2	1	1	32
	1	4	2	2	2	45
	1	4	2	1	2	33
	1	1	2	1	1	35
	4	3	2	1	2	33
	2	1	2	1	2	34
	2	1	2	2	2	40
	2	1	1	1	2	43
	1	1	2	2	2	54
	2	2	2	2	2	36
	1	2	1	1	2	30
	4	4	1	2	2	31
	4	3	2	1	1	23
	1	1	2	1	2	38
	2	2	1	2	1	32
	1	4	2	2	2	33
	3	4	1	1	1	15
	1	2	2	1	2	50
	2	2	1	1	1	63
	4	3	2	1	2	75
	1	1	2	1	2	30
	3	4	2	1	1	32
	3	3	2	1	1	68
	3	4	2	1	1	67
	2	2	2	1	2	66
	1	2	2	1	2	64
	2	2	2	1	1	55
	1	1	2	1	2	36
	1	2	2	1	2	35
	1	2	1	2	2	39
	4	4	1	2	2	35
	1	3	2	2	3	38
	1	3	2	1	2	40
	1	1	2	2	2	39
	2	4	1	1	2	31
	1	3	2	1	1	60
	1	1	2	1	1	17
	1	5	2	2	1	75
	1	1	2	1	1	61
	6	5	2	1	2	66
	1	4	2	1	1	48
	3	2	2	1	2	54
	1	2	2	1	1	72
	1	5	2	1	1	50
	1	2	1	1	2	50
	2	2	2	1	2	38
	2	2	2	1	2	39
	2	4	1	1	2	41
	5	2	2	1	2	38

2	4	2	1	2	33
1	2	2	1	2	44
1	1	2	1	2	30
3	2	1	1	1	29
1	1	2	1	2	37
3	3	2	2	1	29
1	3	2	1	2	36
2	2	2	1	2	41
2	2	2	1	2	28
2	2	2	1	2	30
1	1	1	1	2	37
1	2	2	1	2	34
1	1	1	1	2	39