

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:
**Психологічні ресурси та сенсотворчі орієнтації жінок з різним статусом
стосунків**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Юлії РУДЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники
Олена ІНЮТИНА, доктор філософії в галузі
психології,
Тарас КАРАМУШКА, к.психол.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню взаємозв'язку між сенсотворчими орієнтаціями, психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям жінок з різним статусом романтичних стосунків.

Дослідження проведено на вибірці 139 жінок віком від 18 до понад 66 років, з яких 90 перебувають у стосунках і 49 не мають партнера.

У дизайні застосовано Шкалу самооцінки М. Розенберга (RSES), Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі (BBC-SWB), Шкалу психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) і Десятипунктний опитувальник особистості (TIPI-UKR).

Використано порівняльний, кореляційний, ієрархічний регресійний, медіаційний та модераційний аналіз.

Встановлено, що наповненість сенсом є значущим предиктором суб'єктивного благополуччя. Виявлено повну медіацію через самооцінку та часткову – через життєстійкість. Статус стосунків не модерує цього зв'язку. Отримані результати закладають основу для практичних рекомендацій психологам-практикам у роботі з жінками з різним статусом стосунків.

Ключові слова: *сенсотворчі орієнтації, наповненість сенсом, психологічні ресурси, суб'єктивне благополуччя, самооцінка, життєстійкість, екстраверсія, статус романтичних стосунків, жінки.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА СЕНСОТВОРЧИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЖІНОК З РІЗНИМ СТАТУСОМ СТОСУНКІВ.....	11
1.1. Психологічний зміст сенсотворчих орієнтацій, життєстійкості, самооцінки та екстраверсії як ресурсів особистості.....	11
1.2. Суб'єктивне благополуччя жінок у контексті романтичних стосунків.....	25
1.3. Теоретична модель зв'язку сенсотворчих орієнтацій, психологічних ресурсів та благополуччя жінок з різним статусом стосунків.....	32
Висновки до розділу I.....	38
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1. Дизайн та процедура дослідження.....	41
2.2. Методики та операціоналізація змінних.....	48
2.3. Характеристика вибірки, опис соціально-демографічних показників..	51
Висновки до розділу II.....	57
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ.....	60
3.1. Порівняльний аналіз психологічних показників жінок з різним статусом стосунків.....	60
3.2. Зв'язок сенсотворчих орієнтацій із благополуччям: регресійний, медіаційний та модераційний аналіз.....	69
3.3. Практичні рекомендації на основі результатів дослідження.....	82
Висновки до розділу III.....	92
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98
ДОДАТКИ.....	108

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

BBC-SWB	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale)
CD-RISC-10	Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона, скорочена версія (Connor-Davidson Resilience Scale, 10-item)
MAPS	Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (Meaning and Purpose Scales)
RSES	Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)
TIPI-UKR	Десятипунктний опитувальник особистості, україномовна версія (Ten-Item Personality Inventory)
COR	Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources)
СБ	Суб'єктивне благополуччя

ВСТУП

Актуальність. Зв'язок між романтичними стосунками та суб'єктивним благополуччям вивчається давно, і загальний висновок виглядає інтуїтивно зрозумілим: наявність партнера асоціюється з вищою задоволеністю життям. За даними досліджень, особливо це стосується молодих жінок. Але якщо подивитися на дані уважніше, картина ускладнюється. Якість стосунків виявляється не менш значущою, ніж сам факт перебування у парі, а жінки, які свідомо обирають залишатися без партнера, часто мають цілком високі показники благополуччя. Тоді закономірно виникає запитання: що саме забезпечує психологічну опору, якщо не стосунки? І чи працюють ці внутрішні ресурси однаково для жінок у парі та поза нею?

Одним із таких ресурсів є сенсотворчі орієнтації. Під ними розуміють стійкі спрямування особистості, реалізація яких надає життю суб'єктивного значення. Питання про те, як саме люди знаходять сенс і як це впливає на їхнє психологічне функціонування, є центральним для екзистенційної та позитивної психології. В той же час, більшість досліджень у цій галузі стосуються кризових ситуацій (хвороба, втрата, травма), тоді як повсякденне сенсотворення вивчене помітно гірше. Ще менше відомо про те, чи всі типи сенсотворчих орієнтацій однаково корисні. Модель MAPS, наприклад, виділяє п'ять компонентів: еко-відповідальність, віру, безпеку, відчуття спільноти і особисте зростання. Але який саме внесок кожного з них у благополуччя, залишається значною мірою відкритим питанням.

Поряд із сенсотворенням увагу дослідників привертають життєстійкість і самооцінка. Про самооцінку накопичено найбільше даних: вона стабільно фігурує як один із найсильніших предикторів суб'єктивного благополуччя. Крім того, є підстави розглядати її як опосередковуючу ланку між сенсотворенням і благополуччям: усвідомлення сенсу зміцнює відчуття власної цінності, яке позитивно позначається на задоволеності життям. З особистісних рис найчастіше згадується екстраверсія, стабільно пов'язана із суб'єктивним благополуччям.

Однак характер взаємодії між цими змінними залишається з'ясованим лише частково.

Отже, актуальність роботи визначається двома основними прогалинами. Перша стосується недостатньої вивченості повсякденного сенсотворення в його взаємодії із самооцінкою, життєстійкістю та особистісними рисами. Друга полягає у відсутності даних про можливу роль партнерського статусу як контексту, в якому ці ресурси функціонують по-різному.

Теоретико-методологічна основа дослідження охоплює кілька наукових традицій. Базовою є екзистенційна психологія, через призму якої розглядаються питання сенсу та сенсотворення [29; 77]. Концепція сенсотворчих орієнтацій і наповненості сенсом спирається на модель Т. Schnell [65; 67], доповнену працями М. Steger [71] та F. Martela [49]. Суб'єктивне благополуччя вивчається як через евдемонічний підхід [63], так і через гедоністичний [26]. Концепція самооцінки розкривається переважно через теорію М. Rosenberg [61]. Психологічна життєстійкість операціоналізована відповідно до моделі К. Connor, J. Davidson [22]. Роль особистісних рис у контексті благополуччя аналізується через п'ятифакторну модель (Big Five) із фокусом на екстраверсії (див. огляд: [40]). Контекстуальна площина роботи формується на основі досліджень зв'язку романтичних стосунків із психологічним здоров'ям [26; 46] та теорії самодетермінації [62], зокрема потреби у зв'язаності.

Об'єкт дослідження: психологічні ресурси та сенсотворчі орієнтації особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок психологічних ресурсів і сенсотворчих орієнтацій із суб'єктивним благополуччям жінок з різним статусом стосунків.

Мета: виявити характер зв'язку психологічних ресурсів та сенсотворчих орієнтацій із суб'єктивним благополуччям жінок з різним статусом стосунків.

Відповідно до мети було поставлено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблематики зв'язку сенсотворчих орієнтацій, психологічних ресурсів та суб'єктивного благополуччя жінок із різним статусом стосунків.

2. Порівняти вираженість сенсотворчих орієнтацій, суб'єктивного благополуччя, самооцінки, життєстійкості та екстраверсії у жінок із різним статусом стосунків.

3. Визначити предикторну роль сенсотворчих орієнтацій щодо суб'єктивного благополуччя з урахуванням соціально-демографічних змінних, статусу стосунків та екстраверсії.

4. Перевірити, чи опосередковують життєстійкість та самооцінка зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям жінок.

5. З'ясувати, чи модерує статус романтичних стосунків зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям жінок.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблематики дослідження, порівняльний аналіз теоретичних підходів до вивчення психологічних ресурсів та сенсотворчих орієнтацій.

Емпіричні: Шкала самооцінки (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES; [61]); Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі (BBC-SWB; україномовна адаптація: [6]); Шкала психологічної стійкості, скорочена версія (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10; [19; 22]); Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (Meaning and Purpose Scales, MAPS; [67]; україномовна адаптація: [8]); Десятипунктний опитувальник особистості (Ten-Item Personality Inventory, TIPI-UKR; [31]) – у фокусі шкала Екстраверсії.

Математико-статистичні: описова статистика, перевірка внутрішньої узгодженості методик (α Кронбаха), перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро-Вілکا), порівняння груп (t-критерій Велча, U-критерій Манна-Вітні, χ^2 Пірсона), кореляційний аналіз (r Пірсона, ρ Спірмена), ієрархічна множинна регресія, медіаційний аналіз, модераційний аналіз.

Характеристика досліджуваної вибірки: у дослідженні взяли участь 139 жінок, з яких 90 перебувають у романтичних стосунках (офіційний шлюб, цивільний шлюб, зустрічаються) і 49 не перебувають у стосунках. Дані збиралися за допомогою онлайн-опитування (Google Forms) через поширення посилання у тематичних спільнотах.

Дослідницькі питання:

1. Чи відрізняються жінки з різним статусом романтичних стосунків за рівнем суб'єктивного благополуччя, психологічних ресурсів (життестійкість, самооцінка) та сенсотворчих орієнтацій? Очікується, що відмінності виявляться передусім за показниками суб'єктивного благополуччя – на користь жінок у партнерських стосунках [46; 58], тоді як за рівнем внутрішніх ресурсів і особистісних рис суттєвих міжгрупових відмінностей не виявиться, оскільки ці конструкти є відносно стабільними характеристиками особистості [37].

2. Чи виступає наповненість сенсом значущим позитивним предиктором суб'єктивного благополуччя жінок при статистичному контролі соціально-демографічних змінних, статусу стосунків та екстраверсії? Чи зберігає при цьому криза сенсу свій самостійний предикторний внесок, чи виявляється асиметрично пов'язаною лише з індикаторами дистресу, як це описано в попередніх дослідженнях [65; 67; 71]?

3. Чи опосередковують життестійкість і самооцінка зв'язок між наповненістю сенсом і суб'єктивним благополуччям жінок, і чи мають ці два медіаційні шляхи якісно різну природу? Очікується, що самооцінка реалізує когнітивно-оцінний шлях («я є цінною і значущою»), здатний опосередковувати більшу частку зв'язку, тоді як життестійкість – мотиваційно-поведінковий шлях (здатність перетворювати стрес на виклик), який активується переважно за наявності стресорів [39; 45; 55; 79].

4. Чи модерує статус романтичних стосунків зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям жінок? Напрямою модерації на поточному етапі однозначного теоретичного прогнозу не має, оскільки в літературі існують підстави як для посилення зв'язку у жінок без партнера

(компенсаторна роль орієнтації на спільноту як джерела сенсу за відсутності партнерської близькості), так і для його послаблення (фрустрація базової потреби у зв'язаності без партнерської підтримки) [15; 30; 62].

Теоретична значущість роботи. Більшість наявних досліджень оперують наповненістю сенсом як єдиним узагальненим показником, не розмежовуючи її з кризою сенсу. Ця робота розглядає обидва конструкти окремо, перевіряючи, чи зберігає саме наповненість сенсом свою предикторну роль щодо суб'єктивного благополуччя навіть при контролі соціально-демографічних змінних, статусу стосунків та екстраверсії. Робота також перевіряє два медіаційні шляхи: через життєстійкість і через самооцінку, що дозволяє з'ясувати, яким саме чином сенсотворення «конвертується» у благополуччя. Перевірка модераційної ролі партнерського статусу дає відповідь на питання, чи змінюється сила зв'язку між наповненістю сенсом і благополуччям залежно від того, перебуває жінка у стосунках чи ні. Крім того, робота додає емпіричних даних щодо методики MAPS, нещодавно адаптованої для української популяції. З огляду на те, що досліджень із цим інструментом поки небагато, кожне нове є внеском у перевірку його валідності.

Наукова новизна роботи. У роботі вперше емпірично перевірено інтегральну модель для українських жінок, яка поєднує: розмежування наповненості сенсом і кризи сенсу як двох автономних вимірів, а не одновимірного конструкту, одночасну перевірку двох медіаційних шляхів (через життєстійкість і через самооцінку), тестування модераційної ролі статусу романтичних стосунків. Уточнено диференційний внесок самооцінки і життєстійкості як медіаторів зв'язку наповненості сенсом із суб'єктивним благополуччям жінок. Розширено емпіричну базу україномовної адаптації MAPS [8] на вибірці дорослих жінок ($N = 139$).

Практична значущість роботи. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування жінок з різним стосунковим статусом, у розробці програм психологічної підтримки одиноких жінок та жінок у партнерських стосунках, а також у психотерапевтичній роботі

з клієнтками, які переживають кризу сенсу або труднощі у сфері самооцінки. Виокремлені у роботі діагностичні маркери, психокорекційні мішені та орієнтовні техніки роботи можуть бути використані практичними психологами для побудови індивідуальних терапевтичних маршрутів. Окрему практичну цінність становить апробація україномовної версії MAPS на природній вибірці дорослих жінок, що додає до доказової бази цього інструменту в українському контексті.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить близько 90 сторінок основного тексту. Список використаних джерел містить 79 найменувань. У роботі представлено 11 рисунків, 20 таблиць і 9 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА СЕНСОТВОРЧИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЖІНОК З РІЗНИМ СТАТУСОМ СТОСУНКІВ

1.1. Психологічний зміст сенсотворчих орієнтацій, життєстійкості, самооцінки та екстраверсії як ресурсів особистості

Розглядаючи внутрішні ресурси особистості як характеристики, що допомагають індивіду долати життєві труднощі, досягати цілей та підтримувати психологічне благополуччя [11; 38], важко виділити з них найбільш значущі. Пріоритет одних ресурсів над іншими визначається передусім контекстом, у якому людина перебуває [18]. В одних умовах більше значення мають емоційно-вольові ресурси, такі як сила волі, оптимізм, здатність до саморегуляції, емоційний інтелект. В інших важливішими будуть когнітивні (пізнавальні) ресурси: гнучкість мислення, досвід та знання, креативність, здатність аналізувати. Є й такі ситуації, де на перший план виходить світогляд (моральні принципи, життєві цілі, віра в себе та в ідеї) та фізичні ресурси (стан здоров'я, рівень енергії, здатність тіла до відновлення).

Кожен індивід володіє певним запасом внутрішніх ресурсів, який виснажується з різною швидкістю. При цьому, втрата ресурсів важить більше, ніж їхнє набуття [38]. Деякі ресурси можна розвивати, а інші взаємодіють між собою, утворюючи психологічну ресурсність – здатність особистості до синергії [11]. Цікаво, що поєднання таких різних феноменів, як сенсотворчі орієнтації, життєстійкість, самооцінка та екстраверсія, утворює єдину функціональну систему, яка охоплює різні рівні функціонування людини, від екзистенційного до темпераментного. Разом вони створюють адаптивний потенціал, що захищає психіку від стресу та дезадаптації [17; 44]. Кожен елемент у цій системі не лише виконує свою унікальну роль, але й підживлює інші.

Життєстійкість, наприклад, є своєрідним психологічним імунітетом, що забезпечує залученість індивіда у процес життя, контроль над ним і сприйняття

труднощів як виклику, а не загрози [44; 48]. Ця тріада (зобов'язаність, контроль і виклик) утворює особистісний патерн, що захищає від негативного впливу стресу [28]. На рівні емпіричних оцінок життестійкість позитивно прогнозує задоволеність життям і психічне здоров'я ($\beta \approx 0,30-0,40$) у моделях, що контролюють базові особистісні риси [44; 48]. Самооцінка при цьому служить внутрішньою опорою, що підтримує впевненість у власній компетентності та захищає власне «Я» від руйнування під час невдач, причому лонгітюдні дослідження показують, що висока самооцінка передбачає успіх і благополуччя [53; 54], (за лонгітюдними і крос-культурними даними кореляції самооцінки зі шкалами задоволеності життям сягають $r \approx 0,40-0,50$ [53; 54; 59]), тоді як низька робить людину вразливою до депресії [68]. Екстраверсія же спрямовує весь цей внутрішній потенціал назовні. Забезпечуючи активну взаємодію з оточенням і полегшуючи доступ до соціальної підтримки, вона виступає каталізатором, що активізує соціальні ресурси [14; 23]: у мета-аналітичних оглядах рис «Великої п'ятірки» екстраверсія демонструє середньозважений $r \approx 0,38$ із позитивним афектом і залишається найсильнішим серед особистісних предикторів благополуччя [14; 23]. Сенсотворчі орієнтації, своєю чергою, задають вектор руху всій системі. Наповнюючи подолання труднощів суб'єктивним значенням, вони дозволяють відповісти на питання «Навіщо я це роблю?», що перетворює мотивацію із короткострокової у глобальну [29; 42; 67]. У крос-культурних і мета-аналітичних оглядах наповненість сенсом стабільно демонструє кореляції із суб'єктивним благополуччям середньої сили ($r \approx 0,40-0,55$) [27; 65].

Для усіх названих ресурсів спільним знаменником є те, що вони визначають копінг-стратегії. Людина з високими показниками за цими чотирма параметрами буде сприймати кризу як виклик (життестійкість – [44]), шукатиме в ній урок (сенсотворчість – [55; 56]), зберігатиме віру в себе (самооцінка – [59]) і залучить допомогу інших (екстраверсія – [14]).

Згідно з теорією збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) згаданого вище С. Хобфолла, психологічний стрес виникає тоді, коли людина ризикує втратити певні ресурси (або ж втратила їх фактично), а також коли

інвестування ресурсів не приносить очікуваної віддачі [38]. Оскільки автор розглядає внутрішні ресурси, такі як самоповага, компетентність та оптимізм, нарівні із зовнішніми (гроші, час тощо), загроза їхньої втрати переживається так само болісно, як і втрата матеріальних благ.

В той же час, говорячи про особистісні ресурси в рамках західної традиції, важливо звернутися і до вітчизняного наукового контексту. Українська операціоналізація ресурсної парадигми, здійснена у працях О. Штепи [11], пропонує більш диференційоване бачення даної проблематики. Дослідниця наголошує на необхідності чіткого розрізнення між поняттями «психологічні ресурси» та «психологічна ресурсність». Якщо перші розглядаються як автономні характеристики, стани чи інструменти (якими, до прикладу, виступають згадані вище життестійкість, екстраверсія, самооцінка чи сенсотворчі орієнтації), то «психологічна ресурсність» є інтегративною властивістю особистості. Вона відображає здатність людини не лише накопичувати ці окремі ресурси, але й їх поєднувати та усвідомлено актуалізувати для саморегуляції, життєздійснення і подолання криз. Для емпіричного виміру даного феномену О. Штепою була розроблена методика, яка вимірює ресурсність через три базові компоненти: уміння оперувати ресурсами (знання власних ресурсів, уміння їх оновлювати і вміщувати), базові ресурси (доброта до людей, допомога іншим, віра у добро, відповідальність, любов) та ресурси компетентності (успіх, самореалізація у професії, творчість). Тобто провідна роль у структурі психологічної ресурсності належить не окремим ресурсам, а вмінню людини їх актуалізовувати і докладати.

З огляду на таку складну та багаторівневу природу адаптивного потенціалу, для глибшого розуміння механізмів його роботи доцільно детально розглянути кожен із визначених нами ключових ресурсів. Першим і, багато в чому, вектороутворюючим компонентом цієї системи виступають сенсотворчі орієнтації. Їхнє концептуальне коріння сягає традицій екзистенційної психології, де проблема сенсу розглядається як ключова для людського існування. Точкою відліку в дослідженні цього феномену традиційно слугує теоретичний доробок

Віктора Франкла. Засновник логотерапії постулював, що фундаментальною, первинною мотиваційною силою людини є саме «воля до сенсу» – глибоке прагнення знайти та реалізувати унікальне значення власного життя [29]. Згідно з його концепцією, сенс не створюється штучно, а «віднаходиться» у світі через діяльність, переживання цінностей або гідне ставлення до неминучих страждань. Важливість же цього ресурсу найяскравіше проявляється тоді, коли він стає недоступним. За Франклом, у ситуаціях, коли воля до сенсу фруструється (наприклад, через крах звичного способу життя або соціальні потрясіння), індивід стикається зі станом «екзистенційного вакууму» – всеохопним відчуттям внутрішньої порожнечі, беззмистовності та нудьги. Якщо людина тривалий час не знаходить нових опор, цей вакуум здатний спровокувати розвиток специфічного «ноогенного неврозу» (неврозу втрати сенсу), і такий стан не лише спричиняє страждання, але й діє як анти-ресурс: він виснажує життєву енергію, паралізує волю і блокує здатність актуалізувати інші ресурси.

Протистояти такому виснаженню і віднайти втрачені опори, за В. Франклом, можливо завдяки трьом основним шляхам (або категоріям цінностей), через які людина здатна реалізувати сенс свого життя. Перший шлях полягає у зверненні до цінностей творчості – через продуктивну діяльність, працю, творення або виконання певного обов'язку. Третій шлях розкривається через цінності ставлення, коли індивід здатен зайняти свідому, мужню та гідну позицію перед лицем неминучого страждання чи невідворотних трагічних обставин [29]. Проте особливої уваги в контексті нашої роботи потребує другий шлях – цінності переживання. Цей вектор передбачає віднаходження сенсу через емоційне сприйняття світу (наприклад, природи чи мистецтва), але насамперед – через глибоке переживання іншої людини в її унікальності, тобто через любов та міжособистісні стосунки. Саме ця здатність знаходити сенсотворчу опору у взаємодії з іншими та черпати екзистенційний ресурс у площині стосунків створює концептуальний місток до основної проблематики нашого дослідження.

Поглиблюючи розуміння екзистенційної природи сенсу та його зв'язку з міжособистісною взаємодією, важливо звернутися до доробку іншого видатного

теоретика екзистенційної психології – Ірвіна Ялома. У своїй концепції він виділяє чотири «даності» людського існування, які лежать в основі внутрішніх конфліктів особистості: неминучість смерті, екзистенційна свобода (і нерозривно пов'язана з нею відповідальність), фундаментальна ізоляція та безмістовність життя [77]. Зіткнення з цими даностями і формує потребу людини у пошуку внутрішніх опор. Проте, розглядаючи проблему безмістовності, І. Ялом пропонує погляд, який відрізняється від позиції В. Франкла концептуально. Якщо засновник логотерапії розглядав «волю до сенсу» як первинну, безпосередню мотивацію, то Ялом наголошує на парадоксальній природі сенсотворення. Згідно з його підходом, сенс неможливо здобути шляхом раціонального націлювання на нього, адже такий пошук лише заганяє людину в глухий кут. Натомість сенс виникає опосередковано, як побічний продукт (епіфеномен) глибокої залученості людини у життя. І ця залученість, за Яломом, реалізується через самотрансценденцію (вихід за межі власного «Его»), активну життєдіяльність та, що найважливіше в контексті нашої роботи, через побудову глибоких, значущих стосунків. Відтак, автентична взаємодія з Іншим не лише допомагає подолати жах екзистенційної ізоляції, але й стає тим природним середовищем, у якому сенс формується сам собою. Таким чином, інтеграція поглядів Франкла та Ялома дозволяє нам розглядати стосунки не просто як один із можливих шляхів до набуття сенсу, а як фундаментальну умову, яка генерує екзистенційний ресурс особистості.

В той же час, хоча філософсько-клінічна традиція і є фундаментальною у вивченні сенсотворення, сучасна психологічна наука потребувала більш точних інструментів для дослідження даного феномену. Відтак, в останні десятиліття відбувся закономірний перехід від класичних екзистенційних концепцій до емпіричних моделей сенсу. Як зазначають сучасні дослідники [42], відбувся своєрідний «науковий поворот»: фокус уваги змістився з абстрактно-філософського запитання «чи існує об'єктивний сенс?» на більш прагматичні – «звідки саме він береться?» та «як його можна виміряти?». Це дозволило сформувати певний науковий консенсус щодо структури конструкту. Станом на

сьогоднішній день сенс життя розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що базується на трьох ключових компонентах: зрозумілість, цілеспрямованість та екзистенційна значущість. Зрозумілість (або когерентність) є когнітивним виміром сенсу. Це здатність людини осмислювати свій досвід, розуміти себе та навколишню дійсність, бачити світ як структурований, логічний і більш-менш передбачуваний, а не хаотичний і випадковий. Цілеспрямованість представляє мотиваційний вимір, який відображає наявність центральних орієнтирів та життєвих цілей, що організовують поведінку людини, задають вектор руху в майбутнє і спонукають до активної діяльності. Екзистенційна значущість є оцінно-емоційним виміром. Він полягає у глибинному внутрішньому відчутті самоцінності, тобто усвідомленні того, що власне життя справді «має значення», залишає слід у світі та є важливим для інших. Операціоналізація дозволяє дослідникам перейти від теоретичних роздумів про буття до його практичного вимірювання, вивчення того, як цей ресурс функціонує в реальності, як він виснажується чи накопичується в умовах життєвих викликів.

Більш детальне обґрунтування такого розділення на три складові було запропоноване Ф. Мартелою та М. Стегером [49]. Вони подали зрозумілість як когнітивну логіку та осяжність життя, цілеспрямованість як наявність великих цілей і їхній вектор, та значущість як глибинне переконання у тому, що життя має цінність і варте того, щоб його проживати. Важливо також зазначити, що М. Стегер із співавторами ще раніше ввів фундаментальне для сучасної психології розрізнення між власне наявністю сенсу та його пошуком, що, в свою чергу, лягло в основу опитувальника MLQ [71].

Важливо розуміти цю багатовимірність, оскільки попередні дослідження часто об'єднували ці компоненти в один загальний показник, і таке спрощення призводило до втрати важливих даних про їхню диференційовану дію на психологічне благополуччя [49]. Спираючись на цей сучасний методологічний стандарт, у нашій роботі ми також відмовляємося від злиття цих показників.

Ще одним важливим здобутком емпіричного підходу стало спростування поширеного міфу про те, що сенс є винятковим, рідкісним переживанням, доступним лише в моменти глибоких інсайтів чи екстремальних страждань. Дослідження С. Гайнцелман та Л. Кінг доводять протилежне: для більшості людей життя є «досить осмисленим», а відчуття сенсу – нормативним, повсякденним досвідом [36].

Підсумовуючи розгляд сенсотворчих орієнтацій, варто наголосити, що сучасна психологія розглядає сенс не як елітарну чи суто абстрактну категорію «глибин буття», а як робочий психологічний конструкт. Він піддається вимірюванню і має зв'язок з іншими адаптивними характеристиками особистості [36; 42].

Наступним кроком в вивченні цього конструкту є перехід від наявності сенсу як констатації факту до аналізу джерел, з яких він формується. Значний внесок у цей напрямок зробила німецька дослідниця Т. Шнелл, яка розробила комплексну модель та відповідний інструментарій – опитувальник джерел сенсу та осмисленості життя (SoMe, [65]). Фундаментальною теоретичною тезою її концепції є твердження про те, що суб'єктивна наповненість життя сенсом та екзистенційна криза (криза сенсу) є не просто двома протилежними кінцями однієї шкали, як було прийнято вважати в класичних підходах, а відносно незалежними вимірами. За Шнелл, кореляція між ними становить лише близько $r \approx -0,35$. Тобто, з цього можна зробити висновок, що відсутність високого рівня осмисленості життя не означає, що людина автоматично занурюється у гостре страждання чи екзистенційний вакуум. Розведення цих двох станів дозволило дослідниці ідентифікувати третій, який не вписується у дихотомію «наявність-криза сенсу». Йдеться про феномен екзистенційної індіферентності [66]. Люди, які перебувають у цьому стані, мають низький показник осмисленості життя, однак при цьому не відчують внутрішнього дискомфорту, тривоги чи нагальної потреби цей сенс шукати, вони залишаються «байдужими» до екзистенційних питань. За даними популяційних досліджень Т. Шнелл, такий стан охоплює близько 25% населення. Проте найважливішим у контексті

проблематики нашого дослідження є соціально-демографічний профіль даної групи. Стан екзистенційної індиферентності значно частіше спостерігається серед молоді та, що особливо показово, серед самотніх людей і осіб, які не мають постійного партнера. Тобто, вищесказане знову підтверджує думку, що близькість з Іншим часто виступає каталізатором переходу від байдужості до осмисленого буття. Важливо, що функціональний зв'язок цих двох конструктів з благополуччям є асиметричним: наповненість сенсом стабільно корелює з позитивними аспектами функціонування (настрій, задоволеність життям), тоді як криза сенсу насамперед пов'язана з показниками дистресу – нейротизмом, тривожністю та депресією [65]. Відповідно, у моделях, що прогнозують саме суб'єктивне благополуччя, провідну предикторну роль очікувано відіграє наповненість сенсом, а не криза сенсу.

Закономірним розвитком підходу Т. Шнелл став перехід від розлогого опитувальника SoMe до його компактної версії MAPS (англ., Meaning and Purpose Scale), валідованої на великих вибірках [67]. Саме модель MAPS становить емпіричну основу нашого дослідження, оскільки вона дозволяє оцінити сім ключових параметрів екзистенційної сфери особистості. Окрім двох інтегральних показників (наповненості сенсом та кризи сенсу), методика виділяє ще й п'ять джерел сенсу: еко-відповідальність, віру, безпеку, відчуття спільноти та особисте зростання [67]. І ця деталізація має важливе значення, оскільки кожне з джерел має різну «соціальну поверхню», специфічний когнітивний профіль та різний ступінь чутливості до зовнішніх життєвих обставин [65]. Наприклад, «відчуття спільноти» корелює із соціальним функціонуванням, «віра» відображає духовну залученість, а «особисте зростання» фокусується на потребі у саморозвитку. Практична ж реалізація нашого дослідження базується на українській адаптації методики MAPS, здійсненій В. Тимошенком [8]. Детальніше про це піде мова у другому розділі.

Якщо сенсотворчі орієнтації дають людині відповідь на екзистенційне запитання «навіщо жити?», то наступний ключовий складник адаптивного потенціалу, психологічна життєстійкість, визначає те, як саме витримувати тиск

несприятливих обставин. Історичною точкою відліку у вивченні даного феномену вважається введення Сюзанною Кобасою концепту *hardiness* (життєстійкість). У своєму класичному дослідженні топ-менеджерів корпорацій, які перебували в умовах стресу, дослідниця виявила парадоксальну закономірність: за, здавалось би, однакового навантаження, керівники мали кардинально різні показники погіршення фізичного та психічного здоров'я [44]. Виявилося, що від руйнівного впливу стресу групу здорових менеджерів захищав специфічний внутрішній буфер, який складався з трьох взаємопов'язаних установок (так звані «три С»): залученості у процес життя, відчуття контролю над подіями та сприйняття життєвих труднощів як виклику.

Далі концептуальний розвиток цієї ідеї здійснив Сальваторе Мадді, який інтегрував поняття життєстійкості в рамку позитивної психології [48]. У його трактуванні цей конструкт перестав бути просто пасивним «буфером», і натомість розглядався як проактивна позиція – екзистенційна мужність та мотивація не просто витримувати стрес, але й перетворювати його на можливість для зростання. Завдяки цій надбудові людина з високим рівнем життєстійкості виявляється здатною реалізовувати трансформаційний копінг, усвідомлено залучати соціальну підтримку та піклуватися про себе навіть у найгостріші кризові періоди.

Паралельно з цим, у психології розвитку сформувалася інша лінія досліджень, сфокусована на понятті психологічної резильєнтності. Знаковим у цьому напрямку є підхід Енн Мастен, яка для опису здатності до відновлення запропонувала метафору «буденної магії» (англ., *ordinary magic*, [50]). Згідно з її висновками, резильєнтність не є якоюсь надзвичайною рисою, притаманною лише видатним «героям», а, навпаки, є цілком нормативною. Вона є природним наслідком належного функціонування базових адаптивних систем людини, таких як надійна прив'язаність, сімейна підтримка, здатність до навчання та відчуття самоєфективності. Таким чином, щоб допомогти індивіду впоратися зі стресом і зберегти психологічне благополуччя, ми маємо насамперед підтримувати та

плекати ці повсякденні системи опори, і в першу чергу – систему його значущих міжособистісних стосунків.

Джордж Бонанно [17] переформулював традиційне уявлення про реакцію на травму. Дослідник розмежував поняття «відновлення» та власне «резильєнтність», чим розширив наукові уявлення про здатність людини протистояти стресу, якими вони були на той момент. За Бонанно, якщо відновлення передбачає тимчасове зниження психологічного функціонування із поступовим поверненням до норми, то резильєнтні особистості здатні зберігати стабільне функціонування навіть у періоди найгостріших потрясінь. Показово, що така траєкторія не є рідкісним явищем, адже, за емпіричними даними, частка резильєнтних осіб становить від 35% до 65% у різних вибірках.

Пояснюючи механізми такої дивовижної стійкості, сучасне продовження моделі Дж. Бонанно спирається на концепт регуляторної гнучкості [18]. Згідно з цим підходом, ефективна адаптація залежить не від наявності якоїсь однієї «ідеальної» копінг-стратегії, а від здатності людини гнучко підлаштовувати свої реакції під мінливі вимоги ситуації. І цей процес включає три взаємопов'язані компоненти: чутливість до контексту, тобто здатність адекватно оцінювати загрози та ресурси конкретної події, наявність репертуару стратегій, або володіння арсеналом різних моделей поведінки, та відгук на зворотний зв'язок як готовність моніторити результати своїх дій і коригувати стратегію, якщо вона виявляється неефективною. Зважаючи на таку багатогранність феноменів життєстійкості та резильєнтності, у науці тривалий час існувала певна термінологічна плутанина. Проте, як зазначають Д. Флетчер та М. Саркар у своєму огляді [28], попри розбіжності у визначеннях, сучасні дослідники сходяться на тому, що життєстійкість та резильєнтність базуються на двох елементах: наявності несприятливої обставини чи загрози та адаптації до неї. Автори також підкреслюють важливість розрізнення підходів до резильєнтності як до динамічного процесу та як до сталої риси чи набору характеристик особистості. У контексті нашого дослідження, орієнтованого на вимір адаптаційного потенціалу, концептуалізація життєстійкості як комплексу

особистісних характеристик є найбільш релевантною. Саме ця теоретична рамка обґрунтовує наш вибір методики CD-RISC (Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона) як інструменту для операціоналізації та емпіричного дослідження цього внутрішнього ресурсу. У дослідженні використано скорочену 10-пунктну версію (CD-RISC-10), розроблену Л. Кемпбелл-Сіллс та М. Штайном шляхом психометричного доопрацювання оригінальної шкали на вибірках студентів; вона демонструє добру внутрішню узгодженість, одновимірну структуру і має перевагу ефективності у польових дослідженнях [19]. Важливою перевагою цієї моделі є те, що вона дозволяє розглядати життєстійкість не як специфічний «кризовий буфер», що вмикається лише під час екстремальних травматичних подій, але і як постійний ресурс повсякденного функціонування особистості [17; 22]. Те, що життєстійкість є саме активним ресурсом, а не пасивною рисою характеру, знаходить своє підтвердження і у вітчизняних дослідженнях. Зокрема, Данилюк, Предко та Бондар [3] доводять прямий зв'язок між цим конструктом та вибором копінг-стратегій. За їхніми результатами, високий рівень життєстійкості стимулює формування адаптивних стратегій подолання стресу, тоді як її дефіцит, навпаки, призводить до використання дезадаптивних моделей поведінки.

Життєстійкість як динамічний інструмент, що безпосередньо впливає на щоденну регуляцію поведінки, логічно підводить нас до наступного кроку – необхідності з'ясувати, як цей ресурс пов'язаний із ставленням людини до себе (її самооцінкою) та як він проявляється і підживлюється у міжособистісній взаємодії.

Третім компонентом у системі адаптивного потенціалу особистості виступає самооцінка. Зрозуміти її роль як потужного внутрішнього ресурсу неможливо без звернення до класичного першоджерела – монографії Морріса Розенберга [61]. Спираючись на безпрецедентну для того часу емпіричну базу, що охопила 5 024 старшокласників штату Нью-Йорк, дослідник сформулював базову ідею свого підходу. Він запропонував розглядати самооцінку не як набір ситуативних реакцій на окремі події, а як глобальну характеристику, тобто цілісне позитивне або негативне ставлення індивіда до себе. Саме це інтегральне

відчуття власної гідності та цінності стає тією внутрішньою опорою, яка дозволяє людині витримувати тиск зовнішніх обставин, не руйнуючи при цьому ядро своєї особистості.

Згідно результатів сучасних лонгітюдних досліджень, самооцінка є відносно стабільною особистісною рисою і, до того ж, має передбачувану вікову траєкторію [54]: зростає від періоду дитинства до середнього дорослого віку і досягає піку в проміжку між 50 та 60 роками. Лише після проходження даного рубежу самооцінка поступово знижується. При цьому, індивідуальні відмінності (тобто те, яке місце людина займає за рівнем самооцінки порівняно зі своїми однолітками) є стабільними протягом цілих десятиліть. Окрім того, мінімальними є і гендерні, когортні та етнічні відмінності у динаміці самооцінки [53].

Найважливішою ж функцією самооцінки є її захист психологічного благополуччя. Сучасні дані вирішують питання причинно-наслідкових зв'язків (чи є низька самооцінка є причиною депресії чи її наслідком) на користь першого варіанта. Згідно з дослідженнями [68], низька самооцінка значно сильніше передбачає розвиток депресії, ніж депресія – зниження самооцінки. Для тривожності ж подібної закономірності виявлено не було, вона впливає на самооцінку так само, як самооцінка – на неї. Таким чином, психологічні інтервенції, спрямовані на зміцнення самооцінки, можуть зменшувати ризик депресивних розладів.

В той же час, самооцінка захищає особистість не лише від внутрішніх зривів, але й відіграє ключову роль міжособистісних стосунках. У контексті проблематики нашої роботи важливо уникати одностороннього прочитання даного зв'язку, адже, за результатами досліджень [34], якісні соціальні стосунки та здорова самооцінка взаємно прогнозують одне одного, і цей ефект залишається стабільним протягом всього життя. Більше того, самооцінка регулює якість стосунків, оскільки вона формує патерни взаємодії з партнером, визначає стратегії реагування на міжособистісні конфлікти та балансує схильність особистості до емоційної залежності чи, навпаки, здорової автономії

[34]. Показово, що ця регулятивна функція самооцінки є особливо вираженою у жінок.

Важливість розуміння соціальної природи самооцінки та її зв'язку із здатністю протистояти стресу підтверджується і в українських дослідженнях. Так, був виявлений сильний позитивний зв'язок між психологічною життєстійкістю та рівнем самооцінки [2], причому у даній конкретній роботі загальний рівень самооцінки у жінок виявився вищим, ніж у чоловіків. Ще більш показовими є результати регресійного аналізу, проведеного цими ж авторами. Предикторами (чинниками, що формують) самооцінки на українській вибірці виступили такі показники, як схвалення інших, моральність, конкурентоспроможність та залученість. Тобто, згідно цих даних, самооцінка не є ізольованою структурою, вона вкорінена у соціальний та ціннісний контекст і живиться з міжособистісної взаємодії.

Якщо ж розглядати демографічні групи, які є фокусом нашої роботи, існують українські дослідження щодо особливостей самооцінки жінок. Так, О. Ульянкіна [9], вивчаючи особливості Я-концепції незаміжніх жінок, здійснила віковий аналіз двох вікових груп 20-29 та 30-40 років і виявила як ресурсні, так і проблемні (дефіцитарні) аспекти самосприйняття в умовах відсутності шлюбного партнера.

Для операціоналізації самооцінки традиційно використовується продукт тієї ж праці М. Розенберга, що була проаналізована раніше – Шкала самооцінки RSES. Цей компактний інструмент на сьогодні є найпопулярнішим у своїй галузі, він застосовується приблизно у 80% усіх досліджень самооцінки у світі та офіційно перекладений і адаптований більш ніж 30 мовами [61]. Його універсальність, висока надійність та лаконічність роблять RSES оптимальним вибором для використання в рамках нашого власного емпіричного дослідження.

Розуміння того, що якість стосунків нерозривно пов'язана з внутрішнім відчуттям власної цінності, підводить нас до необхідності розгляду четвертого ключового ресурсу – екстраверсії, яка безпосередньо відповідає за інтенсивність та характер комунікації зі світом. Найбільш підходящою теоретичною рамкою

для вивчення цієї характеристики є п'ятифакторна модель особистості (широко відома як «Велика П'ятірка»). Як зазначають дослідники [40], формування цієї моделі не було випадковим, воно стало результатом еволюції трьох дослідницьких ліній: лексичної, опитувальникової та факторно-аналітичної, які зрештою склалися в єдину концептуальну структуру. Через крос-культурну стабільність та темпоральну стійкість (здатність зберігатися впродовж життя), ця модель на сьогодні є своєрідним золотим стандартом у психології.

На рівні інструментів добре зарекомендованою є 44-пунктна версія опитувальника (Big Five Inventory, BFI-44), яка оцінює п'ять основних доменів особистості: екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, нейротизм та відкритість до досвіду. Її перевагою є компактність і простота адміністрування при збереженні психометричної надійності, а також широке використання у сучасних міжнародних і українських дослідженнях особистості [40].

Розглядаючи екстраверсію саме як ресурс, важливо простежити еволюцію розуміння її зв'язку із суб'єктивним благополуччям. Перший масштабний метааналіз у цій темі [23] підтвердив загальну закономірність про те, що екстраверсія та доброзичливість є найсильнішими предикторами позитивного афекту (тоді як нейротизм передбачав негативний). Однак, за тодішніми «наївними» оцінками, вважалося, що риси особистості здатні пояснити лише близько 4% дисперсії емоційного благополуччя. Цей стриманий погляд було фундаментально переглянуто у праці П. Стіла з колегами [70]. Дослідники довели, що попередні оцінки були штучно занижені через вплив статистичних артефактів. Після належного контролю надійності вимірювань та врахування обмеженості діапазону виявилось, що особистість насправді пояснює суттєво більшу частку дисперсії суб'єктивного благополуччя, ніж вважалося раніше. Один із останніх метааналізів [14] підтвердив, що екстраверсія (поряд із сумлінністю та низьким нейротизмом) стабільно пов'язана з психологічним благополуччям, хоча сила цього зв'язку помірна і варіює залежно від вибірки та використовуваних інструментів. Зважаючи на це, необхідно контролювати вплив

екстраверсії у дослідженні, аби вона не “заглушала” інші, більш тонкі та менш стабільні предиктори, такі як сенсотворчі орієнтації [14; 70].

Завершаючи підрозділ, важливо окреслити, що об'єднує розглянуті нами конструкти, а також чим вони різняться. Згідно з ресурсними концепціями [11; 38], усі ці феномени є внутрішніми психологічними ресурсами, проте кожен має свою унікальну природу та виконує специфічну роль в структурі психологічного благополуччя. Жодна з цих характеристик не зводиться до іншої, натомість разом вони утворюють комплексну систему. Сенсотворчі орієнтації формують ресурсність на стратегічному рівні, задають особистості вектор руху [29; 77] та реалізуються через конкретні джерела сенсу [67]. Життєстійкість представляє адаптивний рівень (здатність витримувати навантаження). Вона забезпечує психологічну пружність та готовність до трансформаційного копінгу [22; 28; 44]. Самооцінка, в свою чергу, як сприйняття власного «Я» [61], відповідає за оціночний рівень, має відносно стабільну вікову траєкторію та слугує внутрішнім щитом проти дезадаптації [53]. Екстраверсія репрезентує рівень диспозицій (те, як індивід реагує на події за замовчуванням). Це особистісна стійка риса з високою темпоральною стабільністю, що визначає базову інтенсивність взаємодії із соціальним середовищем та здатність акумулювати позитивний афект [14; 40]. Природа цих ресурсів є принципово різною, і саме тому їхня роль у концептуальній та емпіричній моделі нашого дослідження також різна.

1.2. Суб'єктивне благополуччя жінок у контексті романтичних стосунків

Продовжуючи тему благополуччя як цільового конструкту, вплив на який ми аналізуємо, важливо наголосити, що в сучасній науці воно не розглядається як монолітне явище. Існують дві усталені традиції до його розуміння, які спираються на принципово різне філософське та теоретичне підґрунтя: гедоністичну (фокус на щасті та задоволенні) та евдемонічну (фокус на сенсі та

самореалізації) [64; 75]. Повноцінне дослідження якості життя потребує врахування обох ракурсів.

У межах гедоністичної традиції ключовим є конструкт суб'єктивного благополуччя (Subjective Well-Being, SWB), визначення та структура якого були сформульовані у статті Е. Дінера з колегами [26]. Згідно з їхньою моделлю, суб'єктивне благополуччя складається з трьох самостійних компонентів: когнітивної оцінки (задоволеність життям загалом), наявності високого рівня позитивного афекту та відсутності (або низького рівня) негативного афекту. У цій же праці представлено аналіз еволюції наукових поглядів за 30 років, що минули від часу публікації огляду В. Вільсона, де Дінер із співавторами спростували низку застарілих уявлень. Зокрема, було доведено, що молодість і скромні очікування зовсім не є обов'язковими передумовами для високого рівня суб'єктивного благополуччя, як це вважалося раніше, і натомість на перший план вийшли адаптаційні моделі особистості. Центальною серед них стала концепція «гедоністичної бігової доріжки» (англ., hedonic treadmill), яка пояснює здатність людської психіки адаптуватися до нових обставин і з часом повертатися до свого базового (детермінованого особистісними рисами) рівня благополуччя, незалежно від того, наскільки позитивними чи негативними були зовнішні зміни.

Якщо гедоністичний підхід фокусується на досягненні стану задоволення та уникненні дискомфорту, то евдемонічна альтернатива спирається на самовираження і максимальну реалізацію внутрішнього потенціалу [75]. Найбільш обґрунтованою моделлю у цій традиції є концепція психологічного благополуччя (англ., Psychological Well-Being, PWB) К. Ріффа [63], що виокремлює шість базових вимірів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, наявність мети в житті та особистісне зростання. Для фокусу нашого дослідження важливо, що жінки зазвичай мають вищі показники за шкалами «позитивні стосунки з іншими» та «особистісне зростання» [64].

Повертаючись до необхідності інтегративних моделей, Корі Кіз [41] запропонував розглядати психічне здоров'я як комплексний «синдром

позитивних почуттів і позитивного функціонування», що поєднує як гедоністичні, так і евдемонічні показники. Дослідник вибудував трирівневий континуум ментального здоров'я: від процвітання (flourishing) через помірне благополуччя (moderate) до занепаду (languishing). Важливим є те, що одружені люди значно частіше потрапляли до категорії «процвітаючих», і даний факт є першим вагогим підтвердженням зв'язку між наявністю значущих міжособистісних стосунків та загальним рівнем благополуччя особистості.

Враховуючи таку багатовимірність конструкту благополуччя, для вирішення завдань нашої дипломної роботи необхідний інструмент, здатний інтегрувати здобутки обох традицій. Саме тому найкращим вибором стала методика BBC-SWB (Британська шкала суб'єктивного благополуччя), яка має українську адаптацію [6].

Переходячи безпосередньо до аналізу зв'язку між романтичними стосунками та рівнем благополуччя, важливо відзначити зсув у науковій парадигмі, який відбувся протягом останніх десятиліть. Тривалий час у літературі домінувала теза про те, що сам факт наявності партнера (або перебування у шлюбі) автоматично пов'язано з вищою задоволеністю життям. Проте сучасні дослідження свідчать, що вирішальною для психологічного стану людини є саме якість цих стосунків, а не просто наявність [58]. Емпіричним підтвердженням даного зсуву став перший масштабний метааналіз зв'язку між якістю шлюбу та особистісним благополуччям, проведений командою К. Прулкс [58]. У цьому метааналізі величина зв'язку якості подружніх стосунків з особистісним благополуччям оцінюється як середня за класифікацією Дж. Коена ($r \approx 0,37$), тоді як ефект самого факту перебування у шлюбі помітно слабший. Дослідники виявили дві вкрай важливі для нашої роботи закономірності. По-перше, цей зв'язок є сильнішим тоді, коли загальне благополуччя розглядається як залежна змінна від якості стосунків (а не навпаки). По-друге, вплив якості партнерства на рівень щастя є значно вираженішим у жінок, ніж у чоловіків.

Ця ж закономірність відображається і в площині фізичного здоров'я: вища якість подружніх стосунків прямо пов'язана з нижчим ризиком смертності та

значно нижчою серцево-судинною реактивністю під час міжособистісних конфліктів [60]. Цікаво, що на відміну від психологічного благополуччя, у фізіології гендерних відмінностей практично не виявлено – токсичні стосунки руйнують фізичне здоров'я обох статей однаково. Це чудово ілюструють дослідження літніх подружжів, які можна розглядати як своєрідний «крайній кейс» тривалої взаємодії. Д. Карр із колегами [20] довели, що якість шлюбу прогнозує як глобальну, так і ситуативну задоволеність життям. Більше того, було виявлено ефект перехресного впливу: наприклад, для чоловіків додатковим предиктором благополуччя виявився рівень шлюбного щастя їхньої дружини. Тобто у тісних стосунках суб'єктивне благополуччя перестає бути винятково індивідуальним феноменом і починає жити та функціонувати на рівні діади.

Тобто сам по собі факт перебування у шлюбі чи стосунках є доволі слабким предиктором психологічного здоров'я, а от якість цієї взаємодії виступає предиктором надзвичайної сили. Виявивши цей зв'язок, сучасна наука зіткнулася з питанням причинності (казуальності): чи справді хороший шлюб робить людей щасливішими, чи, можливо, від початку більш щасливі та психологічно здорові люди мають вищі шанси вступити у шлюб і створити якісні стосунки? Відповідь на це питання вимагала переходу від зрізових до лонгitudних досліджень. Класичною працею у цьому напрямку стало масштабне дослідження на базі німецьких панельних даних (SOEP), яке охопило понад 24 000 учасників і тривало 15 років [46]. Результати підтвердили дію адаптаційної моделі: люди дійсно демонструють гостру емоційну реакцію на життєву подію з подальшою поступовою адаптацією та поверненням до своєї «базової лінії» благополуччя. Проте дана модель була частково спростована, адже, наприклад, після таких травматичних подій, як розлучення чи смерть партнера, значна частина людей так і не повертається до попереднього рівня щастя. Тобто індивідуальні відмінності мають велике значення. В подальших дослідженнях було показано, що вступ у шлюб дійсно пов'язаний з певним початковим підйомом задоволеності життям (так званий «ефект медового місяця»), і хоча цей ефект з часом поступово спадає внаслідок адаптації, він у більшості випадків не

зникає повністю [47]. Натомість розлучення демонструє значно сильніший і, що найголовніше, набагато триваліший негативний ефект, адаптація до якого відбувається набагато важче.

Британські дослідники [32] пішли ще далі. Вони статистично проконтролювали рівень дошлюбної задоволеності життям і довели, що навіть з урахуванням того, наскільки щасливою людина була до шлюбу, одружені особи все одно залишаються більш задоволеними впродовж життя. Особливо яскраво цей ефект проявляється тоді, коли досліджувані називають свого партнера не лише романтичним об'єктом, але й своїм «найкращим другом», і у таких випадках позитивний вплив шлюбу виявляється приблизно вдвічі сильнішим.

Нарешті, аналізуючи динаміку благополуччя, неможливо ігнорувати віковий контекст. Згідно дослідження Д. Бланчфлауера та Е. Освальда [16], існує U-подібна крива благополуччя у життєвому циклі людини. Незалежно від континенту та культури, рівень задоволеності життям знижується від юності, досягає свого абсолютного мінімуму (найнижчої точки) у віці 45-50 років, після чого знову починає зростати. Важливо враховувати це, аналізуючи дані, адже вплив вікової кризи може перекривати наслідки статусу стосунків.

Переходячи від універсальних закономірностей до аналізу осіб без партнера, необхідно зазначити неоднорідність даної групи. Тривалий час науковий та суспільний дискурс перебував під впливом синглізму (від англ., *singlism*) як системи стереотипізації, упередження та дискримінації самотніх дорослих, що є прямим продовження культурної «ідеології шлюбу і сім'ї» [24]. Натомість емпіричні дані показують, що реальні відмінності у рівні благополуччя між одруженими та самотніми людьми є значно меншими, ніж цього очікує суспільство.

Сучасний погляд на гетерогенність досвіду життя без партнера розкрито в огляді Ю. Гірме та співавторів [30]. Вони пропонують розглядати благополуччя самотніх людей через призму взаємодії трьох груп чинників: інтраперсональних (тип прив'язаності, внутрішня мотивація, ступінь бажання мати партнера), інтерперсональних (якість платонічної дружби, наявність соціальної підтримки,

сексуальне життя) та суспільних (рівень стигматизації та синглізму в культурі). Це поєднання пояснює, чому частина самотніх людей страждає, тоді як інша, навпаки, процвітає, компенсуючи відсутність партнера іншими ресурсами. Додатково показано, що зниження бажання бути у стосунках пов'язане з вищою задоволеністю життям [43]. В той же час, задоволеність своїм самотнім статусом та загальна задоволеність життям взаємно впливають одна на одну [52]. Хоча з роками обидва показники можуть дещо знижуватися, у середньому самотні люди все одно повідомляють про високий рівень задоволення як своїм життям, так і поточним статусом.

Справжнім же проривом останніх років став «гендерний поворот» у дослідженнях одиноких людей. Наприклад, масштабне дослідження 2025 року [37] зруйнувало культурний стереотип про «одинокую жінку-невдаху». За всіма ключовими індикаторами (задоволеність статусом, задоволеність життям загалом, якість сексуального життя) одинокі жінки мали статистично вищі показники, ніж одинокі чоловіки, маючи при цьому значно нижчий рівень бажання знайти партнера. В той же час, модель послідовної медіації К. Адамчик [13] показує, що зв'язок між статусом стосунків та психологічним благополуччям повністю опосередковується рівнем задоволеності власним статусом та ступенем страху залишитися на самоті. Тобто драйвером благополуччя чи депресії виступає не факт наявності партнера, а суб'єктивна інтерпретація свого статусу самим індивідом.

Окрім статусу стосунків, вагомим контекстуальним чинником благополуччя жінок є наявність дітей. На перший погляд, батьківство традиційно сприймається як джерело сенсу та задоволеності, проте емпірична література пропонує значно складнішу картину, відому як «парадокс батьківства». Оглядовий аналіз Т. Хансена [33] демонструє, що, попри загальнопоширені уявлення, більшість крос-секційних і лонгітюдних досліджень фіксують або відсутність ефекту батьківства на щастя та задоволеність життям, або навіть негативний зв'язок, особливо для жінок, самотніх батьків і родин нижчого соціально-економічного статусу. Систематичний огляд Д. Умберсон зі

співавторами [73] пропонує рамку життєвого шляху для розуміння цього парадоксу: вплив батьківства на благополуччя істотно залежить від віку дітей, шлюбного статусу батьків, статі, етнічності та соціально-економічного контексту. Найбільш розгорнуту інтегративну модель запропонували С. К. Нельсон, К. Кушлев та С. Любомирськи [51]: батьки бувають менш щасливими за бездітних однолітків тією мірою, якою вони стикаються з фінансовими труднощами, порушеннями сну, негативними емоціями та напруженням у подружніх стосунках; водночас батьківство пов'язане з більшим сенсом життя, задоволенням базових потреб, посиленням соціальних ролей та позитивних емоцій. Отже, наявність дітей варто розглядати не як однорідний позитивний чи негативний чинник, а як додаткову контекстуальну змінну, внесок якої у суб'єктивне благополуччя залежить від співвіднесення ресурсів і навантажень.

Розглядаючи проблематику суб'єктивного благополуччя, важливо враховувати умови, в яких перебуває особистість. Для українських жінок наразі таким визначальним контекстом є повномасштабна війна. Згідно досліджень, якщо досвід окупації та часті переїзди мають значний негативний вплив на суб'єктивне благополуччя, то такі внутрішні опори, як оптимізм, надія та резильєнтність, продовжують позитивно корелювати з рівнем щастя навіть в умовах бойових дій [57]. Проте більш глибокий аналіз динаміки психологічного благополуччя розкриває тривожні тенденції. Порівняння довоєнних даних із показниками 2024 року свідчить, що загальний рівень психологічного благополуччя української молоді став статистично значущо нижчим, ніж у 2006-2007 роках [5], зокрема знижуються показники за шкалами «позитивні відносини», «управління середовищем», «цілі в житті» та «самоприйняття». При цьому, саме жінки виявилися психологічно більш вразливими до цих макросоціальних потрясінь. А для жінок-вимушених мігранток процес релокації взагалі стає багатоступеневим випробуванням, що вимагає повної трансформації системи соціально-психологічних відносин. Їхнє благополуччя виявилось пов'язаним із психологічною ресурсністю, здатністю використовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та толерантністю до невизначеності [12].

Своєю чергою, дослідження працюючих жінок в умовах війни [7] показує, що вони зберігають середній рівень благополуччя та життєстійкості. Рятівним колом для них виступає професійна самоефективність, яка повертає втрачене відчуття контролю над власним життям, а також оптимізм, що позитивно впливає на якість стосунків і загальне суб'єктивне благополуччя.

Загалом екстремальні умови стимулюють глибоку трансформацію Я-концепції жінки. Сучасні вітчизняні дослідники [2] наголошують на ролі війни у переформатуванні жіночої ідентичності, що відбувається на тлі вікових криз, змін соціальних очікувань та переоцінки материнства і подружніх стосунків. У площині міжособистісної взаємодії ця трансформація також має свої наслідки, оскільки емпірично доведено [10], що прагнення жінки до автономії та формування «здорової залежності» прогнозують задоволеність життям, тоді як деструктивні форми співзалежності та невпевненість у собі ведуть до хронічної незадоволеності.

Проте найважливішим для концептуальної архітектури нашого дослідження є контрінтуїтивний висновок, зроблений у нещодавньому дослідженні О. Васильченко та І. Валенси [1]. Автори виявили, що кількість життєвих викликів та стресових подій статистично НЕ пов'язана з рівнем психологічного благополуччя. Пріоритет у збереженні ментального здоров'я належить не об'єктивній кількості пережитого стресу, а внутрішнім ресурсам, і саме тому на них має бути спрямований фокус нашої уваги. Теоретичне обґрунтування того, як саме сенсотворчі орієнтації, життєстійкість, самооцінка та екстраверсія утворюють цей захисний механізм, буде представлено у наступному підрозділі.

1.3. Теоретична модель зв'язку сенсотворчих орієнтацій, психологічних ресурсів та благополуччя жінок з різним статусом стосунків

Як вже було зазначено в підрозділі 1.1, пріоритет у збереженні ментального здоров'я належить внутрішнім ресурсам особистості. Цей підрозділ

нарощує на зміст 1.1 додатковий рівень: якщо раніше кожен із ресурсів розглядався як самостійний конструкт, то тепер йтиметься про інтегративну теоретичну модель, яка поєднує ці ресурси в єдину архітектуру зв'язків із благополуччям. Для побудови комплексної моделі, яка б пояснювала механізми цього захисту, насамперед необхідно концептуалізувати роль сенсотворчих орієнтацій. У сучасній науковій парадигмі сенс життя вийшов за межі суто абстрактної філософської категорії і розглядається як потужний предиктор психологічного благополуччя. Фундамент такого розуміння був закладений у клінічній традиції В. Франкла [29], згідно з яким втрата сенсу або неможливість його реалізувати не просто знижує якість життя, а створює «екзистенційний вакуум», що є прямою загрозою благополуччю. Згідно з емпіричними дослідженнями, наявність сенсу дійсно корелює з психологічним благополуччям [71], а пошук сенсу, натомість, має амбівалентний характер, і його вплив значною мірою опосередковується культурним контекстом. Так, наповненість сенсом пов'язана з позитивним настроєм та задоволеністю життям, тоді як екзистенційна криза є предиктором нейротизму, тривожності та депресії [65].

Парадигма «Позитивної психології 2.0» [76] розглядає сенс не як периферійний додаток, а як саму серцевину «гарного життя». П. Вонг виділяє чотири стовпи адаптивного функціонування (сенс, чесноти, життєстійкість та благополуччя), де евдемонія трактується саме як синергія сенсу та чеснот. При цьому важливо враховувати, що сенс не є чимось рідкісним чи доступним лише в екстремальних умовах, а саме його повсякденна присутність є функціональним ресурсом адаптації [36]. В свою чергу, К. Парк [56], пропонує розрізняти сенс як результат (глобальні переконання) і сенсотворення як процес. Коли виникає невідповідність між глобальним сенсом та ситуативним досвідом (наприклад, під час життєвих криз), людина відчуває гострий дистрес. Відновлення благополуччя відбувається саме через зусилля із сенсотворення, тобто переоцінку подій, зміну цілей або корекцію базових переконань. Більше того, згідно з «Моделлю підтримки сенсу» (Meaning Maintenance Model, MMM), прагнення до екзистенційної когерентності лежить в основі соціальних

мотивацій [35]. Автори моделі описують механізм «флюїдної компенсації»: якщо відчуття сенсу опиняється під загрозою, психіка намагається відновити баланс і актуалізує інші ресурси, наприклад підвищує самооцінку або посилює міжособистісні зв'язки.

Якщо ж казати про накопичення ресурсу сенсотворення в повсякденності, дослідження показують, що просоціальна поведінка та дії, що виходять за межі власного «Я» (самотрансценденція), здатні суттєво посилювати відчуття сенсу [74]. Цей факт є особливо важливим для нашої роботи, оскільки він обґрунтовує значущість підшкали «Відчуття спільноти» в методиці MAPS. Крім того, за даними лонгітюдних досліджень, щоденні евдемонічні дії (допомога іншим, вираження вдячності) прогнозують високий рівень сенсу та благополуччя вже наступного дня [72]. Загалом наявність сенсу в житті людини супроводжується вищою самооцінкою і задоволеністю життям і нижчими показниками депресії, тоді як його відсутність, навпаки, пов'язана із високим дистресом [25].

Як зазначають Ф. Мартела та М. Стегер [49], різні компоненти екзистенційної сфери по-різному корелюють з метриками ментального здоров'я. Наприклад, когерентність (зрозумілість життя) пов'язана з адаптаційною стійкістю, екзистенційна значущість – із відчуттям самоцінності, а цілеспрямованість – з орієнтацією на досягнення. Ця логіка підтверджується лонгітюдними даними, згідно яких колективна пов'язаність прогнозує вищий рівень сенсу життя, а сам сенс – всі три типи пов'язаності: інтимну, реляційну та колективну [69].

Більше того, статус стосунків може визначати не лише інтенсивність переживання сенсу, але й саму релевантність екзистенційних питань для людини. Повертаючись до феномену екзистенційної індиферентності [66], тобто стану, при якому людина не має наповненості сенсом, проте і не знаходиться в кризі, і який притаманний близько 25% населення, варто звернути увагу на специфіку вибірки. Екзистенційна індиферентність більше притаманна самотнім людям та тим, що не мають партнера, тобто наявність стосунків здатна змінювати сам екзистенційний ландшафт особистості.

Зважаючи на вищевикладене, ми можемо констатувати, що прямий зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та благополуччям є надійним. Однак аби дізнатися через які саме проміжні механізми сенс конвертується у благополуччя, ми маємо перейти до медіаційної логіки. Теоретичний аналіз вказує на два головні ресурси-кандидати – самооцінку та життєстійкість.

Якщо осмисленість життя формує світоглядну базу, яка дозволяє людині витримувати життєві випробування, то життєстійкість перетворює цю базу у активне поведінкове функціонування [22; 56]. Так, висока наповненість сенсом передбачає меншу схильність до румінацій (нав'язливого «прокручування» негативних думок) та знижує загальний дистрес, а базовий рівень сенсу виступає прогностичним фактором того, наскільки конструктивною буде реакція особистості на стресові події в майбутньому [55]. Більше того, у нещодавньому дослідженні було показано, задоволеність життям і життєстійкість опосередковують зв'язок між сенсом та клінічними проявами депресії і тривоги [39]. Однак якщо шлях через задоволеність життям (когнітивно-оцінний) діє більш універсально, то шлях через життєстійкість (мотиваційно-поведінковий) найактивніше «вмикається» саме в моменти зіткнення з реальними стресорами. Останній механізм вивчався окремо у роботі Yıldırım & Arslan [78], де автори показали, що серйозні життєві потрясіння руйнують базові ілюзії людини про доброзичливість, передбачуваність та цінність світу. Механізм відновлення в таких умовах має чітку послідовність, за якою наявність сенсу стимулює адаптивні когнітивні оцінки травматичного досвіду, що, своєю чергою, веде до зростання життєстійкості та підвищення показників психологічного благополуччя. Повномасштабна війна в Україні і є таким життєвим потрясінням – фактором, який руйнує базові уявлення про безпечний світ. Відповідно, саме сенсотворча робота стає чи не єдиним шляхом до відновлення, а життєстійкість виступає головним інструментом даного процесу.

Переходячи до самооцінки як медіатора, розбираємо механізм, в якому усвідомлення власного життя як осмисленого підсилює глибинне переконання «я є цінною», яке, своєю чергою, конвертується у загальну задоволеність життям

та психологічне благополуччя. Екзистенційне обґрунтування ролі самооцінки як внутрішнього буфера розкрито у Теорії управління страхом (Terror Management Theory) [59]. Згідно з даною концепцією, самооцінка виконує функцію захисту від екзистенційної тривоги, породжуваної усвідомленням власної смертності. Вона формує рятівне переконання: «я - цінна та значуща частина осмисленого всесвіту». Експериментальні дані доводять взаємозамінність та тісний зв'язок між цими конструктами. Так, у рамках Моделі підтримки сенсу (MMM) показано, що загроза відчуттю сенсу активізує потребу індивіда у підвищенні самооцінки як компенсаторного механізму [35; 59]. При цьому, дослідження показують, що соціальна підтримка впливає на суб'єктивне благополуччя саме через підвищення рівня самооцінки [45]. Натомість реляційна самооцінка (відчуття власної цінності саме в межах близьких, значущих стосунків) робить унікальний внесок у благополуччя навіть при контролі загальної самооцінки [27]. Пряме тестування подібних моделей доводить їхню ефективність, зокрема, було виявлено, що самооцінка здатна виступати модератором процесу медіації, тобто у людей з вищим базовим рівнем самооцінки наявність сенсу приносить значно більше адаптивної «користі» [21]. Проте найближчим емпіричним аналогом до моделі, яку ми плануємо тестувати, є нещодавнє дослідження [79], де самооцінка опосередковує близько 59% зв'язку між сенсом життя та психічним здоров'ям (для порівняння, міжособистісна довіра в цій же моделі пояснювала лише 5% дисперсії).

Третім ключовим елементом нашої моделі виступає партнерський статус як контекстуальна модераційна змінна. Припущення полягає в тому, що зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та психологічним благополуччям може відрізнятися для жінок, які перебувають у стосунках, і тих, хто їх не має. Теоретичне обґрунтування ґрунтується на концепції базових психологічних потреб [62], зокрема потребі у пов'язаності. У жінок, які перебувають у стосунках, ця потреба частково задовольняється завдяки близькості з партнером. Відповідно, така сенсотворча орієнтація, як «Відчуття спільноти» (за моделлю MAPS), може бути для них менш критичним ресурсом. Натомість для жінок поза

стосунками орієнтація на спільноту може виконувати компенсаторну функцію і ставати значно сильнішим предиктором благополуччя. Водночас існує і альтернативний сценарій, де без підтримки партнерської близькості орієнтація на спільноту може фруструватися, що буде давати слабший адаптивний ефект [15; 30]. Ця проблема формує дві конкурентні гіпотези, які залишаються відкритими у сучасній літературі. При цьому важливо розуміти, що механізми адаптації всередині різних соціальних груп різняться. Так, за К. Адамчик [13], «суб'єктивне значення статусу» (задоволеність ним або страх бути самотньою) опосередковує зв'язок між фактичним статусом і благополуччям. Більше того, статус стосунків модерує далеко не всі психологічні параметри. Наприклад, базові особистісні риси пов'язані з благополуччям приблизно однаково як у самотніх, так і в осіб, що мають партнера [37]. Додатково варто враховувати, що стандартні патерни зв'язку між партнерством і благополуччям можуть послаблюватися у тих групах жінок, які менше орієнтовані на партнерські стосунки [43].

Останнім структурним елементом нашої моделі є коваріата екстраверсії як базової особистісної схильності. Оскільки вона прогнозує загальне благополуччя особистості [14; 23], ігнорувати її у розрахунках було б методологічно некоректним. Варто зважати на ризик семантичного перекриття, адже екстраверсія, яка тісно пов'язана із соціальною активністю, концептуально близька до підшкали «Відчуття спільноти» в методиці MAPS [40; 67]. Рішення включити екстраверсію саме як коваріат (контрольну змінну), а не як ще один модератор, спирається на вже згадані дані [37], які не підтверджують модурацію зв'язку екстраверсії та благополуччя статусом стосунків. Більше того, це узгоджується з ширшою закономірністю: низка стабільних психологічних характеристик — зокрема базові особистісні риси та загальний рівень життєстійкості — пов'язані з благополуччям приблизно однаково у жінок у стосунках і поза ними, тому було б передчасно очікувати, що статус стосунків модеруватиме всі внутрішні ресурси особистості.

Інтегруючи усі наведені вище теоретичні та емпіричні блоки, ми можемо фіналізувати синтезовану модель нашого дослідження. Архітектура моделі передбачає аналіз на чотирьох взаємопов'язаних рівнях:

1. Прямий зв'язок: вплив сенсотворчих орієнтацій на благополуччя.
2. Мотиваційно-поведінкова медіація: опосередкування зв'язку через життєстійкість.
3. Когнітивно-оцінна медіація: опосередкування зв'язку через самооцінку.
4. Контекстуальна модерація: зміна сили або напрямку зв'язків залежно від статусу стосунків (за умови контролю рівня екстраверсії та соціально-демографічних змінних).

В основу цієї багаторівневої структури покладено фундаментальні теоретичні припущення про те, що сенс є стійким предиктором благополуччя [65; 71], різні джерела сенсу роблять у нього диференційований внесок [49; 67], самооцінка та життєстійкість є якісно різними механізмами «конвертації» сенсу в благополуччя [45; 55], а партнерський статус є ключовим психологічним контекстом [13; 30].

Новизна запропонованої моделі полягає у розмежуванні наповненості сенсом та кризи сенсу як двох самостійних вимірів, оскільки замість абстрактного твердження про те, що сенс корелює з благополуччям, ми перевіряємо, чи зберігає саме наповненість сенсом свою предикторну роль при контролі соціально-демографічних змінних, статусу стосунків та екстраверсії, а для визначення ролі стосунків застосовуємо контекстний аналіз. Ця концептуальна рамка є релевантною сучасному українському контексту.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз проблеми психологічних ресурсів, сенсотворчих орієнтацій та суб'єктивного благополуччя жінок з різним статусом стосунків дозволив зробити наступні висновки:

1. Внутрішні ресурси особистості працюють як взаємопов'язана система адаптації. Сенсотворчі орієнтації, життєстійкість, самооцінка та екстраверсія доповнюють одна одну, захищаючи психіку від стресу. СENS задає стратегічний вектор життя, життєстійкість забезпечує витривалість під навантаженням, самооцінка регулює самосприйняття у стресі, а екстраверсія визначає інтенсивність соціальних контактів.

2. СENS життя впливає на благополуччя через кілька вимірів, а сенсотворчі орієнтації піддаються емпіричному вимірюванню. Для розуміння цього впливу важливо розрізняти наповненість сенси, яка корелює із задоволеністю життям, і кризу сенси, яка пов'язана з дистресом. Окремі джерела сенси слід розглядати диференційовано: кожне має власний когнітивний профіль і по-різному взаємодіє з умовами середовища.

3. Вплив сенси на благополуччя є опосередкованим (медіаційним). Зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям проходить через два якісно різні проміжні механізми. Когнітивно-оцінний шлях діє через самооцінку: усвідомлення сенси підсилює відчуття власної цінності. Мотиваційно-поведінковий шлях діє через життєстійкість, яка формує адаптивне функціонування і виразніше виявляється в ситуаціях кризи.

4. Статус стосунків є контекстуальним чинником (модератором). Суб'єктивне благополуччя жінок залежить переважно від якості стосунків та задоволеності власним статусом. Сам факт наявності партнера має менше значення. Партнерський статус може посилювати або послаблювати вплив внутрішніх ресурсів. Для жінок без стосунків соціально орієнтовані джерела сенси, зокрема «Відчуття спільноти», виконують компенсаторну функцію або фруструються через брак партнерської підтримки.

5. Інтегрована теоретична модель охоплює чотири рівні взаємодії: прямий вплив сенсотворчих орієнтацій на благополуччя, мотиваційно-поведінкову медіацію через життєстійкість, когнітивно-оцінну медіацію через самооцінку, контекстуальну модерацію статусом стосунків. Коректна емпірична перевірка

моделі потребує статистичного контролю екстраверсії як коваріати. Без цього виникає ризик семантичного перекриття показників.

Отже, у літературі встановлено, що наповненість сенсом і суб'єктивне благополуччя стабільно корелюють між собою ($r \approx 0,40-0,55$) [27; 65], самооцінка є надійним позитивним предиктором благополуччя у міжкультурних і лонгітюдних дослідженнях ($r \approx 0,40-0,50$) [53; 54; 59], а життєстійкість позитивно пов'язана з різними показниками психічного здоров'я та задоволеності життям ($\beta \approx 0,30-0,40$) [44; 48]. Натомість екстраверсія є найсильнішим предиктором позитивного афекту серед рис «Великої п'ятірки» (середньозважений $r \approx 0,38$) [14; 23]. Партнерство для жінок загалом пов'язане з вищим середнім рівнем благополуччя, проте величина ефекту суттєво знижується при контролі якості стосунків і суб'єктивного значення статусу [13; 46; 58]. Водночас на українській вибірці жінок залишається невирішеним питання про те, чи зберігає наповненість сенсом свою предикторну роль після контролю особистісних (екстраверсія) і контекстуальних (статус стосунків) змінних, а також яка з двох медіаторних змінних, самооцінка чи життєстійкість, опосередковує цей зв'язок повніше. Окрім того, невідомо, чи модерує статус романтичних стосунків силу зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та благополуччям. Названі прогалини логічно обґрунтовують необхідність емпіричної перевірки запропонованої інтегративної моделі у даній роботі.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Дизайн та процедура дослідження

Емпіричне дослідження сплановано для відповіді на чотири дослідницькі питання:

1) чи відрізняються жінки з різним статусом романтичних стосунків за рівнем суб'єктивного благополуччя, психологічних ресурсів і сенсотворчих орієнтацій?

2) чи виступає наповненість сенсом значущим позитивним предиктором благополуччя при контролі соціально-демографічних змінних, статусу стосунків та екстраверсії, і чи зберігає криза сенсу самотійний предикторний внесок?

3) чи опосередковують життестійкість і самооцінка зв'язок між наповненістю сенсом і суб'єктивним благополуччям, і чи мають ці два медіаційні шляхи якісно різну природу?

4) чи модерує статус романтичних стосунків зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та благополуччям?

Відповідь на кожне з цих питань вимагає окремої статистичної процедури (порівняльний, регресійний, медіаційний і модераційний аналіз), що визначає логіку побудови дизайну та інструментарію цього розділу.

Дослідження сплановано як емпіричне неекспериментальне крос-секційне з елементами кореляційного аналізу та міжгрупового порівняння. Така стратегія відповідає завданням роботи, оскільки дозволяє одночасно описати рівні досліджуваних характеристик у двох природно сформованих групах жінок (тих, хто перебуває у романтичних стосунках, і тих, хто наразі не має партнера) та перевірити структурні зв'язки між сенсотворчими орієнтаціями, психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям. Враховуючи, що частина дослідницьких питань передбачає опосередкований характер передбачає опосередкований характер впливу досліджуваних змінних, дизайн доповнено

медіаційним і модераційним аналізом, які є стандартними для подібних кореляційних схем [39; 55].

Обраний крос-секційний дизайн обмежує можливості формулювання висновків про причинно-наслідковий характер виявлених зв'язків між сенсотворчими орієнтаціями, психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям: спостережувані медіаційні та регресійні моделі відображають структуру взаємозв'язків на момент проведення опитування і не дозволяють однозначно встановити часову послідовність формування ресурсів та благополуччя. Така інтерпретаційна обережність відповідає сучасним методологічним стандартам [42; 71] і узгоджується з логікою першого етапу опрацювання предметної області, який передбачає опис структури зв'язків у природно сформованих групах із подальшою верифікацією каузальних гіпотез у лонгітюдних та експериментальних дизайнах.

Дослідження реалізовувалося у три послідовні етапи. На теоретико-методологічному етапі було здійснено аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел з проблематики сенсотворчих орієнтацій, психологічних ресурсів та суб'єктивного благополуччя жінок у різних стосункових контекстах, сформульовано теоретичну модель дослідження (підрозділ 1.3), здійснено операціоналізацію всіх досліджуваних змінних та обрано релевантний психодіагностичний інструментарій. На емпіричному етапі було розроблено соціально-демографічний блок авторської анкети (Додаток А), сформовано онлайн-протокол дослідження на платформі Google Forms із повними текстами методик (Додаток Б), здійснено набір вибірки та збір даних. На аналітичному етапі проведено первинну обробку даних, перевірку психометричних властивостей методик на поточній вибірці (Додаток В), перевірку нормальності розподілу змінних (Додаток Д), описову статистику, порівняльний, кореляційний, регресійний, медіаційний та модераційний аналіз.

Збір даних здійснювався онлайн через платформу Google Forms у період з 31 жовтня по 30 листопада 2025р. Запрошення до участі поширювалося у тематичних онлайн-спільнотах (психологічні групи, спільноти жіночої тематики,

освітні групи) методом цільового добору та снігової кулі. Перед початком опитування респондентки знайомилися з інформацією про мету дослідження, добровільність участі та принципи обробки персональних даних, після чого надавали інформовану згоду в окремому пункті форми. Анонімність забезпечувалася відсутністю прямих ідентифікаторів у наборі даних, а контактна електронна адреса збиралася лише за бажанням учасниці для зворотного зв'язку та не пов'язувалася з її відповідями при подальшому аналізі.

Дослідження проводилося з дотриманням базових етичних принципів проведення психологічних емпіричних досліджень. Перед початком опитування респондентки отримували вступний інформаційний блок, у якому було зазначено мету дослідження, орієнтовну тривалість заповнення, добровільний характер участі та право відмовитися від подальшого проходження протоколу на будь-якому етапі без необхідності пояснень. Обробка персональних даних здійснювалася відповідно до Закону України «Про захист персональних даних»: інформована згода фіксувалася через окремий обов'язковий пункт опитування, без позначення якого респондентка не могла перейти до основних методик. Для забезпечення анонімності у фінальному наборі даних не зберігалися прямі ідентифікатори, такі як ім'я, прізвище, місце проживання, місце роботи. Електронна адреса збиралася виключно за бажанням учасниці для отримання індивідуальних результатів і не пов'язувалася з її протоколом на етапі статистичного аналізу. Зважаючи на потенційну емоційну сенситивність окремих питань щодо переживання сенсу та якості міжособистісних стосунків, у завершальному блоці опитування було розміщено інформаційний матеріал з контактами безкоштовних служб психологічної допомоги, доступних в Україні.

Текст інформованої згоди містив відомості про мету дослідження (вивчення психологічних характеристик жінок з різним статусом романтичних стосунків), орієнтовну тривалість заповнення (20-25 хвилин), формат збору даних (онлайн-анкета у Google Forms), очікувані теми запитань (особистісні якості, ставлення до себе, відчуття сенсу та благополуччя, демографічні характеристики), а також гарантії анонімності, добровільності участі та права

припинити заповнення на будь-якому етапі без надання пояснень. Окремо зазначалося, що для цілей зворотного зв'язку респондентка може за бажанням залишити електронну адресу, однак це поле є необов'язковим і не пов'язане з ідентифікацією у вибірці. Зібрані дані зберігалися у захищеному обліковому записі дослідниці та використовувалися виключно у знеособленому вигляді для статистичного аналізу і підготовки кваліфікаційної роботи. Жодних персональних ідентифікаторів (ім'я, прізвище, місце проживання, посада тощо) у протоколі не запитувалося, що відповідає принципам мінімізації даних та збереження приватності учасниць психологічного дослідження.

Критеріями включення до вибірки виступали: жіноча стать, повноліття (вік від 18 років), достатнє володіння українською мовою та надання інформованої згоди на участь у дослідженні. Критерії виключення не застосовувалися, оскільки дизайн передбачає вивчення психологічних ресурсів у природній неклінічній жіночій популяції без додаткових обмежень за віком, освітою, регіоном проживання чи сімейним станом. Заповнення повного протоколу займало в середньому 20-25 хвилин.

Інструкції до окремих методик у протоколі надавалися у форматі, наближеному до оригіналу: перед кожною шкалою подавалося коротке роз'яснення суті оцінювання, спосіб реагування та шкала відповідей. Для Шкали самооцінки М. Розенберга [61] респондентки оцінювали ступінь згоди з твердженнями за 4-бальною шкалою; для модифікованої BBC-SWB [6] – задоволеність окремими сферами життя; для шкали Коннора-Девідсона [22] – частоту прояву поведінкових патернів за останній місяць; для MAPS [8; 67] – ступінь, у якому твердження відповідає актуальному переживанню; для TIPI-UKR [9] – самооцінку особистісних рис за 7-бальною шкалою. Послідовність методик у протоколі була зафіксованою для всіх досліджуваних: спочатку соціально-демографічний блок, далі послідовно RSES, BBC-SWB, CD-RISC-10, MAPS і TIPI-UKR. Така впорядкованість забезпечувала однорідність умов проведення опитування та виключала ефект послідовності, що міг би вплинути на отримані результати.

Обсяг вибірки забезпечує достатню статистичну потужність для проведення усіх запланованих процедур. Для ієрархічної регресійної моделі з сімома предикторами орієнтація на виявлення помірних розмірів ефекту ($f^2 \approx 0,15$) при $\alpha = 0,05$ та статистичній потужності 0,80 потребує близько 103 учасниць. Для медіаційного аналізу за бутстрап-методом з $n = 5000$ повторень рекомендований мінімальний обсяг для виявлення помірних непрямих ефектів становить понад 90 учасниць; цей метод є відносно стійким до порушень нормальності розподілу та малочутливим до обмежень коваріаційних припущень. Отриманий обсяг вибірки ($N = 139$, у тому числі 90 жінок у стосунках та 49 без партнера) задовольняє ці критерії та відповідає логіці типового магістерського дослідження з кореляційно-структурним дизайном. Водночас при інтерпретації результатів модераційного аналізу слід враховувати нерівність двох порівнюваних груп за обсягом, оскільки вона знижує чутливість виявлення помірних ефектів взаємодії і зумовлює потребу обережного формулювання висновку щодо відсутності модерації.

Загальна структура процедури дослідження схематично представлена на Рис. 2.1.

Етапи емпіричного дослідження

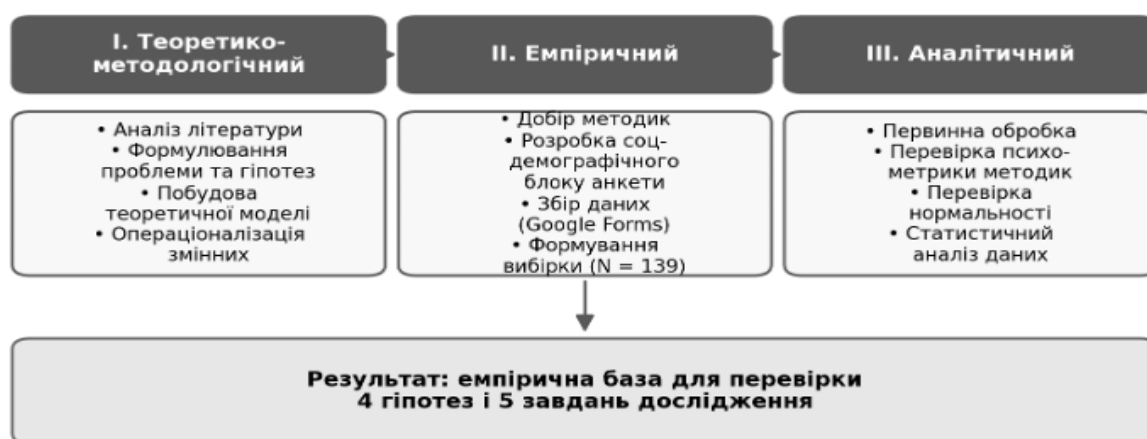


Рис. 2.1. Етапи емпіричного дослідження

Статистична обробка даних проводилася у програмному середовищі Jamovi (версія 2.3) із залученням модулів jAMM (jamovi Advanced Mediation Models) для медіаційно-модераційного аналізу та GAMLj для регресійних моделей з інтеракціями. Логіка статистичного аналізу представлена на рис. 2.2. Загальний алгоритм статистичного аналізу даних схематично представлено на Рис. 2.2.

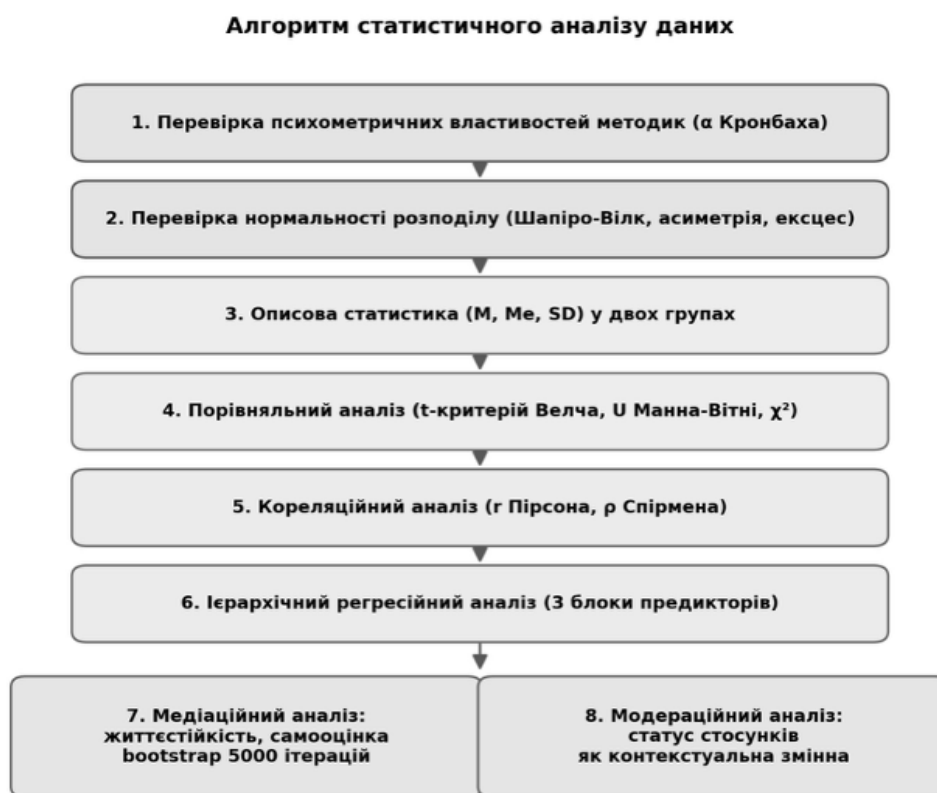


Рис. 2.2. Алгоритм статистичного аналізу даних

Контроль якості даних здійснювався у кілька етапів. На етапі збору формат Google Forms забезпечував обов'язковість відповіді на кожний пункт основних шкал, що виключило проблему систематичних пропусків у даних. Перед статистичним аналізом усі протоколи додатково перевірялися на патерни одноманітних відповідей (так звані «прямі лінії» по всій довжині протоколу) та надмірно короткий час заповнення (менше 8 хвилин при середній тривалості заповнення 20-25 хвилин). Випадків, які одночасно задовольняли обом цим критеріям, у вибірці не виявлено, тому жодний протокол не виключався з аналізу

за технічними міркуваннями. Окремий етап контролю якості стосувався перевірки внутрішньої узгодженості усіх застосованих шкал на поточній вибірці. Це було особливо важливо для україномовної адаптації MAPS [8], оскільки стандартних значень для української популяції за цією методикою ще не встановлено. Повні результати перевірки α Кронбаха для усіх семи підшкал MAPS, а також для RSES, CD-RISC-10, шкали екстраверсії BFI та підшкал BBC-SWB наведено у Додатку В. Усі шкали продемонстрували прийнятну або високу надійність, що дозволяє розглядати отримані дані як валідні для подальших процедур.

Додатковим критерієм контролю якості виступав час заповнення анкети: протоколи, у яких загальна тривалість заповнення суттєво відхилялася від медіанного діапазону, розглядалися як такі, що потребують уточнення. Перевірка показала відсутність протоколів з аномально короткою тривалістю заповнення, що могла би свідчити про невдумливе реагування. Аналіз показників асиметрії та ексцесу за всіма досліджуваними змінними не виявив систематичних відхилень від норми (Додаток Д, Таблиця Д.1), що дозволило застосовувати методи параметричної статистики у регресійному та медіаційному аналізі. Для змінних із незначними відхиленнями від нормальності використовувалися робастні модифікації відповідних критеріїв – зокрема, t -критерій Велча замість класичного t -критерію Стюдента у разі порівняння груп нерівного обсягу та неоднорідної дисперсії. Перевірка мультиколінеарності предикторів за коефіцієнтом інфляції дисперсії (VIF) у всіх блоках регресійної моделі підтвердила прийнятність структури моделі (Додаток З, Таблиця З.2), що дозволяє розглядати отримані стандартизовані коефіцієнти як інтерпретовані.

У роботі застосовано такі групи методів математичної статистики: описова статистика (середнє арифметичне, медіана, стандартне відхилення, асиметрія та ексцес), перевірка внутрішньої узгодженості методик за коефіцієнтом α Кронбаха, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілکا з додатковою візуальною оцінкою Q-Q графіків, порівняння двох незалежних груп за допомогою t -критерію Велча для метричних змінних (з огляду на нерівність

обсягів та дисперсій груп) та критерію χ^2 Пірсона для категоріальних змінних, кореляційний аналіз за коефіцієнтом r Пірсона та ρ Спірмена, ієрархічний множинний регресійний аналіз з покроковим введенням блоків предикторів, медіаційний аналіз з обчисленням довірчих інтервалів за методом bootstrap ($n = 5000$) та модераційний аналіз з тестуванням ефекту взаємодії. Рівень статистичної значущості було встановлено на $\alpha = 0,05$.

2.2. Методики та операціоналізація змінних

Для досягнення мети дослідження та відповіді на сформульовані дослідницькі питання було сформовано протокол із п'яти стандартизованих психодіагностичних методик, що операціоналізують ключові досліджувані конструкти, та авторського соціально-демографічного блоку. Усі залучені методики мають апробовані україномовні версії або стандартизовані переклади. Повні тексти інструкцій та пунктів кожної з методик наведено у Додатку Б. Деталізовані показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) на вибірці поточного дослідження – у Додатку В.

Соціально-демографічний блок анкети розроблено автором роботи з опорою на стандартні протоколи дослідження благополуччя та з урахуванням контекстуальних змінних, що можуть бути значущими предикторами психологічного функціонування жінок. Блок містить запитання щодо віку, наявності та формату романтичних стосунків (із додатковим деталізованим запитанням про підстави відсутності партнера для жінок поза стосунками), наявності та планування дітей, суб'єктивної оцінки фінансового становища, основного джерела доходу, провідної життєвої цінності та основних джерел задоволення в житті (з можливістю множинного вибору). Повний перелік запитань блоку та варіанти відповідей представлено у Додатку А.

Методика 1. Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES; [61]) використовувалася для діагностики загальної самооцінки як інтегральної когнітивно-афективної оцінки власної цінності. Шкала містить 10

тверджень, на які респондентка відповідає за чотирибальною шкалою Лікерта («повністю погоджуюсь», «погоджуюсь», «не погоджуюсь», «повністю не погоджуюсь»). Половина пунктів є оберненими і потребує реверсивного підрахунку. Загальний бал обчислюється шляхом сумування пунктів після реверсії та може варіювати в діапазоні 0-30. Вищі значення відображають вищий рівень самоповаги та позитивного ставлення до себе. RSES є одним з найуживаніших інструментів вимірювання самооцінки у міжнародних та українських дослідженнях завдяки своїй короткості, високій надійності та широкій міжкультурній перевірці [34; 68]. Перевірка внутрішньої узгодженості шкали на вибірці поточного дослідження підтвердила її задовільні психометричні характеристики (детальні показники наведено у Додатку В).

Методика 2. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB; україномовна адаптація – [6]) застосовувалася як основний інструмент вимірювання суб'єктивного благополуччя у трьох його компонентах. Шкала містить 24 пункти, що утворюють три субшкали: Психологічне благополуччя (12 пунктів, діапазон 12-60), яке відображає переживання осмисленості, оптимізму, контролю над життям, особистісного зростання та задоволеності собою, Фізичне здоров'я та благополуччя (6 пунктів, діапазон 6-30), що оцінює задоволеність фізичним станом, сном, доступом до медичних послуг та можливостями фізичної активності, Стосунки (6 пунктів, діапазон 6-30), які охоплюють задоволеність сімейним та особистим життям, дружніми взаєминами, сексуальним життям, доступом до соціальної підтримки та фінансовою стороною побуту. Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою Лікерта (від 1 «зовсім ні» до 5 «надзвичайно сильно»). Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя обчислюється як сума балів за всіма пунктами (діапазон 24-120) та інтерпретується таким чином: вищі значення відображають вищий рівень загальної задоволеності життям. BBC-SWB є одним з небагатьох інструментів вимірювання благополуччя, що має апробовану україномовну адаптацію, чим обумовлений її вибір для поточного дослідження. Перевірка внутрішньої узгодженості на вибірці засвідчила

задовільну надійність як інтегральної шкали, так і кожної з трьох субшкал (Додаток В).

Методика 3. Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона, скорочена версія (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10, [22]; скорочена версія – [19]) використовувалася для діагностики життєстійкості як здатності особистості адаптуватися до стресових обставин, відновлюватися після труднощів та зберігати ефективне функціонування під тиском. CD-RISC-10 містить 10 пунктів, що утворюють єдиний інтегральний фактор; відповіді надаються за п'ятибальною шкалою (від 0 «зовсім не вірно» до 4 «майже завжди вірно»). Загальний бал обчислюється шляхом простого підсумовування і варіює в діапазоні 0-40, де вищі значення відображають вищий рівень життєстійкості. Скорочена 10-пунктна версія CD-RISC є валідною та надійною альтернативою повній 25-пунктній шкалі, особливо для онлайн-протоколів дослідження, де ключовою є коротка тривалість заповнення [19]. У сучасних україномовних дослідженнях життєстійкості CD-RISC належить до найуживаніших інструментів, у тому числі в контексті переживання війни та посттравматичної адаптації [2; 7]. Перевірка внутрішньої узгодженості на поточній вибірці підтвердила задовільну надійність шкали (Додаток В).

Методика 4. Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (Meaning and Purpose Scales, MAPS, [67]; україномовна адаптація – [8]) виступав центральним інструментом вимірювання сенсотворчих орієнтацій у поточному дослідженні. Методика складається з 23 тверджень, що утворюють сім підшкал. Перші дві з них стосуються конструкту сенсу як такого: Наповненість сенсом (відображає переживання осмисленості життя як стійкий ресурс) та Криза сенсу (фіксує негативний полюс – переживання беззмістовності та внутрішньої порожнечі). Інші п'ять підшкал відображають джерела сенсу – стійкі сенсотворчі орієнтації: Еко-відповідальність / Сталий розвиток, Віра, Безпека, Відчуття спільноти та Особисте зростання. Відповіді надаються за шестиступеневою шкалою Лікерта (від 0 «зовсім не погоджуюсь» до 5 «повністю погоджуюсь»). Усі підшкали мають прямі ключі, реверсивного підрахунку не передбачено. У

концептуальній логіці інструменту наповненість сенсом і криза сенсу розглядаються як два самостійні виміри, які можуть бути одночасно низькими (стан екзистенційної індиферентності), що принципово відрізняє MAPS від попередніх інструментів, які оперували сенсом як одновимірним конструктом [65; 71]. Оскільки стандартизованих українських норм для MAPS на момент проведення дослідження ще не встановлено, додаткова перевірка внутрішньої узгодженості на поточній вибірці є необхідним кроком; її результати наведено у Додатку В.

Методика 5. Десятипунктний опитувальник особистості, україномовна версія (Ten-Item Personality Inventory, TIPI-UKR; [31]) використовувався для діагностики базових особистісних рис у моделі «Великої п'ятірки» [40]. У контексті поточного дослідження центральним предметом інтересу виступала шкала Екстраверсії як коваріата, що дозволяє контролювати її потенційний вклад у суб'єктивне благополуччя та уникнути семантичного перекриття зі шкалою «Відчуття спільноти» в методиці MAPS. TIPI-UKR містить 10 пунктів – по два на кожен з п'яти доменів Великої п'ятірки: Екстраверсія, Доброзичливість, Сумлінність, Емоційна стабільність та Відкритість до досвіду. Кожен пункт сформульовано як пару характеристик («Бачу себе як людину, яка є...»), з якими респондентка погоджується за семиступеневою шкалою Лікерта (від 1 «абсолютно не погоджуюсь» до 7 «абсолютно погоджуюсь»). По одному пункту на кожен домен є реверсивним. Бал за кожним з п'яти доменів обчислюється як сума двох відповідних пунктів після реверсії і варіює в діапазоні 2-14, де вищі значення відображають вираженість відповідної риси. Хоча TIPI як максимально короткий інструмент не передбачає вимірювання внутрішньої узгодженості у класичному вигляді (через малу кількість пунктів на домен), він зберігає задовільну тестово-ретестову надійність та конвергентну валідність зі стандартним BFI-44 [31].

2.3. Характеристика вибірки та опис соціально-демографічних показників

У дослідженні взяли участь 139 жінок віком від 18 до понад 66 років. Вибірка охоплює досліджуваних різних вікових категорій, освітніх та професійних статусів, що дозволяє розглядати досліджувані психологічні характеристики на тлі неоднорідного життєвого контексту дорослих жінок. Загальна структура вибірки за основними соціально-демографічними характеристиками представлена у Таблицях 2.1-2.4. Детальні розподіли за форматами стосунків, джерелами доходу, провідними життєвими цінностями та джерелами задоволення в житті – у Додатку Г.

Розподіл досліджуваних за віком (Таблиця 2.1) свідчить про переважання у вибірці жінок середнього дорослого віку.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за віком

Вік (років)	N	%	Накопичений %
18-25	6	4,3	4,3
26-35	19	13,7	18,0
36-45	69	49,6	67,6
46-55	32	23,0	90,6
56-65	11	7,9	98,6
старше 66	2	1,4	100,0
Разом	139	100,0	

Найбільшу частку становлять респондентки віком 36-45 років (49,6%), що відповідає піковому періоду партнерських, репродуктивних та професійних виборів. Достатньо представлена також група 46-55 років (23,0%), яка є важливою для аналізу зрілих форм сенсотворення та переосмислення життєвого шляху.

Графічне зображення вікового розподілу подано на Рис. 2.3.

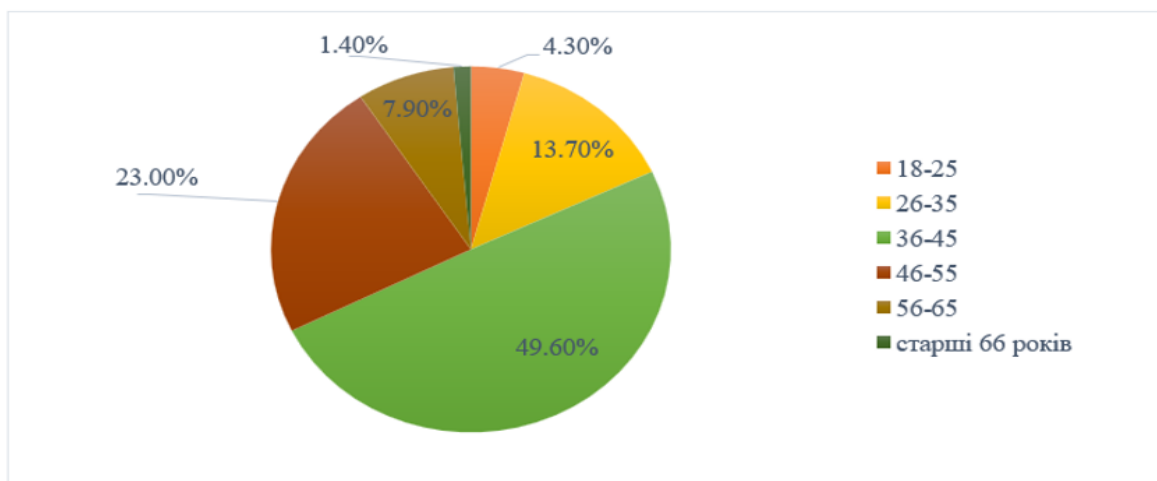


Рис. 2.3. Кількісний розподіл досліджуваних за віком

Молодша вікова група 26-35 років складає 13,7% вибірки, тоді як наймолодші (18-25 років) представлені меншою мірою (4,3%), що пояснюється способом залучення досліджуваних через тематичні онлайн-спільноти переважно дорослого складу. Старші вікові групи представлені 7,9% (56-65 років) та 1,4% (старше 66 років). Така структура вибірки є виправданою з огляду на специфіку досліджуваної проблематики, оскільки саме у дорослому віці статус романтичних стосунків набуває стабільнішого характеру, а сенсотворчі орієнтації стають диференційованішими [42; 65].

За ознакою наявності романтичних стосунків (Таблиця 2.2) більшість досліджуваних (64,7%) повідомили про перебування у партнерстві, тоді як 35,3% на момент проведення дослідження не мали романтичного партнера.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за наявністю романтичних стосунків

Наявність стосунків	N	%	Накопичений %
Не перебувають у стосунках	49	35,3	35,3
Перебувають у стосунках	90	64,7	100,0
Разом	139	100,0	

Такий розподіл забезпечує достатню чисельність обох груп для подальшого порівняльного аналізу.

Поглиблений аналіз форматів стосунків (Додаток Г, Таблиця Г.1) показав, що серед жінок із партнером переважають офіційно оформлені шлюби (41,7% від загальної вибірки), доповнені цивільним шлюбом (12,2%), стосунками без спільного проживання (5,0%) та стосунками на відстані (5,0%). Поодинокими є більш специфічні формати: відкриті стосунки, співжиття без чіткого визначення статусу, проживання після розлучення.

Графічну візуалізацію розподілу за статусом стосунків подано на Рис. 2.4.

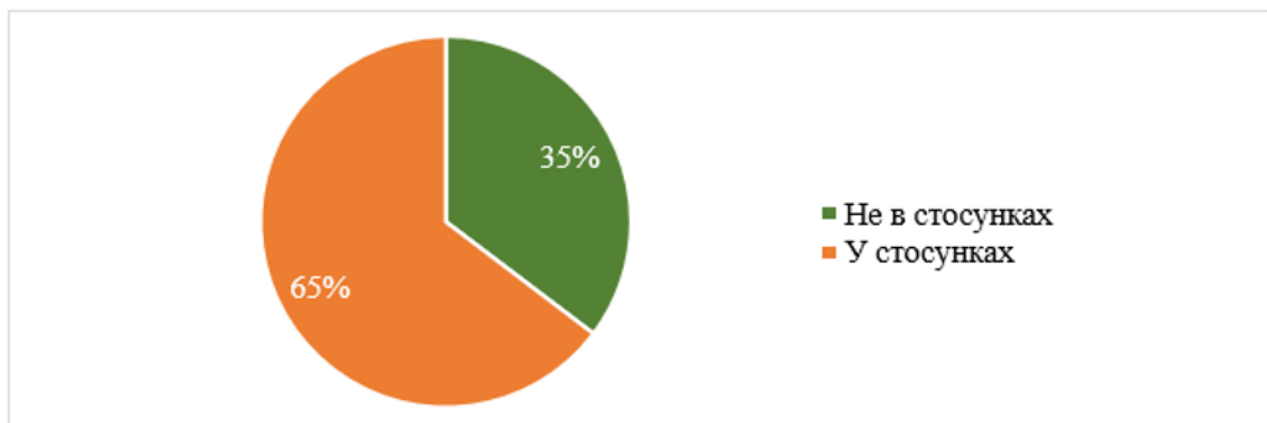


Рис. 2.4. Кількісний розподіл досліджуваних за статусом романтичних стосунків

Серед жінок без партнера 18,0% обрали свідому самотність як актуальну позицію, частка тих, хто оцінює поточну ситуацію як тимчасову і залишається відкритою до нових стосунків, є найбільшою, окрему категорію складають овдовілі. Така внутрішня неоднорідність другої групи має враховуватися при інтерпретації результатів і служить додатковим аргументом на користь аналізу психологічних ресурсів як потенційно компенсаторного механізму поза парою.

Розподіл вибірки за наявністю дітей (Таблиця 2.3) свідчить про переважання жінок із досвідом материнства: 61,2% мають дітей, ще 25,2% планують їх у майбутньому, а 13,7% не мають дітей і не планують. У подальшому аналізі змінну було узагальнено до бінарного формату («мають дітей» – «не мають дітей») задля забезпечення коректності статистичних процедур та достатнього обсягу підгруп.

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за наявністю дітей

Наявність дітей	N	%
Ні і не планую	19	13,7
Ні, але планую	35	25,2
Так	85	61,2
Разом	139	100,0

Графічну візуалізацію розподілу за наявністю дітей подано на Рис. 2.5.

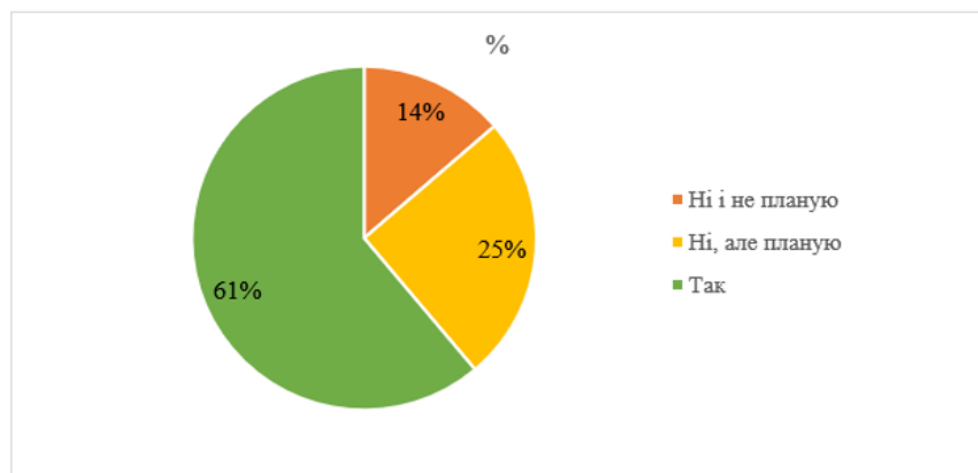


Рис. 2.5. Кількісний розподіл досліджуваних за наявністю дітей

Суб'єктивна оцінка фінансового становища (Таблиця 2.4) свідчить про загалом стабільний матеріальний контекст вибірки.

Таблиця 2.4

Розподіл досліджуваних за суб'єктивною оцінкою фінансового становища

Фінансове становище	N	%
Недостатньо для покриття основних потреб	5	3,6
Вистачає лише на основні потреби, без заощаджень	20	14,4
Достатньо для основних потреб та періодичних додаткових витрат	51	36,7
Вистачає на потреби, дозволяє, з можливістю заощаджувати	39	28,1

Можливість здійснювати великі покупки без кредитів	22	15,8
Можливість інвестувати і робити значні покупки без обмежень	2	1,4
Разом	139	100,0

Графічну візуалізацію розподілу за фінансовим становищем подано на Рис. 2.6. Найбільша частка досліджуваних (36,7%) оцінює свої доходи як достатні для покриття основних потреб і періодичних додаткових витрат. Ще 28,1% повідомили про можливість задовольняти поточні потреби та робити заощадження, а 15,8% – про здатність здійснювати великі покупки без обмежень. Частка досліджуваних, які повідомили про дефіцит ресурсів для базових потреб, є невеликою (3,6%) і не дозволяє формувати окрему аналітичну підгрупу за критерієм фінансової вразливості.

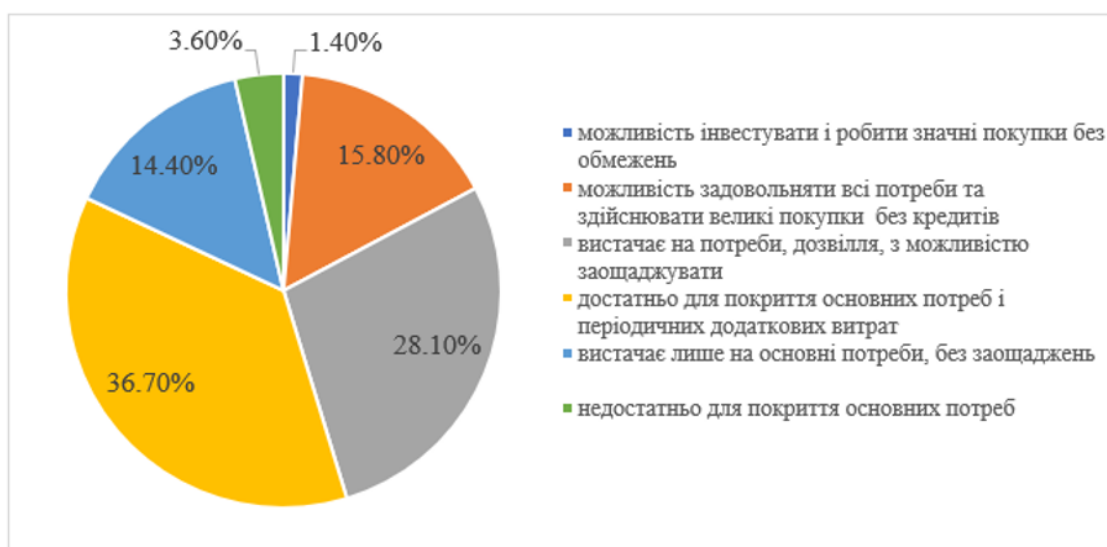


Рис. 2.6. Кількісний розподіл досліджуваних за суб'єктивною оцінкою фінансового становища

Аналіз основних джерел доходу (Додаток Г, Таблиця Г.2) показав, що найбільш поширеною формою економічної активності серед досліджуваних є зайнятість у наймі (45,3%) та самозайнятість (ФОП, фріланс – 31,7%), що відображає сучасні тенденції до диверсифікації трудової участі жінок. Окремо привертає увагу частка жінок, для яких основним джерелом доходу є матеріальна підтримка з боку партнера (8,6%); ця підгрупа в подальшому розглядається з

обережністю при інтерпретації результатів, оскільки фінансова залежність може взаємодіяти зі статусом стосунків та впливати на показники благополуччя.

Аналіз структури життєвих цінностей досліджуваних (Додаток Г, Таблиця Г.3) показав, що провідними є здоров'я (20,9%), родина та родинні стосунки (20,1%) та самореалізація і особистісний розвиток (18,7%). Помітну частку складає орієнтація на дітей як центральну цінність (10,8%) та свободу і незалежність (8,6%). Любов і стосунки з партнером як провідна цінність обрані лише 6,5% досліджуваних, що цікаво в контексті того, що 64,7% вибірки фактично перебувають у стосунках. Менш поширеними є кар'єрна реалізація, духовність і віра, дружба та соціальні зв'язки. Структура цінностей, таким чином, поєднує орієнтацію на міжособистісні зв'язки, тілесне та психологічне благополуччя й особистісний розвиток, що формує важливий контекст для подальшого аналізу сенсотворчих орієнтацій.

Множинний вибір основних джерел задоволення в житті (Додаток Г, Таблиця Г.4) додатково деталізує цей контекст: найчастіше респондентки відзначали подорожі (81,3%), стосунки з друзями та соціальні зв'язки (69,1%) та саморозвиток (70,5%), тоді як романтичні стосунки і діти (по 61,2%) хоч і важливі, не є домінантним джерелом повсякденного задоволення.

Узагальнюючи, можна констатувати, що сформована вибірка є достатньою за обсягом ($N = 139$) та різноманітною за основними соціально-демографічними характеристиками для відповіді на сформульовані дослідницькі питання. Переважання жінок середнього дорослого віку, представленість різних форматів партнерства і самотнього статусу, варіативність батьківського досвіду та матеріального становища забезпечують необхідну дисперсію змінних для статистичного аналізу.

Висновки до розділу II

Теоретичні положення, обґрунтовані у першому розділі, було операціоналізовано у відповідній методологічній стратегії, що дозволила знайти

відповіді на сформульовані дослідницькі питання на емпіричному рівні. Підсумовуючи зміст другого розділу, можна сформулювати такі висновки:

1. Дослідження сплановано як емпіричне неекспериментальне крос-секційне з елементами міжгрупового порівняння та структурно-аналітичного моделювання. Така стратегія є адекватною завданням роботи, оскільки дозволяє одночасно описати рівні досліджуваних характеристик у двох природно сформованих групах жінок і перевірити прямі, опосередковані та модераційні зв'язки між сенсотворчими орієнтаціями, психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям.

2. Психодіагностичний протокол складається з п'яти стандартизованих методик з апробованими україномовними версіями (RSES, BBC-SWB, CD-RISC-10, MAPS, TIPI-UKR) та авторського соціально-демографічного блоку. Кожен інструмент операціоналізує одну з ключових змінних теоретичної моделі: самооцінку, суб'єктивне благополуччя, життєстійкість, сенсотворчі орієнтації та особистісні риси з акцентом на екстраверсію.

3. Збір даних здійснювався онлайн через платформу Google Forms із дотриманням принципів інформованої згоди, добровільності участі та анонімності. Залучення жінок до участі через тематичні онлайн-спільноти сформувало вибірку обсягом 139 досліджуваних, серед яких 90 перебувають у романтичних стосунках і 49 не мають партнера.

4. Сформована вибірка є різноманітною за віком, наявністю дітей, фінансовим становищем та структурою життєвих цінностей. Переважання досліджуваних середнього дорослого віку (36-55 років), різноманіття форматів стосунків та представленість різних мотивів одинокого статусу створюють реалістичний контекст для відповіді на дослідницькі питання про роль сенсотворчих орієнтацій і психологічних ресурсів у благополуччі жінок.

5. Алгоритм аналізу даних охоплює послідовно описову статистику, перевірку психометричних властивостей методик і нормальності розподілу, порівняльний, кореляційний, регресійний, медіаційний та модераційний аналіз;

програмним середовищем обрано Jamovi із залученням модулів jAMM та GAMLj.

Сформована таким чином методологічна база дозволяє перейти до представлення результатів емпіричного дослідження та їх змістовної інтерпретації у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

3.1. Порівняльний аналіз психологічних показників жінок з різним статусом стосунків

У цьому підрозділі представлено результати порівняльного аналізу психологічних показників жінок з різним статусом стосунків. Аналіз послідовно охоплює описову статистику основних змінних у двох групах, перевірку нормальності розподілу та формальне порівняння груп за обраним критерієм.

Передусім доцільно звернутися до описових статистик, які дозволяють окреслити загальний рівень вираженості психологічних ресурсів та сенсотворчих орієнтацій у досліджуваних групах. Як видно з Таблиці 3.1, рівень самооцінки відрізняється залежно від наявності романтичних стосунків. Зокрема, у групі жінок, які перебувають у стосунках, середнє значення самооцінки є вищим ($M = 23,0$; $Me = 23,5$; $SD = 4,09$) порівняно з тими, хто не має партнера ($M = 20,5$; $Me = 20$; $SD = 5,03$).

Таблиця 3.1

Описові статистики за Шкалою самооцінки Розенберга

Шкала	Романтичні стосунки	M	Me	SD
Самооцінка	Ні	20,5	20	5,03
	Так	23,0	23,5	4,09

Графічну візуалізацію середніх значень самооцінки у двох групах подано на Рис. 3.1.

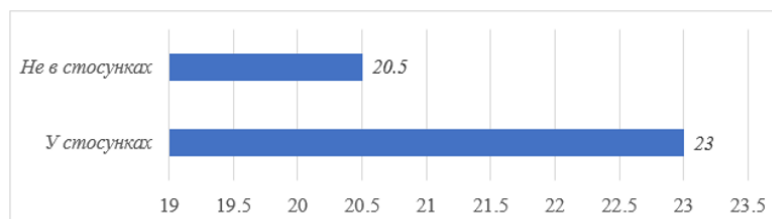


Рис. 3.1. Середні значення самооцінки у жінок залежно від статусу романтичних стосунків

З урахуванням змісту шкали Розенберга, отримані результати можуть свідчити про більш позитивне ставлення до себе, вищий рівень самоприйняття та впевненості у власній цінності у жінок, які перебувають у романтичних стосунках. Нижчі показники у групі без стосунків можуть відображати більшу вразливість у сфері самосприйняття або залежність самооцінки від міжособистісного контексту. Уваги заслуговує більша варіативність показників у групі жінок, які не перебувають у стосунках ($SD = 5,03$), що може свідчити про неоднорідність групи. Ймовірно, до неї входять як жінки з достатньо стабільною самооцінкою, для яких відсутність стосунків є усвідомленим вибором, так і ті, хто переживає цей стан як психологічно значущий або навіть проблемний. У цілому можна припустити, що включеність у романтичні стосунки пов'язана з більш сприятливим емоційно-оцінним ставленням до себе, однак цей зв'язок буде уточнений в ході подальшої перевірки на рівні статистичної значущості.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя (Таблиця 3.2) показує доволі послідовну і водночас зрозумілу картину: за всіма компонентами благополуччя вищі значення спостерігаються у жінок, які перебувають у романтичних стосунках.

Таблиця 3.2

Описові статистики за показниками Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі

Шкала	Стосунки	М	Me	SD
Психологічне благополуччя	Ні	40,2	41	7,42
	Так	42,8	44,0	6,68
Фізичне здоров'я та благополуччя	Ні	20,9	21	5,22
	Так	23,4	24,0	4,02
Стосунки	Ні	13,8	14	3,65
	Так	18,4	18,0	3,08

Суб'єктивне благополуччя (інтегральне)	Ні	75,0	76	14,69
	Так	84,7	86,0	11,31

Графічну візуалізацію показників суб'єктивного благополуччя у двох групах подано на Рис. 3.2.

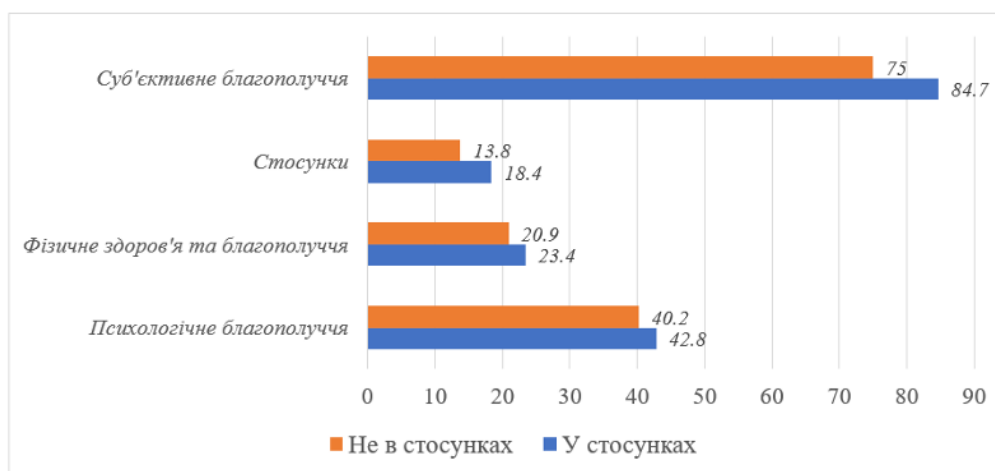


Рис. 3.2. Середні значення показників суб'єктивного благополуччя у жінок залежно від статусу романтичних стосунків

Рівень психологічного благополуччя у групі зі стосунками є дещо вищим ($M = 42,8$; $SD = 6,68$), ніж у жінок без стосунків ($M = 40,2$; $SD = 7,42$). Це може вказувати на більш стабільний емоційний стан, відчуття внутрішнього комфорту та загальної задоволеності життям у тих, хто має партнерську підтримку. Схожа тенденція простежується щодо фізичного благополуччя: жінки у стосунках оцінюють свій фізичний стан і рівень енергії дещо вище ($M = 23,4$ та $M = 20,9$ відповідно). Найбільш помітною є різниця за шкалою «Стосунки» ($M = 18,4$ у групі зі стосунками та $M = 13,8$ у групі без них), що виглядає цілком очікувано. Водночас цей результат підкреслює важливу річ: якість і наявність близьких зв'язків дійсно відіграють суттєву роль у переживанні благополуччя. Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя також є вищим у жінок, які перебувають у стосунках ($M = 84,7$ та $M = 75,0$ відповідно), що дозволяє говорити про більш цілісно позитивне сприйняття власного життя у цій групі.

Водночас звертає на себе увагу більша варіативність показників у групі жінок без стосунків. Це може означати, що ця група є внутрішньо неоднорідною:

для одних відсутність стосунків є цілком комфортним і навіть усвідомленим вибором, тоді як для інших може супроводжуватися переживанням нестачі емоційної близькості або підтримки. У цілому можна припустити, що наявність романтичних стосунків пов'язана з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя, однак цей зв'язок не є однозначним і, ймовірно, опосередковується іншими психологічними ресурсами та індивідуальними особливостями жінок.

У дослідженні психологічних ресурсів жінок з різним статусом стосунків також було проаналізовано показники психологічної стійкості за шкалою Коннора-Девідсона (Таблиця 3.3). Показники психологічної стійкості у двох групах не відрізняються масштабно, однак певна тенденція все ж помітна: у жінок, які перебувають у стосунках, значення дещо вищі ($M = 29,5$; $SD = 5,08$), ніж у тих, хто не має партнера ($M = 27,9$; $SD = 6,11$).

Таблиця 3.3

Описові статистики за Шкалою психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Шкала	Стосунки	M	Me	SD
Життестійкість	Ні	27,9	28	6,11
	Так	29,5	31,0	5,08

Графічну візуалізацію середніх значень психологічної стійкості подано на Рис. 3.3.

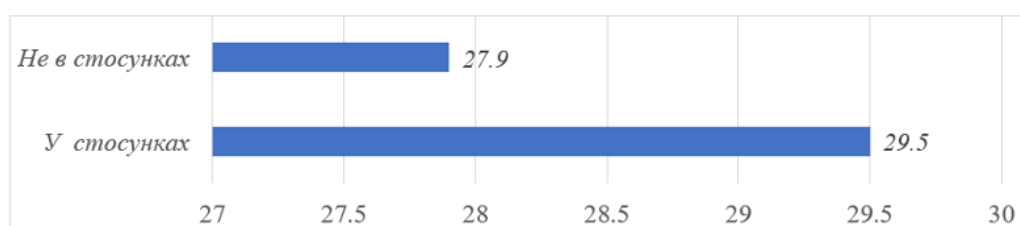


Рис. 3.3. Середні значення психологічної стійкості у жінок залежно від статусу романтичних стосунків

Якщо враховувати зміст шкали CD-RISC, це може означати трохи більшу внутрішню стійкість і здатність справлятися з труднощами у жінок, які мають

партнерські взаємини. Водночас, як і у попередніх випадках, помітно, що у групі жінок без стосунків показники більш розкидані ($SD = 6,11$). Можна припустити, що ця група є менш однорідною: для когось відсутність стосунків не є проблемою, тоді як для інших може супроводжуватися більшою вразливістю до стресу. У контексті теми нашого дослідження психологічну стійкість доцільно розглядати як один із ключових особистісних ресурсів, що може бути пов'язаний із особливостями сенсотворчих орієнтацій та суб'єктивного благополуччя жінок.

Результати дослідження сенсотворчих орієнтацій у двох групах представлено у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Описові статистики за показниками Опитувальника сенсу життя та
сенсотворчих орієнтацій (MAPS)**

Підшкала	Стосунки	М	Me	SD
Наповненість сенсом	Ні	18,69	20	4,16
	Так	19,94	21,00	3,40
Криза сенсу	Ні	3,94	2	4,01
	Так	3,09	2,00	3,43
Еко-відповідальність	Ні	11,04	11	2,49
	Так	11,29	11,00	2,27
Віра	Ні	9,14	9	4,25
	Так	9,61	10,00	4,01
Безпека	Ні	9,49	10	2,32
	Так	10,00	10,00	1,91
Відчуття спільноти	Ні	10,14	10	2,40

	Так	10,63	11,00	2,12
Особисте зростання	Ні	11,71	12	2,11
	Так	12,00	12,00	2,20

Графічну візуалізацію показників сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій подано на Рис. 3.4. Виявлено, що показник наповненості сенсом у групі жінок, які мають романтичні стосунки, є вищим ($M = 19,94$; $SD = 3,40$) порівняно з жінками без стосунків ($M = 18,69$; $SD = 4,16$), що може відображати більш цілісне переживання осмисленості власного життя. Цей результат логічно доповнюється показником кризи сенсу: у жінок, які не перебувають у стосунках, він дещо вищий ($M = 3,94$; $SD = 4,01$), ніж у тих, хто має партнера ($M = 3,09$; $SD = 3,43$). Це може свідчити про те, що відсутність близьких взаємин для частини жінок пов'язана з більшою ймовірністю переживання внутрішньої невизначеності або пошуку життєвих орієнтирів.

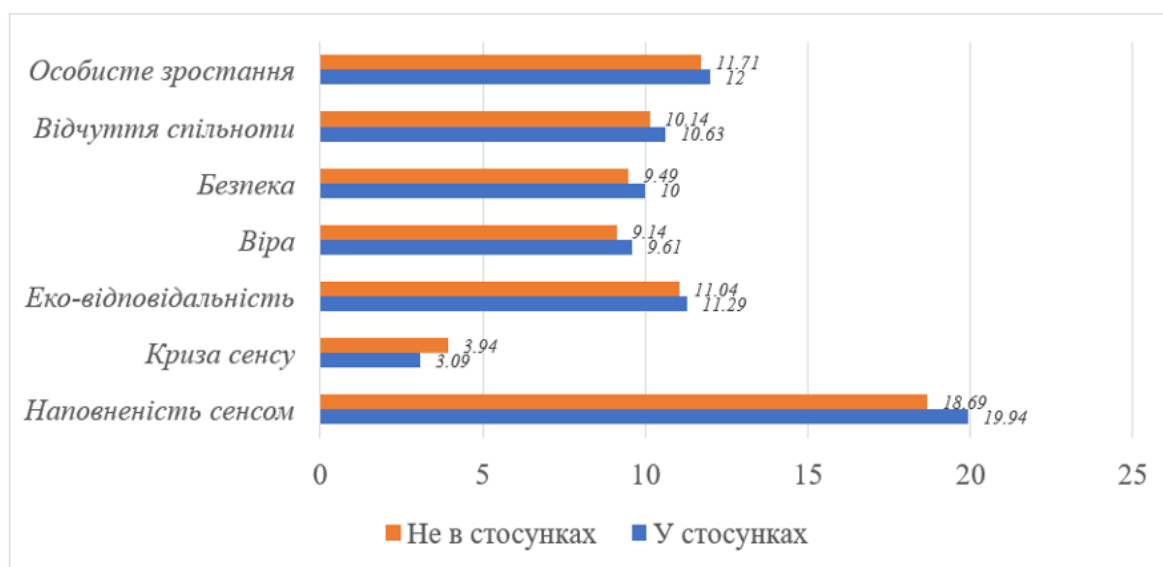


Рис. 3.4. Середні значення показників сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій у жінок залежно від статусу романтичних стосунків

Разом з тим, інші складові сенсотворчих орієнтацій (еко-відповідальність, віра, безпека, відчуття спільноти та особисте зростання) демонструють лише незначні відмінності між групами. Відтак, можна припустити, що романтичні стосунки виступають одним із чинників, який підсилює відчуття осмисленості життя та дещо знижує ризик його кризових проявів, однак самі сенсотворчі

орієнтації формуються на ширшій основі й не зводяться лише до міжособистісної сфери.

У межах дослідження психологічних ресурсів жінок з різним статусом стосунків було проаналізовано індивідуально-психологічні характеристики за моделлю «Великої п'ятірки» (Таблиця 3.5). Стосовно показника екстраверсії у жінок, які не перебувають у стосунках, значення навіть незначно вищі ($M = 10,33$; $SD = 2,26$), ніж у тих, хто має партнера ($M = 10,10$; $SD = 2,24$), однак ця різниця виглядає мінімальною. Перебування у стосунках не обов'язково відображає більшу екстравертованість, так само як і їх відсутність не означає соціальної замкненості. Ймовірно, у цьому випадку важливішими є інші аспекти міжособистісної взаємодії, ніж загальна екстраверсія як риса.

Таблиця 3.5

Описові статистики за шкалами TIPI-UKR

Шкала	Стосунки	M	Me	SD
Екстраверсія	Ні	10,33	11	2,26
	Так	10,10	10,00	2,24
Доброзичливість	Ні	11,04	11	1,85
	Так	11,10	11,00	2,06
Сумлінність	Ні	10,73	11	2,26
	Так	11,47	12,00	1,84
Емоційна стабільність	Ні	8,06	8	2,71
	Так	8,67	9,00	2,53
Відкритість до досвіду	Ні	10,82	11	2,29
	Так	10,86	11,00	1,95

Інші особистісні характеристики демонструють лише помірні відмінності між групами. Зокрема, у жінок, які перебувають у стосунках, дещо вищими є

показники сумлінності ($M = 11,47$; $SD = 1,84$ та $M = 10,73$; $SD = 2,26$) та емоційної стабільності ($M = 8,67$; $SD = 2,53$ та $M = 8,06$; $SD = 2,71$), що може вказувати на більшу організованість і дещо кращу емоційну регуляцію. Показники доброзичливості та відкритості до досвіду практично не відрізняються.

Графічну візуалізацію показників за шкалами «Великої п'ятірки» подано на Рис. 3.5.

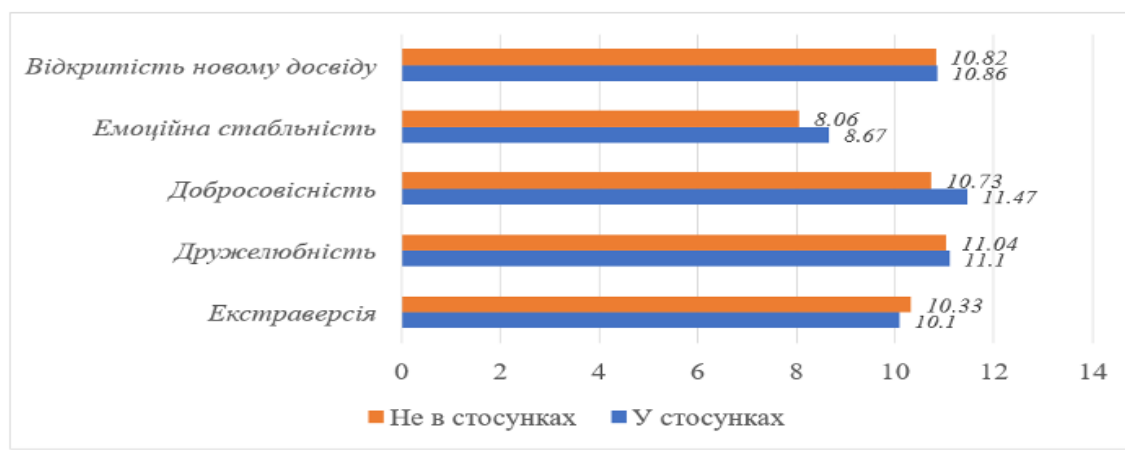


Рис. 3.5. Середні значення показників за шкалами «Великої п'ятірки» у жінок залежно від статусу романтичних стосунків

У цілому ці результати дозволяють припустити, що особистісний профіль жінок у контексті «Великої п'ятірки» є доволі подібним незалежно від статусу стосунків, а сама наявність або відсутність романтичних взаємин, ймовірно, визначається не стільки базовими рисами особистості, скільки іншими психологічними або життєвими чинниками.

Узагальнюючи дані описових статистик, варто зазначити, що найбільш послідовні відмінності простежуються у сфері суб'єктивного благополуччя: жінки, які перебувають у стосунках, демонструють вищі значення. Схожа, хоча й менш виражена тенденція спостерігається щодо самооцінки та психологічної стійкості. У сфері сенсотворчих орієнтацій відмінності є помірними: у жінок у стосунках дещо вища наповненість сенсом і нижча вираженість його кризи, тоді як інші компоненти суттєво не відрізняються. Рівень екстраверсії практично однаковий у двох групах. Загалом можна зробити висновок, що статус стосунків пов'язаний із окремими аспектами психологічного функціонування, насамперед

із благополуччям, однак не є визначальним чинником для всіх досліджуваних характеристик.

Наступним етапом обробки даних є порівняння груп жінок залежно від наявності романтичних стосунків з метою виявлення можливих відмінностей у досліджуваних психологічних характеристиках. Попередньо було здійснено перевірку нормальності розподілу змінних із використанням критерію Шапіро-Вілکا, а також аналіз показників асиметрії та ексцесу і візуальну оцінку розподілів за допомогою Q-Q графіків (Додаток Д). Отримані результати засвідчили, що для більшості змінних розподіл статистично відрізняється від нормального ($p < 0,05$). Водночас значення асиметрії та ексцесу перебувають у межах допустимих, а графічний аналіз не виявив критичних відхилень від нормальності. Таким чином, з огляду на обсяг вибірки та відсутність істотних порушень форми розподілу, для подальшого аналізу було обрано параметричний t-критерій Велча, який є робастним щодо нерівних обсягів та дисперсій груп.

Повні результати порівняльного аналізу за всіма досліджуваними показниками наведено у Додатку Е. Нижче в Таблиці 3.6 наведено результати лише за тими шкалами, за якими виявлено статистично значущі відмінності між групами.

Таблиця 3.6

Статистично значущі відмінності досліджуваних показників у вибірках жінок

Показник	t (Велч)	df	p	M діф.	d Коена
Самооцінка	-2,940	83,0	0,004	-2,47	-0,54
Психологічне благополуччя	-2,043	90,2	0,044	-2,60	-0,37
Фізичне здоров'я та благополуччя	-2,957	79,6	0,004	-2,54	-0,54
Стосунки	-7,445	85,3	<,001	-4,57	-1,35

Суб'єктивне благополуччя (інтегральне)	-4,023	79,5	<,001	-9,71	-0,74
--	--------	------	-------	-------	-------

За всіма основними компонентами суб'єктивного благополуччя жінки, які перебувають у стосунках, демонструють вищі показники. Так, рівень психологічного благополуччя у цій групі є вищим ($t = -2,04$; $p = 0,044$; $d = 0,37$), як і показник фізичного благополуччя ($t = -2,96$; $p = 0,004$; $d = 0,54$). Найбільш виражені відмінності зафіксовано за шкалою «Стосунки» ($t = -7,45$; $p < 0,001$; $d = 1,35$), що відображає суттєво вищу задоволеність міжособистісною взаємодією у жінок, які мають партнера. Відповідно, інтегральний показник суб'єктивного благополуччя також є значно вищим у цій групі ($t = -4,02$; $p < 0,001$; $d = 0,74$), що вказує на більш позитивне сприйняття власного життя.

Крім того, статистично значущі відмінності виявлено за рівнем самооцінки ($t = -2,94$; $p = 0,004$; $d = 0,54$). Жінки, які перебувають у романтичних стосунках, характеризуються більш позитивним ставленням до себе та вищим рівнем самоприйняття.

За іншими досліджуваними показниками, зокрема життєстійкістю, сенсотворчими орієнтаціями та особистісними рисами (включаючи екстраверсію), статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Таким чином, можна зробити висновок, що статус романтичних стосунків пов'язаний насамперед із показниками суб'єктивного благополуччя та самооцінки, тоді як інші досліджувані характеристики виявляються відносно незалежними від цього чинника. Цей результат дає часткову стверджувальну відповідь на перше дослідницьке питання.

3.2. Зв'язок сенсотворчих орієнтацій із благополуччям: регресійний, медіаційний та модераційний аналіз

З метою виявлення характеру взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками було здійснено кореляційний аналіз (повна

кореляційна матриця наведена у Додатку Ж). Загалом отримана структура кореляцій є змістовно логічною та узгодженою. Передусім звертає на себе увагу висока узгодженість компонентів суб'єктивного благополуччя: інтегральний показник тісно пов'язаний із психологічним ($r = 0,909$; $p < 0,001$), фізичним ($r = 0,856$; $p < 0,001$) благополуччям та задоволеністю стосунками ($r = 0,770$; $p < 0,001$), що підтверджує внутрішню цілісність цього конструкту.

Важливим є також те, що суб'єктивне благополуччя має помірні та статистично значущі зв'язки з показниками психологічних ресурсів, зокрема життєстійкістю ($r = 0,512$; $p < 0,001$) та самооцінкою ($r = 0,675$; $p < 0,001$). Це дозволяє розглядати їх як вагомні чинники, пов'язані з позитивним сприйняттям власного життя.

У сфері сенсотворчих орієнтацій виявлено, що наповненість сенсом має помірний позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,482$; $p < 0,001$), тоді як криза сенсу демонструє зворотний зв'язок ($r = -0,358$; $p < 0,001$). Водночас між цими двома показниками зафіксовано сильний негативний зв'язок ($r = -0,721$; $p < 0,001$), що свідчить про їхню змістову протилежність і часткову спільність виміру. Інші компоненти сенсотворчих орієнтацій демонструють слабші зв'язки з показниками благополуччя, що може вказувати на їх більш опосередковану роль у загальній структурі психологічного функціонування.

Виявлена структура кореляцій узгоджується з положеннями ресурсної концепції С. Хобфолла [38] про взаємне підкріплення психологічних ресурсів: показники самооцінки, життєстійкості та наповненості сенсом утворюють внутрішньо когерентний кластер, який відображає інтегрований ресурсний профіль особистості. Особливо примітним є сильний зв'язок між самооцінкою та наповненістю сенсом ($r = 0,668$; $p < 0,001$), що підтверджує концептуальну тезу [42; 71] про тісне переплетення позитивного ставлення до себе з переживанням осмисленості життя. Зворотний характер зв'язку кризи сенсу із психологічними ресурсами (життєстійкістю та самооцінкою) водночас підтверджує асиметричну роль позитивного і негативного полюсів континууму сенсу, описану Т. Шнелл [65; 66]: наявність сенсу і його криза не є просто протилежностями на одній

шкалі, а становлять відносно самостійні психологічні утворення з різним механізмом впливу на загальне благополуччя.

Показник екстраверсії виявляє лише слабкі зв'язки із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,186$; $p < 0,05$) та самооцінкою ($r = 0,320$; $p < 0,001$), що дозволяє розглядати його як додатковий, але не ключовий фактор у поясненні варіації благополуччя. Загалом, отримані результати показують, що суб'єктивне благополуччя пов'язане як із внутрішніми психологічними ресурсами (самооцінка, життєстійкість), так і з окремими аспектами сенсотворення, насамперед із відчуттям наповненості життя сенсом та відсутністю його кризи. Виявлена структура зв'язків створює підґрунтя для подальшого аналізу предикторів суб'єктивного благополуччя.

Помірний зв'язок екстраверсії з самооцінкою ($r = 0,320$; $p < 0,001$) у цій вибірці є меншою мірою вираженим, ніж у міжкультурних мета-аналізах [14; 23], де екстраверсія стабільно виступає одним із найсильніших предикторів суб'єктивного благополуччя поряд із нейротизмом та сумлінністю. Така розбіжність може пояснюватися особливостями вибірки – переважно жінок середнього дорослого віку, для яких особистісний профіль значною мірою стабілізований, а варіація екстраверсії звужена. Водночас встановлений у цьому дослідженні зв'язок є достатнім для розгляду екстраверсії як одного з контрольних предикторів благополуччя у регресійному аналізі, що дозволяє ізолювати унікальний внесок сенсотворчих орієнтацій від загальноособистісного фону.

З огляду на це наступним етапом дослідження є проведення регресійного аналізу, який дозволяє оцінити внесок окремих груп змінних (соціально-демографічних характеристик, особистісних рис та сенсотворчих орієнтацій) у пояснення варіації суб'єктивного благополуччя.

Побудова моделі здійснювалася поетапно (повні діагностичні показники моделі наведено у Додатку 3). На першому кроці до моделі було включено соціально-демографічні змінні (вік, наявність дітей, фінансове становище) та статус романтичних стосунків як базові контекстуальні чинники. На другому

кроці додано екстраверсію як особистісну характеристику. На третьому кроці до моделі включено показники сенсотворчих орієнтацій, що продемонстрували зв'язок із суб'єктивним благополуччям за результатами кореляційного аналізу.

Результати ієрархічного регресійного аналізу (Таблиця 3.7) засвідчили, що побудована модель є статистично значущою і пояснює 42,5% варіації суб'єктивного благополуччя ($R^2 = 0,425$), що свідчить про достатню пояснювальну здатність включених предикторів.

Таблиця 3.7

Результати перевірки придатності ієрархічної регресійної моделі

Модель	R	R ²	F	df1	df2	p
1	0,515	0,265	12,1	4	134	<,001
2	0,552	0,305	11,7	5	133	<,001
3	0,652	0,425	13,8	7	131	<,001

Окремо варто звернути увагу на динаміку показника пояснювальної здатності моделі при поетапному введенні предикторів. Соціально-демографічний блок (Блок 1) пояснює 26,5% варіації суб'єктивного благополуччя, що становить базовий рівень контекстуальних чинників, не пов'язаних безпосередньо з психологічними ресурсами. Додавання екстраверсії (Блок 2) збільшує пояснювальну здатність на 4,0% ($\Delta F(1, 133) = 7,65$; $p = 0,006$), що є помірним, але статистично значущим внеском особистісної риси. Найсуттєвіший приріст забезпечується введенням сенсотворчих орієнтацій (Блок 3, $\Delta R^2 = 0,120$; $\Delta F(2, 131) = 13,7$; $p < 0,001$), що становить 12% додаткової варіації благополуччя і робить цей блок найбільш потужним предикторним компонентом моделі. Покрокова статистика змін пояснювальної здатності деталізована у Додатку 3 (Таблиця 3.1) і дозволяє стверджувати, що сенсотворчі орієнтації несуть унікальне предикторне навантаження, яке не редукується до соціально-демографічних або загальноособистісних чинників.

На першому етапі (Таблиця 3.8) до моделі було включено соціально-демографічні змінні (вік, наявність дітей, фінансове становище, статус романтичних стосунків). Отримані результати показали, що модель на цьому етапі є статистично значущою ($R^2 = 0,265$; $p < 0,001$). Серед предикторів значущими виявилися фінансове становище ($\beta = 0,357$; $p < 0,001$) та статус романтичних стосунків ($\beta = 0,532$; $p = 0,001$), тоді як вік і наявність дітей не продемонстрували статистично значущого впливу.

Таблиця 3.8

Коефіцієнти регресійної моделі (блок 1): вплив соціально-демографічних змінних на суб'єктивне благополуччя

Предиктор	B	SE	t	p	β
Інтерсепт	65,454	5,711	11,460	<,001	—
Наявність дітей (1 – 0)	–1,722	2,204	–0,781	0,436	–0,129
Вік	–0,877	1,226	–0,715	0,476	–0,059
Фінансове становище	4,433	0,968	4,578	<,001	0,357
Стосунки (Так – Ні)	7,125	2,190	3,254	0,001	0,532

Виявлений високий стандартизований коефіцієнт для статусу романтичних стосунків ($\beta = 0,532$) узгоджується з даними мета-аналізів та крос-культурних досліджень [46], які демонструють стабільну асоціацію між наявністю партнера та задоволеністю життям у дорослих жінок. Водночас сучасна емпірична традиція [43] підкреслює потребу обережного трактування цього зв'язку: статус стосунків часто корелює з низкою інших ресурсних чинників – соціальною підтримкою, фінансовою стабільністю, відчуттям передбачуваності життєвого контексту, – які самі собою можуть опосередковувати спостережуваний ефект. Незначущість впливу віку та наявності дітей на цьому етапі вказує, що відповідні

соціально-демографічні характеристики не є самостійними предикторами благополуччя у даній вибірці і працюють лише як контекстуальні модифікатори.

На другому етапі (Таблиця 3.9) до моделі було додано екстраверсію, що призвело до статистично значущого покращення пояснювальної здатності моделі.

Таблиця 3.9

Коефіцієнти ієрархічної регресійної моделі (блок 2): додавання екстраверсії

Предиктор	B	SE	t	p	β
Інтерсепт	54,89	6,757	8,124	<,001	—
Наявність дітей (1 – 0)	–2,73	2,182	–1,250	0,213	–0,204
Вік	–1,05	1,198	–0,874	0,384	–0,070
Фінансове становище	4,14	0,951	4,353	<,001	0,333
Стосунки (Так – Ні)	7,55	2,143	3,525	<,001	0,564
Екстраверсія	1,22	0,443	2,766	0,006	0,205

Екстраверсія виступила значущим позитивним предиктором суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0,205$; $p = 0,006$), зберігаючи при цьому значущість фінансового становища ($\beta = 0,333$; $p < 0,001$) та статусу стосунків ($\beta = 0,564$; $p < 0,001$).

На третьому етапі (Таблиця 3.10) до моделі було включено сенсотворчі орієнтації, що зумовило суттєве зростання пояснювальної здатності ($\Delta R^2 = 0,120$; $p < 0,001$).

У фінальній моделі значущими предикторами суб'єктивного благополуччя є наповненість сенсом ($\beta = 0,330$; $p = 0,001$), фінансове становище ($\beta = 0,240$; $p = 0,001$), статус романтичних стосунків ($\beta = 0,497$; $p < 0,001$) та екстраверсія ($\beta = 0,139$; $p = 0,047$). При цьому слід звернути увагу, що наявність дітей набуває

статистичної значущості у фінальній моделі ($\beta = -0,344$; $p = 0,025$), а вік та показник кризи сенсу не демонструють значущого внеску у пояснення варіації залежної змінної.

Таблиця 3.10

**Коефіцієнти ієрархічної регресійної моделі (блок 3): додавання
сенсотворчих орієнтацій**

Предиктор	B	SE	t	p	β
Інтерсепт	41,105	9,310	4,415	<,001	—
Наявність дітей (1 – 0)	-4,603	2,033	-2,264	0,025	-0,344
Вік	-0,729	1,101	-0,662	0,509	-0,049
Фінансове становище	2,979	0,905	3,293	0,001	0,240
Стосунки (Так – Ні)	6,650	1,972	3,372	<,001	0,497
Екстраверсія	0,830	0,413	2,009	0,047	0,139
Наповненість сенсом	1,189	0,363	3,273	0,001	0,330
Криза сенсу	-0,215	0,352	-0,612	0,542	-0,059

Стандартизований коефіцієнт наповненості сенсом у фінальній моделі ($\beta = 0,330$) свідчить про те, що з усіх особистісних та контекстуальних чинників саме переживання осмисленості життя демонструє один із найсильніших унікальних внесків у пояснення варіації благополуччя. Цей результат підтверджує концептуальну тезу [42; 49; 71] про те, що наявність сенсу є не лише корелятом, а й самостійним предиктором суб'єктивного благополуччя, який зберігає свій вплив при контролі демографічних, фінансових, особистісних та стосункових чинників. Криза сенсу як другий компонент сенсотворчих орієнтацій у фінальній моделі не виявила значущого унікального внеску ($\beta = -0,059$; $p = 0,542$), що

відповідає сучасним даним [65; 67] про асиметричну роль позитивного та негативного полюсів континууму сенсу: наявність сенсу важить як ресурс, тоді як криза сенсу частіше виступає тригером інших дезадаптивних патернів, ніж прямим предиктором благополуччя. У підсумку, ієрархічна регресійна модель окреслює сенсотворчі орієнтації як той змістовий компонент, який працює нарівні з фінансовою стабільністю і статусом стосунків як предиктор суб'єктивного благополуччя жінок.

Отримані результати ієрархічного регресійного аналізу свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя жінок формується під впливом кількох груп чинників, серед яких поєднуються соціально-демографічні характеристики, особистісні риси та сенсотворчі орієнтації, кожна з яких робить свій внесок у пояснення варіації результатів. Серед соціальних факторів варто окремо відзначити наявність романтичних стосунків, яка пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Вже на першому етапі аналізу цей показник виступив одним із найсильніших предикторів суб'єктивного благополуччя, і його значущість зберігається у фінальній моделі навіть після врахування особистісних характеристик і сенсотворчих орієнтацій. Такий результат свідчить про те, що романтичні стосунки виконують функцію важливого психологічного ресурсу, пов'язаного з відчуттям підтримки, емоційної близькості та залученості у значущі взаємини.

Водночас фінансове становище також стабільно виступає значущим предиктором, що узгоджується з уявленнями про роль матеріальної стабільності як базового ресурсу благополуччя. Натомість вік не продемонстрував значущого впливу, що може свідчити про подібні механізми формування благополуччя у різних вікових групах. Додавання особистісного чинника – екстраверсії – забезпечило статистично значуще, але помірне покращення моделі. Це дозволяє припустити, що екстраверсія опосередковано сприяє благополуччю через підвищену соціальну активність та залученість у взаємодію з іншими людьми, проте не є визначальним чинником.

Водночас результати показали, що важливу роль у поясненні суб'єктивного благополуччя відіграють сенсотворчі орієнтації. Включення відповідного блоку до моделі призвело до значного зростання пояснювальної здатності, що підкреслює роль екзистенційного виміру у переживанні благополуччя. Зокрема, наповненість сенсом виступає значущим позитивним предиктором, відображаючи важливість відчуття осмисленості життя, наявності цілей та внутрішньої спрямованості. Показовим є те, що криза сенсу не зберігає статистичної значущості у фінальній моделі. Таким чином, суб'єктивне благополуччя більшою мірою пов'язане з конструюванням сенсу, ніж із подоланням його дефіциту, що повністю дає стверджувальну відповідь на друге дослідницьке питання.

Цікавим є також результат щодо наявності дітей, яка набуває статистичної значущості лише у фінальній моделі та демонструє зворотний зв'язок із суб'єктивним благополуччям. Імовірно, цей ефект відображає додаткове навантаження та відповідальність, пов'язані з батьківством, що стають більш помітними після врахування інших психологічних і соціальних факторів. Загалом отримані результати свідчать, що суб'єктивне благополуччя жінок формується як результат взаємодії зовнішніх ресурсів (насамперед романтичних стосунків і фінансового становища), особистісних характеристик та глибинних сенсотворчих процесів. При цьому саме наявність значущих близьких стосунків виступає одним із центральних соціально-психологічних факторів, тоді як сенсотворення – ключовим внутрішнім ресурсом, який суттєво підсилює пояснення благополуччя.

Виявлені кореляційні зв'язки наповненості сенсом із психологічними ресурсами (життєстійкістю та самооцінкою) дозволяють припустити опосередкований характер цього впливу. У зв'язку з цим було здійснено медіаційний аналіз з метою виявлення прямих та опосередкованих ефектів сенсотворчих орієнтацій у поясненні суб'єктивного благополуччя.

Отримані результати (Таблиці 3.11) свідчать про наявність статистично значущого непрямого ефекту наповненості сенсом на суб'єктивне благополуччя

через життєстійкість ($\beta = 0,10$; $p = 0,003$). Це вказує на те, що життєстійкість виступає важливим психологічним механізмом, через який сенс життя пов'язаний із відчуттям благополуччя. При цьому прямий ефект наповненості сенсом на суб'єктивне благополуччя також залишається статистично значущим ($\beta = 0,27$; $p < 0,001$), що свідчить про частковий характер медіації. Іншими словами, сенс впливає на благополуччя як безпосередньо, так і опосередковано – через підвищення життєстійкості. Така структура ефектів дозволяє говорити про часткову медіацію зв'язку між наповненістю сенсом і суб'єктивним благополуччям через життєстійкість: значущий непрямий ефект ($\beta = 0,105$; 95% ДІ [0,131; 0,623]) поєднується зі збереженим прямим ефектом ($\beta = 0,272$; $p < 0,001$).

Таблиця 3.11

Показники прямого та непрямого ефектів у медіаційній моделі (медіатор – життєстійкість)

Тип ефекту	B	SE	Lower	Upper	β	z	p
Непрямий (Сенс → Життєстійкість → СБ)	0,37 7	0,126	0,131	0,623	0,105	3,001	0,003
Прямий (Сенс → СБ)	0,97 8	0,242	0,504	1,452	0,272	4,043	<,001
Загальний (Сенс → СБ)	1,35 5	0,254	0,857	1,852	0,376	5,335	<,001

Це означає, що життєстійкість виступає одним із кількох каналів, через які сенс реалізує свій вплив на благополуччя, проте не вичерпує цього зв'язку. Концептуально такий результат узгоджується з моделлю С. Хобфолла [38], за якою сенсотворчі орієнтації входять у клас ресурсів-якостей особистості, що підвищують стійкість до стресу та формують відчуття контролю над життям. Подібну роль життєстійкості у переробці екзистенційних викликів описували С. Кобаса і С. Мадді [44; 48], позиціонуючи її як буферний механізм, що транслює

вищі рівні психологічних ресурсів у конкретні поведінкові та афективні наслідки. Збереження прямого ефекту наповненості сенсом у моделі з життєстійкістю як медіатором водночас свідчить, що частина впливу сенсу реалізується додатковими шляхами – через когнітивні, мотиваційні або ідентифікаційні механізми, які виходять за межі дієво-копінгового профілю.

У другій моделі (Таблиця 3.12) встановлено, що наповненість сенсом має статистично значущий непрямий вплив на суб'єктивне благополуччя через самооцінку ($\beta = 0,26$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що самооцінка є важливим внутрішнім ресурсом, через який наповненість сенсом пов'язана із благополуччям. Водночас прямий ефект наповненості сенсом на суб'єктивне благополуччя виявився статистично незначущим ($p = 0,080$), що дає підстави говорити про повний характер медіації. Таким чином, вплив сенсотворчих орієнтацій на благополуччя у цій моделі реалізується переважно через самооцінку.

Таблиця 3.12

Показники прямого та непрямого ефектів у медіаційній моделі (медіатор – самооцінка)

Тип ефекту	B	SE	Lower	Upper	β	z	p
Непрямий (Сенс → Самооцінка → СБ)	0,922	0,183	0,563	1,281	0,256	5,031	<,001
Прямий (Сенс → СБ)	0,433	0,247	-0,051	0,917	0,120	1,752	0,080
Загальний (Сенс → СБ)	1,355	0,254	0,857	1,852	0,376	5,335	<,001

Кількісне порівняння двох непрямих ефектів демонструє асиметрію механізмів: $\beta = 0,256$ для самооцінки проти $\beta = 0,105$ для життєстійкості, тобто внесок самооцінки як медіатора приблизно вдвічі більший. Це відповідає концептуальному уявленню [42; 61] про самооцінку як інтегрований когнітивно-

афективний показник, що акумулює переживання осмисленості життя у форму генералізованого позитивного ставлення до себе. Іншими словами, переживання осмисленості життя проявляється у благополуччі не так через дієво-поведінкові ресурси (життєстійкість), як через формування позитивної самоідентифікації. Зіставлення двох медіаційних моделей дозволяє реконструювати багатоканальну природу зв'язку наповненості сенсом із суб'єктивним благополуччям: перший канал – через життєстійкість – забезпечує перетворення сенсу на готовність активно протистояти труднощам, що співпадає з акцентом сальватології С. Мадді [48] на залученість і контроль як активні компоненти ресурсного профілю; другий канал – через самооцінку – формує когнітивно-афективний фундамент благополуччя як стабільне позитивне ставлення до себе, що відповідає традиційному розумінню самооцінки за М. Розенбергом [61].

Отримані результати дають підстави вважати, що вплив сенсотворчих орієнтацій на благополуччя реалізується кількома шляхами. Перший – через життєстійкість, другий – через формування позитивного ставлення до себе (самооцінку). Якщо перший шлях доповнює прямий вплив сенсу, то другий фактично пояснює його майже повністю. Це дозволяє глибше зрозуміти природу благополуччя: воно пов'язане не лише з тим, чи має людина сенс у житті, а й з тим, наскільки цей сенс інтегрований у її уявлення про себе та підтримує відчуття власної цінності. Тим самим повністю отримано стверджувальну відповідь на третє дослідницьке питання.

Водночас отримані дані актуалізують ще одне важливе питання – чи є цей зв'язок однаковим для жінок із різним статусом романтичних стосунків. З огляду на те, що саме статус стосунків виступає ключовою змінною у дослідженні, можна припустити, що він не лише безпосередньо пов'язаний із показниками благополуччя, але й може змінювати характер впливу сенсотворчих орієнтацій на нього. У зв'язку з цим на завершальному етапі дослідження було здійснено модераційний аналіз, спрямований на перевірку того, чи змінюється зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям залежно від статусу стосунків (повні результати – у Додатку II).

Як видно з Таблиці 3.13, отримані результати не виявили статистично значущого ефекту взаємодії між наповненістю сенсом та статусом стосунків ($\beta = 0,02$; $p = 0,905$). Це свідчить про відсутність модерації, тобто про те, що зв'язок між сенсом та суб'єктивним благополуччям є відносно стабільним і не залежить від наявності або відсутності романтичних стосунків. Іншими словами, сенс життя виявляється важливим ресурсом незалежно від конкретного життєвого контексту, в якому перебуває жінка.

Таблиця 3.13

Показники модераційної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій та статусу стосунків на благополуччя

Предиктор	B	SE	t	p	β
Інтерсепт	46,241	7,476	6,185	<,001	—
Наповненість сенсом	1,537	0,391	3,936	<,001	0,427
Стосунки (Так – Ні)	6,528	10,315	0,633	0,528	0,580
Сенс × Стосунки	0,063	0,525	0,120	0,905	0,018

Разом з тим, було підтверджено наявність статистично значущого основного ефекту наповненості сенсом ($\beta = 0,43$; $p < 0,001$), що ще раз підкреслює його провідну роль у поясненні суб'єктивного благополуччя. Це дозволяє припустити, що саме внутрішнє відчуття осмисленості життя є більш визначальним для переживання благополуччя, ніж зовнішні соціальні обставини, зокрема статус стосунків. Таким чином, четверте дослідницьке питання отримало заперечну відповідь у частині модераційної ролі стосункового статусу.

Для уточнення характеру зв'язку між наповненістю сенсом і суб'єктивним благополуччям у двох підгрупах було проведено аналіз простих нахилів (Додаток И, Таблиця И.1). Результати показали, що зв'язок є статистично значущим в обох групах: у жінок, які перебувають у романтичних стосунках, $\beta = 0,431$ ($p < 0,001$), у жінок поза стосунками – $\beta = 0,452$ ($p < 0,001$). Близькість цих коефіцієнтів підтверджує, що внесок наповненості сенсом у благополуччя не

залежить від стосункового статусу і має універсальний характер. Цей результат узгоджується з даними Дж. Бонанно [17] про варіативність ресурсних траєкторій всередині однієї демографічної категорії та з тезою Е. Кислева [43] про неоднорідність досвіду самотніх жінок, які не утворюють однорідної групи з точки зору психологічних ресурсів. Відсутність модерації свідчить, що сенсотворчий ресурс працює як загальнолюдський механізм, доступний жінкам незалежно від статусу стосунків, що має важливі практичні наслідки для проєктування психологічної підтримки: програми, спрямовані на розвиток наповненості сенсом, не потребують різної архітектури для жінок у стосунках та поза ними і можуть будуватися на спільних теоретичних засадах.

Отриманий результат органічно доповнює попередні дані медіаційного аналізу. Якщо було виявлено, що сенс реалізує свій вплив через внутрішні психологічні ресурси (життестійкість і особливо самооцінку), то тепер можна стверджувати, що цей вплив є достатньо універсальним і не змінюється залежно від статусу романтичних стосунків. Таким чином, отримані на досліджуваній вибірці результати дозволяють розглядати сенсотворчі орієнтації як стабільний психологічний чинник благополуччя, незалежно від того, чи є в житті жінки романтичні стосунки, чи вона їх не має.

3.3. Практичні рекомендації на основі результатів дослідження

Отримані емпіричні результати дають підстави для формулювання практичних рекомендацій психологам-практикам, які працюють з жінками з різним стосунковим статусом у консультативному, психотерапевтичному та психокорекційному форматах. Базовою практичною теорією, що інтегрує отримані дані, виступає принцип, згідно з яким сенсотворчі орієнтації (передусім наповненість сенсом) виконують функцію універсального психологічного ресурсу, який «конвертується» у суб'єктивне благополуччя переважно через самооцінку та частково – через життестійкість. Цей ефект є стабільним і не

залежить від наявності романтичного партнера, що дозволяє формувати загальні принципи роботи, водночас враховуючи специфіку двох груп клієнток.

На основі отриманих даних можна виокремити кілька базових орієнтирів для практичної роботи. По-перше, центральною мішенню психокорекційної роботи з жінками з низьким суб'єктивним благополуччям доцільно обрати наповненість сенсом як стійкий, незалежний від соціального контексту предиктор благополуччя. По-друге, оскільки самооцінка повністю опосередковує зв'язок між сенсом і благополуччям, робота з самооцінкою має бути не паралельною, а функціонально вбудованою у логіку сенсотворчої роботи: підсилення сенсу без супутньої роботи з образом «Я» залишає клієнтку без механізму перетворення цього сенсу у відчуття благополуччя. По-третє, життєстійкість виступає допоміжним механізмом, який актуалізується переважно у стресових контекстах [18; 55], тож роботу з нею доцільно інтенсифікувати при наявності у клієнтки актуального стресового досвіду (війна, переміщення, втрати, життєві переходи). По-четверте, фокус на джерелах сенсу за моделлю MAPS (еко-відповідальність, віра, безпека, відчуття спільноти, особисте зростання) дозволяє диференціювати індивідуальну роботу з опорою на наявні в клієнтки сильні сторони, не нав'язуючи їй конкретну ціннісну рамку.

Рекомендована послідовність терапевтичних мішеней полягає в наступному. На початковому етапі рекомендується скринінгова діагностика з фокусом на маркери благополуччя, сенсотворення, самооцінки та життєстійкості (Таблиця 3.14). Виявлені «провисання» за окремими параметрами дають підстави формувати індивідуальний терапевтичний маршрут. Основним змістом подальшої роботи є послідовна або паралельна робота з трьома взаємопов'язаними мішенями: сенсом, самооцінкою та життєстійкістю (Таблиця 3.15). Для кожної з мішеней наведено орієнтовні техніки з опорою на доказову базу, представлену у теоретичному розділі (Таблиця 3.16).

Діагностичні маркери, представлені у Таблиці 3.14, не є переліком обов'язкових критеріїв, а слугують орієнтиром для побудови гнучкої первинної оцінки. Особливу увагу варто приділити жінкам з ознаками екзистенційної

індиферентності (за [66]), оскільки традиційний фокус на «подоланні кризи» для них є неефективним. Натомість роботу варто розпочинати з відновлення доступу до джерел сенсу, які раніше були для клієнтки значущими або є потенційно резонансними.

Окрему увагу варто приділити внутрішній неоднорідності групи жінок без партнера. Як показав модераційний аналіз, статус стосунків не змінює характеру зв'язку сенсу і благополуччя, однак за результатами описових даних саме в цій групі спостерігається підвищена варіативність показників самооцінки, життєстійкості та благополуччя. Це означає, що серед таких клієнток зустрічаються як ті, для кого самотність є джерелом ресурсу (свідомий вибір, орієнтація на самореалізацію), так і ті, хто переживає його як втрату або фрустрацію. Відповідно, перед формулюванням терапевтичних цілей доцільно з'ясувати суб'єктивне значення цього статусу для клієнтки, спираючись на концепцію «задоволеності стосунковим статусом» [13; 30].

Опис диференційованих орієнтирів роботи з жінками з різним стосунковим статусом потребує окремого уточнення з опорою на сучасні емпіричні дані. Adamczyk [13] на польській вибірці $N = 556$ емпірично показала, що зв'язок статусу стосунків із благополуччям повністю опосередковується задоволеністю своїм статусом і страхом перебування самотньою.

Таблиця 3.14

Діагностичні маркери для скринінгової оцінки психологічного ресурсного профілю жінки

Зона	Маркери, що потребують уваги	Інструмент скринінгу
Суб'єктивне благополуччя	Низькі бали за психологічним та фізичним благополуччям; виражена незадоволеність стосунками за наявності партнера	BBC-SWB; клінічна бесіда

Сенсотворення	Низька наповненість сенсом; ознаки кризи сенсу (відчуття беззмістовності, втрата орієнтирів); екзистенційна індиферентність (одночасно низька наповненість і низька криза)	MAPS; екзистенційне інтерв'ю за Schnell [65]
Самооцінка	Низькі бали RSES; негативне ставлення до себе; залежність самооцінки від міжособистісного контексту	RSES; інтерв'ю про Я-концепцію
Життестійкість	Низькі бали CD-RISC-10; уникання викликів; знижена здатність до відновлення після стресу	CD-RISC-10; історія копіngu
Контекст (для жінок без партнера)	Висока варіативність ресурсного профілю; необхідність диференціації між свідомою одинокістю, перехідним станом і пережиттям втрати	Якісне інтерв'ю про мотиви статусу
Контекст (для жінок у стосунках)	Незадоволеність якістю стосунків, навіть при формальній наявності партнера	Шкала задоволеності стосунками; клінічна бесіда

У практичній площині це означає, що базовим діагностичним питанням у роботі з клієнткою, яка не перебуває у стосунках, виступає її суб'єктивне переживання цього факту. Сам факт відсутності пратнера має значно менше прогностичне значення. У такій логіці критично важливо розмежувати свідомий вибір самотнього статусу і переживання його як дефіциту, оскільки терапевтичні маршрути для цих двох клієнтських груп будуть якісно різними. Gırme, Park і

MacDonald (2023) на масштабному огляді гетерогенності досвіду самотнього життя додатково ідентифікували три групи внутрішньогрупових чинників, які доцільно враховувати при діагностиці: інтраперсональні (риса прив'язаності, бажання партнера, мотиваційні орієнтації), інтерперсональні (якість дружби і сімейних стосунків, соціальна підтримка) та суспільні (синглізм, стереотипи, дискримінація). Ноан і MacDonald (2025) на $N \approx 6\,000$ додатково показали, що самотні жінки мають вищі рівні задоволеності самотнім життям, ніж самотні чоловіки, що частково знімає тиск суспільних очікувань і дозволяє у роботі акцентувати ресурсний потенціал свідомо обраної самотності. Окрему увагу варто приділити феномену синглізму, описаному у роботі DePaulo і Morris [24]: соціальна дискримінація самотніх дорослих формує додатковий стресовий тиск, який має враховуватися у психологічному консультуванні незалежно від внутрішнього ставлення клієнтки до її статусу.

Для жінок, які перебувають у стосунках, акцент терапевтичної роботи доцільно зміщувати з самого факту партнерства на якість стосунків. Grover і Helliwell [32] на даних British Household Panel Survey показали, що позитивні ефекти партнерства на благополуччя приблизно вдвічі більші для тих, чий партнер є водночас найкращим другом. Це обґрунтовує включення у діагностичний пакет питань про якість партнерських стосунків, відчуття емоційної близькості і сприйняття партнера як надійного джерела підтримки. У роботі з клієнтками, які демонструють низьке благополуччя при формальній наявності стосунків, увагу варто зосередити саме на якісних характеристиках партнерства, а також на наявності або відсутності деструктивних форм залежності, описаних у дослідженні Шевченко і Шульц [10] на вибірці українських жінок. У цьому контексті здорова залежність і прагнення автономії виступають як позитивно асоційовані з задоволеністю стосунками, тоді як емоційна опора з підвищеною невпевненістю в собі сприяє невдоволеності життям.

Специфіка українського контексту вносить додаткові розмежування. Юрчинська і Масельська [12], а також Креденцер, Орлова і Валко [7] на вибірках

українських жінок виявили центральну роль психологічної ресурсності та оптимізму у формуванні благополуччя в умовах війни. У роботі з жінками-вимушеними мігрантками або з тими, хто перебуває у тривалому стресовому контексті, диференціація за статусом стосунків доповнюється диференціацією за досвідом травматичних обставин. Pavlova і колеги (2024) на 593 українських студентах виявили, що експозиція до окупації і часті переїзди є самостійними негативними чинниками SWB, тому окремий блок терапевтичної роботи з конкретним травматичним досвідом є необхідним додатком до загальних інтервенцій з сенсом, самооцінкою і життєстійкістю.

У Таблиці 3.15 представлено психокорекційні мішені, ранжовані за пріоритетом на основі емпіричних результатів. Зокрема, перші три мішені складають ядро терапевтичного маршруту: робота з наповненістю сенсом, самооцінкою та життєстійкістю має здійснюватися комплексно, оскільки ці три ресурси утворюють функціональну систему «джерело – внутрішній перекладач – поведінкове втілення». Робота з джерелами сенсу (мішень 4) та зі стосунковим контекстом (мішень 5) виступає допоміжною і дозволяє адаптувати загальний підхід до індивідуальних особливостей клієнтки.

Як видно з таблиці, перша мішень, зміцнення наповненості сенсом, є універсальною та пріоритетною для всіх груп, оскільки сенс виступає найбільш значущим предиктором суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0,33$; $p = 0,001$). Друга мішень, розвиток позитивної самооцінки, обґрунтована ефектом повної медіації: самооцінка повністю опосередковує зв'язок між сенсом і благополуччям ($\beta = 0,26$; $p < 0,001$), що підкреслює її роль «внутрішнього перекладача» у зазначеній системі. Третя мішень, розвиток адаптивної життєстійкості, набуває особливої актуальності в умовах стресу, зокрема у жінок із досвідом війни, вимушеного переміщення чи втрат, і реалізує часткову медіацію ($\beta = 0,10$; $p = 0,003$). Четверта та п'ята мішені мають диференційований характер: розширення джерел сенсу поза міжособистісною сферою та робота з суб'єктивним значенням стосункового статусу спрямовані передусім на жінок без партнера або тих, хто переживає фрустрацію від наявних стосунків. Шоста мішень, підтримка соціальних зв'язків

поза партнерською діадою, є допоміжною для всіх груп, однак особливо значущою для жінок із дефіцитом близьких стосунків, оскільки соціальна підтримка опосередковує суб'єктивне благополуччя через механізм самооцінки.

Таблиця 3.15

Психокорекційні мішені та їх теоретичне обґрунтування

Психокорекційна мішень	Обґрунтування за результатами дослідження	Цільова група
Зміцнення наповненості сенсом	Універсальний значущий предиктор суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0,33$; $p = 0,001$), що зберігає роль при контролі контексту	Усі групи; пріоритет при низькому СБ
Розвиток позитивної самооцінки	Повна медіація зв'язку «сенса -> благополуччя» через самооцінку ($\beta = 0,26$; $p < 0,001$)	Усі групи; пріоритет при низьких показниках RSES
Розвиток адаптивної життєстійкості	Часткова медіація зв'язку «сенса -> благополуччя» через життєстійкість ($\beta = 0,10$; $p = 0,003$); активізується в стресових обставинах	Особи з актуальним досвідом стресу (війна, переміщення, втрати)
Розширення джерел сенсу поза міжособистісною сферою	Жінки без партнера демонструють більшу варіативність ресурсного профілю; орієнтація на спільноту, особисте зростання, віру може виконувати компенсаторну функцію	Жінки без партнера; жінки в незадовільних стосунках

Робота з суб'єктивним значенням стосункового статусу	Самооцінка та благополуччя залежать не лише від наявності партнера, але й від задоволеності статусом [13]	Усі групи з ознаками фрустрації стосунковим статусом
Підтримка соціальних зв'язків поза партнерською діадою	Соціальна підтримка опосередковує СБ через самооцінку [45]; просоціальні дії підсилюють сенс [74]	Усі групи; пріоритет для жінок із дефіцитом близьких зв'язків

У Таблиці 3.16 наведено перелік орієнтовних технік з посиланням на ключові джерела, представлені в теоретичному розділі роботи.

Таблиця 3.16

Орієнтовні техніки та підходи у роботі з виокремленими мішенями

Підхід / технічна група	Цілі застосування	Теор. джерела
Логотерапевтичні техніки сенсопошуку (дереферкція, сократівський діалог, парадоксальна інтенція)	Підсилення наповненості сенсом; робота з кризою сенсу та екзистенційною індиферентністю	Frankl [29]; Schnell [65; 66]; Yalom [77]
Картування джерел сенсу за моделлю MAPS	Виявлення наявних та потенційно ресурсних сенсотворчих орієнтацій клієнтки	Schnell & Danbolt [67]; Martela & Steger [49]
Когнітивна реструктуризація щодо Я-уявлень	Корекція негативних автоматичних думок про власну цінність; підвищення самооцінки	Rosenberg [61]; Sowislo & Orth [68]; Harris & Orth [34]

Тренінг регуляторної гнучкості (контекстуально-чутливі копінг-стратегії)	Розвиток життєстійкості як здатності динамічно адаптуватися до стресорів	Bonanno, Chen, & Galatzer-Levy [18]; Connor & Davidson [22]; Fletcher & Sarkar [28]
Просоціальні щоденникові практики (вдячність, евідемонічні дії, мікрокроки допомоги)	Підсилення сенсу через дію; формування «петлі позитивної взаємодії» між сенсом і самооцінкою	Steger, Kashdan, & Oishi [72]; Van Tongeren et al. (2016); Heintzelman & King [36]
Робота з самоприйняттям стосункового статусу	Підвищення задоволеності статусом як модератора зв'язку «статус -> благополуччя»	Adameczyk [13]; Girmе, Park, & MacDonald (2023); DePaulo & Morris [24]
Підтримка соціальних зв'язків поза партнерською діадою	Активізація реляційної самооцінки та колективної пов'язаності як джерел сенсу	Kong, Zhao, & You [45]; Du, King, & Chi [27]; Stavrova & Luhmann [69]

Загалом підбір технічного інструментарію має спиратися на доказову базу та інтегрувати елементи екзистенційної, когнітивно-поведінкової та позитивно-психологічної традицій.

Особливо важливим практичним наслідком отриманих результатів виступає диференціація первинної та допоміжної ролі двох внутрішніх ресурсів-медіаторів. Самооцінка, яка опосередковує зв'язок сенсу з благополуччям повністю, виступає основною мішенню терапевтичної роботи незалежно від типу клієнтки. Робота з самооцінкою у такому фокусі реалізується як функціонально інтегрована у логіку сенсотворчої роботи: внутрішній

«перекладач» сенсу у відчуття власної цінності формується через інтеграцію конкретного сенсотворчого досвіду в образ «Я» клієнтки. Теоретично цей підхід обґрунтований у моделі Pyszczynski і колег (2004): самооцінка є показником того, наскільки клієнтка відчуває себе цінною учасницею осмисленого світу. Емпіричні дані Du, King і Chi [27] на серії з п'яти досліджень додатково обґрунтовують доцільність роботи з реляційним компонентом самооцінки, тобто відчуттям власної цінності у близьких стосунках, оскільки саме цей компонент демонструє стабільний унікальний внесок у благополуччя при контролі особистісного компонента. Метааналіз Harris і Orth [34] обґрунтовує, що зміни самооцінки і якості стосунків взаємопідсилюються у часі, що дозволяє очікувати позитивних ефектів сенсотворчої і самооцінкової роботи на якість міжособистісних зв'язків клієнтки у перспективі.

Життестійкість, яка опосередковує зв'язок сенсу з благополуччям лише частково, виступає допоміжним ресурсом. Її доцільно інтенсивно опрацьовувати у двох ситуаціях. По-перше, у клієнток з актуальним стресовим або травматичним досвідом, оскільки за результатами Jiang і колег (2026) мотиваційно-поведінковий шлях через життестійкість активується переважно за наявності стресорів. По-друге, у клієнток з рисами, що передбачають низьку регуляторну гнучкість у термінології Bonanno, Chen і Galatzer-Levy [18], а саме: низькою чутливістю до контексту, обмеженим репертуаром стратегій реагування, слабким відгуком на зворотний зв'язок. У повсякденному, нестресовому функціонуванні самостійна робота з життестійкістю має нижчу очікувану ефективність порівняно з роботою з самооцінкою як основним «перекладачем» сенсу у відчуття благополуччя. Такий підхід відповідає сучасній парадигмі диференційованих інтервенцій, у якій ресурси розглядаються як специфічні до контексту і функцій клієнтки. У підсумку терапевтичний маршрут для конкретної клієнтки формується як комбінація основної роботи з сенсом і самооцінкою, доповненої за необхідності блоком роботи з життестійкістю та диференційованою стосунковою рамкою.

Особливості організації терапевтичної роботи. На початку терапевтичного процесу доцільно поєднати психоедукаційний блок з діагностичним: пояснення клієнтці взаємозв'язку між сенсом, самооцінкою та благополуччям часто саме по собі забезпечує первинний інсайт і формує мотивацію до подальшої роботи. У середній фазі акцент зміщується на конкретні поведінкові експерименти та техніки сенсопошуку. Завершальна фаза присвячується інтеграції – формуванню стійкого образу «Я» як такої, що має сенс, цінність та здатна справлятися з життєвими викликами незалежно від наявності або відсутності романтичних стосунків. Окремо варто підкреслити, що сам факт відсутності або наявності партнера не повинен виступати головним змістовим орієнтиром терапії; робота має зосереджуватися на внутрішніх ресурсах клієнтки, які є відносно автономними щодо її стосункового статусу.

Сформульовані рекомендації можуть бути використані у практиці індивідуального психологічного консультування, групової роботи (зокрема у форматі психоедукаційних та підтримуючих груп для жінок з різним стосунковим статусом), а також при розробці програм психологічної підтримки для жінок в умовах війни, переміщення та інших масштабних життєвих криз.

Висновки до розділу III

Емпіричне дослідження психологічних ресурсів та сенсотворчих орієнтацій жінок з різним статусом стосунків дозволило виявити характер зв'язків між сенсотворчими орієнтаціями, психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям, а також сформулювати практичні рекомендації психологам-практикам. На основі отриманих даних можна сформулювати такі висновки:

1. Жінки з різним статусом романтичних стосунків відрізняються за окремими психологічними показниками. Найбільш виразні відмінності простежуються у сфері суб'єктивного благополуччя (за всіма трьома компонентами та інтегральним показником) та самооцінки, тоді як за рівнем

життєстійкості, сенсотворчих орієнтацій та особистісних рис статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Цей результат дає стверджувальну (часткову) відповідь на перше дослідницьке питання.

2. Сенсотворчі орієнтації, зокрема наповненість сенсом, виступають значущим позитивним предиктором суб'єктивного благополуччя жінок ($\beta = 0,33$; $p = 0,001$), і їхня предикторна роль зберігається при контролі соціально-демографічних змінних, статусу стосунків та екстраверсії. Криза сенсу не демонструє самостійного предикторного внеску, що дає стверджувальну відповідь на друге дослідницьке питання і свідчить про асиметричну природу позитивного й негативного полюсів сенсу у поясненні благополуччя.

3. Життєстійкість і самооцінка виступають опосередковуючими змінними у зв'язку між наповненістю сенсом і суб'єктивним благополуччям. При цьому два медіаційні шляхи якісно відрізняються за вкладом: життєстійкість опосередковує цей зв'язок частково ($\beta = 0,10$; $p = 0,003$), залишаючи статистично значущим прямий ефект сенсу на благополуччя; натомість самооцінка опосередковує його повністю ($\beta = 0,26$; $p < 0,001$), фактично виконуючи функцію основного «перекладача» сенсу у відчуття благополуччя. Це дає стверджувальну відповідь на третє дослідницьке питання та конкретизує психологічний механізм формування благополуччя жінок.

4. Статус романтичних стосунків не модерує зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям жінок ($\beta = 0,02$; $p = 0,905$). Це означає, що сенс життя виявляється важливим ресурсом незалежно від конкретного стосункового контексту, у якому перебуває жінка. Четверте дослідницьке питання отримало заперечну відповідь у частині модераційної ролі стосункового статусу, що є самостійним змістовним результатом і дозволяє розглядати сенсотворчі орієнтації як універсальний психологічний чинник благополуччя.

5. На основі емпіричних результатів сформульовано систему практичних рекомендацій психологам-практикам, що охоплює загальні принципи роботи, рекомендовану послідовність терапевтичних мішеней (наповненість сенсом,

самооцінка, життєстійкість, джерела сенсу, суб'єктивне значення стосункового статусу), а також орієнтовні техніки з опорою на доказову базу. Окрему увагу приділено внутрішній неоднорідності групи жінок без партнера та необхідності диференційованого підходу до клієнток зі свідомою самотністю, перехідним станом і досвідом втрати.

Таким чином, отримані результати дозволяють розглядати сенсотворчі орієнтації як ключовий внутрішній ресурс психологічного функціонування жінок, який реалізує свій вплив через систему опосередкованих механізмів і не залежить від конкретного соціального контексту. Це створює надійну теоретичну та емпіричну основу для подальших досліджень та практичної роботи з жінками з різним стосунковим статусом.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних ресурсів та сенсотворчих орієнтацій жінок з різним статусом стосунків.

Емпірично перевірено чотири дослідницькі питання: на три з них отримано стверджувальну (або частково стверджувальну) відповідь, на одне – заперечну. Результати дослідження дозволили сформулювати такі загальні висновки:

1. Психологічні ресурси особистості жінки (самооцінка, життестійкість, екстраверсія) та сенсотворчі орієнтації виступають взаємопов'язаною системою, яка опосередковує переживання суб'єктивного благополуччя. Сучасні концептуальні моделі дозволяють розглядати ці характеристики як стійкі особистісні ресурси, що можуть компенсувати дефіцити в інших сферах життя, зокрема у міжособистісній. Контекстуальною змінною, потенційно значущою для функціонування цієї ресурсної системи у жінок, виступає статус романтичних стосунків, який в наявних дослідженнях операціоналізується суперечливо: від однозначно позитивного впливу партнерства на благополуччя до уявлень про важливість якості, а не самого факту стосунків. Інтегративна теоретична модель, побудована у роботі, передбачає чотири рівні взаємодії: прямий вплив сенсотворчих орієнтацій на благополуччя, мотиваційно-поведінкову медіацію через життестійкість, когнітивно-оцінну медіацію через самооцінку та контекстуальну модерацію статусом стосунків.

2. Виявлено статистично значущі відмінності між жінками, які перебувають в стосунках, та жінками без партнера. Жінки, які перебувають у романтичних стосунках, демонструють вищі показники самооцінки ($M = 23,0$ у жінок у стосунках vs $M = 20,5$ у жінок без партнера; $t = 3,01$; $p = 0,003$) психологічного благополуччя, фізичного благополуччя, задоволеності стосунками та інтегрального суб'єктивного благополуччя. Натомість за рівнем життестійкості, сенсотворчих орієнтацій та особистісних рис (включаючи екстраверсію) статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Цей результат узгоджується з висновком 1 розділу 1 про те, що внутрішні

ресурси є відносно стабільними характеристиками особистості [37], а статус стосунків впливає переважно на оцінкові й афективні компоненти благополуччя [13; 46; 58]. Відповідь на ДП1 – часткова.

3. Показано, що суб'єктивне благополуччя жінок формується під впливом кількох груп предикторів, зокрема наповненості сенсом. У фінальній моделі, що пояснює 42,5% варіації благополуччя, значущими предикторами виступили наповненість сенсом ($\beta = 0,33$; $p = 0,001$), статус романтичних стосунків, фінансове становище, наявність дітей та екстраверсія. Криза сенсу самотійного предикторного внеску не демонструє, що узгоджується з висновком 2 розділу 1 про асиметричну природу позитивного і негативного полюсів сенсу та підтверджується кореляційними даними попередніх досліджень ($r \approx 0,40-0,55$ для зв'язку сенсу з благополуччям [27; 65]). Відповідь на ДП2 – стверджувальна.

4. Медіаційний аналіз підтвердив, що життєстійкість та самооцінка опосередковують зв'язок між наповненістю сенсом і суб'єктивним благополуччям жінок, при цьому ці два механізми мають якісно різну природу. Самооцінка опосередковує цей зв'язок повністю ($\beta = 0,26$; $p < 0,001$), життєстійкість – частково ($\beta = 0,10$; $p = 0,003$), залишаючи прямий ефект сенсу статистично значущим. Це конкретизує висновок 3 розділу 1 про два якісно різні медіаційні шляхи: когнітивно-оцінний (через самооцінку) реалізується як основний «перекладач» сенсу у відчуття благополуччя, а мотиваційно-поведінковий (через життєстійкість) виконує допоміжну функцію. Лонгітюдні дані Orth і колег [53; 54; 59] про самооцінку як надійний предиктор благополуччя ($r \approx 0,40-0,50$) узгоджуються з отриманим результатом. Відповідь на ДП3 – стверджувальна.

5. Модераційний аналіз показав, що статус романтичних стосунків не модерує зв'язку між наповненістю сенсом та суб'єктивним благополуччям жінок (інтерація «наповненість сенсом $\times$ статус стосунків» статистично незначуща при $\beta = 0,02$; $p = 0,905$). Тобто сенс життя виступає універсальним ресурсом, що діє незалежно від конкретного контексту стосунків. Цей результат уточнює висновок 4 розділу 1: партнерський статус пов'язаний з вищим середнім рівнем

благополуччя на груповому рівні, але не змінює внутрішньої механіки того, як сенсотворчі орієнтації перетворюються на суб'єктивне благополуччя. Відповідь на ДП4 – заперечна.

Отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням низки обмежень. По-перше, крос-секційний дизайн не дозволяє формулювати каузальні висновки, виявлені опосередковані ефекти описують структуру одночасних кореляцій і потребують лонгitudної перевірки. По-друге, вибірка формувалася методом онлайн-добору через тематичні спільноти, що зумовлює певні характеристики (переважання жінок середнього дорослого віку, відносно стабільне фінансове становище, високий рівень освіти) і обмежує генералізацію результатів на жіночу популяцію загалом. По-третє, група жінок без партнера є внутрішньо неоднорідною (свідома самотність, перехідний стан, втрата партнера), і обсяг вибірки не дозволив здійснити окремий аналіз цих підгруп. По-четверте, використання україномовної версії TIPI-UKR (з двома пунктами на домен) обмежує можливості перевірки внутрішньої узгодженості шкали Екстраверсії. Нарешті, україномовна адаптація MAPS на момент проведення дослідження не мала встановлених популяційних норм, що ускладнює інтерпретацію абсолютних значень підшкал.

На основі отриманих результатів можна окреслити кілька перспективних напрямків продовження: лонгitudна перевірка медіаційних моделей з повторними вимірами через інтервали 6-12 місяців, диференційний аналіз підгруп жінок без партнера (свідома самотність, перехідний стан, вдівство) з достатньою чисельністю кожної підгрупи, а також інтеграція в модель змінних якості стосунків (а не лише факту їх наявності) як потенційно сильнішого предиктора благополуччя порівняно з самим стосунковим статусом. Нарешті, можливо перевірити дієвість сформульованих практичних рекомендацій у форматі формуючого експерименту або клінічного випробування на жінках з низькими показниками наповненості сенсом та самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильченко, О., & Валєнса, Г. (2025). Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Інтегративний підхід. Вчені записки Університету «КРОК», 4(80), 353-362. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-353-362>
2. Данилюк, І., & Клімаш, Т. (2023). Особливості трансформації Я-концепції жінки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(17), 12-21. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).2](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).2)
3. Данилюк, І., Предко, В., & Бондар, М. (2023). Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(17), 30-35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)
4. Данилюк, І., Предко, В., & Кислинська, А. (2023). Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(18), 63-69. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9)
5. Знанецька, О. М., Скворцов, С. Ю., & Салюк, М. А. (2024). Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. Journal of Psychology Research, 30(13), 60-68. <https://doi.org/10.15421/103005>
6. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
7. Креденцер, О., Орлова, О., & Валко, М. (2025). Аналіз суб'єктивного благополуччя та життєстійкості працюючих жінок в умовах війни.

- Організаційна психологія. Економічна психологія, 37(4), 108-118.
<https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.9>
8. Тимошенко, В. (2023). Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій: Адаптація методики Meaning and Purpose Scales (MAPS, Schnell & Danbolt, 2023) українською мовою. [Неопубл. адаптація, електронний документ].
 9. Ульянкін, О. (2025). Особливості Я-концепції незаміжніх жінок: вікові відмінності та психологічні чинники. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.
<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/5115>
 10. Шевченко, Н. Ф., & Шульц, В. В. (2025). Емпіричне дослідження взаємозв'язку співзалежності та особистісного благополуччя. Наукові записки. Серія: Психологія, 3. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-14>
 11. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 39, 380-399.
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>
 12. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(19). [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)
 13. Adameczyk, K. (2017). Direct and indirect effects of relationship status through satisfaction with relationship status and fear of being single on Polish young adults' well-being. *Personality and Individual Differences*, 111, 51-57.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.056>
 14. Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146, 279-323.
<https://doi.org/10.1037/bul0000226>

15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
16. Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social Science & Medicine*, 66, 1733-1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
17. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59, 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
18. Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2, 663-675. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>
19. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
20. Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76, 930-948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>
21. Chen, W., Yang, T., & Luo, J. (2022). Core self-evaluation and subjective wellbeing: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 10, 1036071. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1036071>
22. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
23. DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>

24. DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16, 57-83. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2005.9682918>
25. Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K., Zamboanga, B. L., Lee, R. M., Hardy, S. A., Forthun, L. F., Ritchie, R. A., Weisskirch, R. S., Brown, E. J., & Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality*, 82, 57-68. <https://doi.org/10.1111/jopy.12033>
26. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
27. Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, 12, e0183958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
28. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
29. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press, (Original work published 1946).
30. Girme, Y. U., Park, Y., & MacDonald, G. (2023). Coping or thriving? Reviewing intrapersonal, interpersonal, and societal factors associated with well-being in singlehood from a within-group perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 18, 1097-1120. <https://doi.org/10.1177/17456916221136119>
31. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr., W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
32. Grover, S., & Helliwell, J. F. (2019). How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 373-390. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9941-3>

33. Hansen, T. (2012). Parenthood and happiness: A review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, 108, 29-64. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9865-y>
34. Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119, 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
35. Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 88-110. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1
36. Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561-574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
37. Hoan, E., & MacDonald, G. (2025). “Sisters are doin’ it for themselves”: Gender differences in singles’ well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 16, 610-619. <https://doi.org/10.1177/19485506241287960>
38. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
39. Jiang, L., Zeng, X., He, H., & Wang, S. B. (2026). Meaning in life and adolescent depression and anxiety in China: A large-scale study of dual pathways through life satisfaction and resilience. *BMC Psychology*, 14. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03888-2>
40. John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.), 114-158. Guilford Press
41. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

42. King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
43. Kislev, E. (2021). Reduced relationship desire is associated with better life satisfaction for singles in Germany: An analysis of pairfam data. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38, 2073-2083. <https://doi.org/10.1177/02654075211005024>
44. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
45. Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. *Social Indicators Research*, 112, 151-161. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0044-6>
46. Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
47. Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592-615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
48. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
49. Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
50. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

51. Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin*, 140, 846-895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
52. Oh, J., Chopik, W. J., & Lucas, R. E. (2022). Happiness singled out: Bidirectional associations between singlehood and life satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48, 1597-1613. <https://doi.org/10.1177/01461672211049049>
53. Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144, 1045-1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
54. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
55. Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33, 603-622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
56. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
57. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16, 886-905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>
58. Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
59. Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review.

- Psychological Bulletin, 130, 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
60. Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 140-187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
 61. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
 62. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
 63. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
 64. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
 65. Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 483-499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
 66. Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50, 351-373. <https://doi.org/10.1177/0022167809360259>
 67. Schnell, T., & Danbolt, L. J. (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): Development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC Psychology*, 11, 304. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01319-8>
 68. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139, 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>

69. Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 470-479. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117127>
70. Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
71. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
72. Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 22-42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
73. Umberson, D., Pudrovska, T., & Reczek, C. (2010). Parenthood, childlessness, and well-being: A life course perspective. *Journal of Marriage and Family*, 72, 612-629. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00721.x>
74. Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulseley, T. L. (2016). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 225-236. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048814>
75. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
76. Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52, 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
77. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
78. Yildirim, M., & Arslan, G. (2025). Well-being in the post-pandemic era: The role of meaning in life and resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, 1696860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1696860>

79. Zhang, B., Wang, A., Ye, Y., Liu, J., & Lin, L. (2024). The relationship between meaning in life and mental health in Chinese undergraduates: The mediating roles of self-esteem and interpersonal trust. *Behavioral Sciences*, 14, 720. <https://doi.org/10.3390/bs14080720>

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічний блок авторської анкети

У цьому додатку наведено повний текст соціально-демографічного блоку онлайн-анкети, розробленої автором роботи та розміщеної на платформі Google Forms. Блок використовувався для опису структури вибірки та контролю соціально-демографічних змінних у регресійному аналізі.

Інформаційна згода

«Цим я заявляю, що: я прочитала і зрозуміла інформацію про дослідження; я знаю, що участь є добровільною.»

Варіант відповіді: «Я даю згоду на обробку своїх персональних даних та хочу взяти участь у дослідженні».

Контактна інформація

Електронна адреса (необов'язкове поле, для зворотного зв'язку).

Запитання 1. Ваш вік

Варіанти відповіді: 18-25; 26-35; 36-45; 46-55; 56-65; старше 66 років.

Запитання 2. Чи перебуваєте ви на сьогодні в романтичних стосунках?

Варіанти відповіді: Так; Ні.

Запитання 3. Якщо ви перебуваєте в романтичних стосунках, то в яких саме?

Варіанти відповіді: в офіційному шлюбі; в цивільному шлюбі; зустрічаємось, але не проживаємо разом; стосунки на відстані (в шлюбі і поза ним); не перебуваю в стосунках; інше (відкрите поле).

Запитання 4. Якщо ви не перебуваєте в романтичних стосунках, то це через те, що:

Варіанти відповіді: свідомий вибір (не зацікавлена, не шукаю); тимчасово не в стосунках, але відкрита до них; вдова; перебуваю в стосунках; інше (відкрите поле).

Запитання 5. Чи є у вас діти?

Варіанти відповіді: Так; Ні, але планую; Ні і не планую.

Запитання 6. Як би ви могли описати ваше фінансове становище?

Варіанти відповіді: недостатньо для покриття основних потреб (харчування, проживання); вистачає лише на основні потреби, без заощаджень; достатньо для покриття основних потреб і періодичних додаткових витрат; вистачає на потреби, дозвілля, з можливістю заощаджувати; можливість задовольняти всі потреби та здійснювати великі покупки (подорожі, техніка) без кредитів; можливість інвестувати і робити значні покупки без обмежень.

Запитання 7. Ваше основне джерело доходу

Варіанти відповіді: працюю в наймі; служу у війську; власний бізнес; самозайнята особа (ФОП, фріланс); забезпечує партнер(ка); забезпечують батьки; інше (відкрите поле).

Запитання 8. Найбільша цінність у житті (один варіант)

Варіанти відповіді: родина і родинні стосунки; діти; любов і стосунки з партнером(кою); кар'єра / професійна реалізація; самореалізація та розвиток; духовність / віра; творчість; дружба та соціальні зв'язки; свобода та незалежність; честь і гідність; матеріальний добробут; здоров'я (фізичне і психічне); допомога іншим / благодійність.

Запитання 9. Джерела задоволення в житті (можливий множинний вибір)

Варіанти відповіді: романтичні стосунки; діти; хоббі; робота; стосунки з друзями, соціальні зв'язки; творчість; спорт; їжа; подорожі; родина і родинні стосунки; тварини; благодійність, допомога іншим; духовні практики; саморозвиток.

Додаток Б

Повні тексти психодіагностичних методик

У цьому додатку наведено повні тексти інструкцій та пунктів п'яти психодіагностичних методик, які використовувалися у дослідженні. Тексти

подано в тій формі, в якій вони були представлені респонденткам у Google-формі.

Б.1. ШКАЛА САМООЦІНКИ М. РОЗЕНБЕРГА (RSES)

Інструкція: Тест на самооцінку Розенберга (RSES) проводиться з метою дослідження вашої загальної самооцінки. Дайте, будь ласка, відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи наведену шкалу від «повністю погоджуюсь» до «повністю не погоджуюсь».

Пункти:

1. Загалом, я задоволена собою.
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатна. (R)
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Багато речей я здатна робити не гірше більшості інших людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. (R)
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібною. (R)
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
8. Я хотіла б мати більше поваги до себе. (R)
9. Загалом, я схильна вважати себе невдахою. (R)
10. Я ставлюся до себе позитивно.

Шкала відповідей: повністю погоджуюсь; погоджуюсь; не погоджуюсь; повністю не погоджуюсь.

Ключі обробки: Пункти 2, 5, 6, 8, 9 – реверсивні. Загальний бал – сума пунктів після реверсії, діапазон 0-30. Вищий бал відображає вищий рівень самооцінки.

Б.2. МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІ-БІ-СІ (BBC-SWB)

Інструкція: Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» проводиться з метою дослідження Вашого загального емоційного стану, настрою та задоволеності життям. Дайте, будь ласка, відповідь на наведені

нижче запитання, використовуючи шкалу: «зовсім ні», «трохи», «середньо», «дуже сильно», «надзвичайно сильно».

Пункти:

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу? (R)
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитесь до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?

24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Шкала відповідей: 1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно.

Ключі обробки: Пункт 4 – реверсивний. Субшкали: Фізичне здоров'я та благополуччя (пункти 1, 2, 3, 22, 23, 24); Психологічне благополуччя (пункти 4-15); Стосунки (пункти 16-21). Загальний показник – сума всіх пунктів після реверсії, діапазон 24-120.

Б.3. ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА, СКОРОЧЕНА ВЕРСІЯ (CD-RISC-10)

Інструкція: Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Пункти:

1. Я здатна адаптуватися, коли відбуваються зміни.
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами.
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішою.
5. Я схильна відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів.
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди.
7. Під тиском я залишаюся зосередженою і чітко мислю.
8. Мене нелегко розчарувати невдачею.
9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами.
10. Я здатна справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Шкала відповідей: 0 – зовсім не вірно; 1 – рідко вірно; 2 – іноді вірно; 3 – часто вірно; 4 – майже завжди вірно.

Ключі обробки: Усі пункти прямі. Загальний бал – сума пунктів, діапазон 0-40. Вищий бал відображає вищий рівень життєстійкості.

Б.4. ОПИТУВАЛЬНИК СЕНСУ ЖИТТЯ ТА СЕНСОТВОРЧИХ ОРІЄНТАЦІЙ (MAPS)

Інструкція: Адаптація методики Meaning and Purpose Scales [67]. Україномовна адаптація – В. Тимошенко [8]. Для кожного з наведених тверджень оберіть варіант, який найкраще відображає Ваше ставлення.

Опис методики: Шкала складається із 7 підшкал, що загалом містять 23 твердження. Усі підшкали мають прямі ключі. Підшкали «Наповненість сенсом» і «Криза сенсу» стосуються конструкту сенсу життя, але не оцінюють його протилежні аспекти, оскільки обидві можуть мати низькі показники в осіб із екзистенційною індіферентністю. Підшкали «Еко-відповідальність / Сталий розвиток», «Віра», «Безпека», «Відчуття спільноти», «Особисте зростання» оцінюють сенсотворчі орієнтації, що є джерелом сенсу життя.

Шкала відповідей: 0 – зовсім не погоджуюсь; 1 – здебільшого не погоджуюсь; 2 – частково не погоджуюсь; 3 – частково погоджуюсь; 4 – здебільшого погоджуюсь; 5 – повністю погоджуюсь.

Структура підшкал: Наповненість сенсом; Криза сенсу; Еко-відповідальність / Сталий розвиток; Віра; Безпека; Відчуття спільноти; Особисте зростання.

Примітка для аналізу: Пункти подаються респондентці у випадковій послідовності, без поділу на підшкали і без опису підшкал. Підрахунок здійснюється для кожної підшкали окремо.

Пункти за підшкалами:

Наповненість сенсом – фундаментальний досвід, що життя варте того, щоб жити, заснований на оцінці власного життя, у якому є орієнтири, цілісність, відчуття причетності та важливість.

1. Моє життя має сенс
2. Я знайшов/знайшла свій шлях
3. Моє життя видається мені цілісним
4. Я відчуваю зв'язок з цим світом
5. Моє існування збагачує життя інших

Криза сенсу – оцінка власного життя як марного й порожнього, неважливого та позбавленого сенсу.

1. Я страждаю від того, що не бачу сенсу у своєму житті
2. Мені бракує сенсу в моєму житті
3. Моє життя видається мені порожнім

Еко-відповідальність / Сталий розвиток – пов'язаність з усім живим і турбота про майбутнє, вартість життя.

1. У своїх діях я орієнтуюсь на те, щоб залишити наступним поколінням світ, у якому варто жити
2. Я дуже дбаю про те, щоб жити в гармонії з природою
3. Я відчуваю сильний зв'язок з усіма живими істотами на землі

Віра – зв'язок із трансцендентним і турбота про духовне життя.

1. Мене зміцнює віра в Бога / у вищу силу
2. Для мене важливо підтримувати зв'язок із Богом / вищою силою
3. У своїх повсякденних діях я керуюся вірою в Бога / у вищу силу

Безпека – прийняття суспільних норм і турбота про безпечність життя.

1. Я завжди дотримуюся правил і приписів
2. Приймаючи рішення, я завжди обираю безпечний варіант
3. Я завжди дію розсудливо та обачно

Відчуття спільноти – пов'язаність із групою близьких мені людей і турбота про інших.

1. Для мене важливо піклуватися про благо людей довкола мене
2. Я люблю проводити час у товаристві з іншими людьми
3. Близькість з іншими людьми – основа доброго життя

Особисте зростання – зв'язок із самим собою і потреба у постійному навчанні.

1. Я завжди працюю над особистим ростом і розвитком
2. Я ставлю собі цілі, які допомагають і заохочують мене вчитися
3. Я глибоко вивчаю свої інтереси, сильні та слабкі сторони

Б.5. ДЕСЯТИПУНКТНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТОСТІ (TIPI-UKR)

Інструкція: П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR. Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга. Кожне твердження починається словами «Бачу себе як людину, яка є...»

Пункти:

1. Товариська, активна.
2. Критична, конфліктна. (R)
3. Сумлінна, дисциплінована.
4. Тривожна, схильна перейматися. (R)
5. Відкрита до нового, різностороння.
6. Стримана, тиха. (R)
7. Тактовна, співчутлива, приязна.
8. Неорганізована, легковажна. (R)
9. Спокійна, емоційно стабільна.
10. Не любить змін і пошуку нових рішень. (R)

Шкала відповідей: 1 – абсолютно не погоджуюсь; 2 – не погоджуюсь; 3 – швидше не погоджуюсь; 4 – важко сказати; 5 – швидше погоджуюсь; 6 – погоджуюсь; 7 – абсолютно погоджуюсь.

Ключі обробки: Реверсивні пункти: 2, 4, 6, 8, 10. Шкали: Екстраверсія = (пункт 1 + R(пункт 6)) / 2 (для індивідуальних балів використовувалися суми, діапазон 2-14); Доброзичливість = (R(пункт 2) + пункт 7); Сумлінність = (пункт 3 + R(пункт 8)); Емоційна стабільність = (R(пункт 4) + пункт 9); Відкритість до досвіду = (пункт 5 + R(пункт 10)). У роботі використовуються сумарні бали по шкалах, діапазон 2-14, вищі значення відображають вираженість риси.

Додаток В

Психометричні показники використаних методик на вибірці поточного дослідження

У цьому додатку наведено результати перевірки внутрішньої узгодженості (коефіцієнт α Кронбаха) кожної з використаних у роботі методик на вибірці поточного дослідження ($N = 139$). Для шкал з достатньою кількістю пунктів додатково розраховувався коефіцієнт ω Макдональда.

Таблиця В.1

Коефіцієнти внутрішньої узгодженості методик на вибірці поточного дослідження ($N = 139$)

Методика / шкала	К-ть пунктів	α Кронбаха	Інтерпретація
RSES (загальний бал)	10	0,87	добра
BBC-SWB (інтегральний показник)	24	0,92	висока
BBC-SWB: Психологічне благ.	12	0,90	висока
BBC-SWB: Фізичне здоров'я та благ.	6	0,78	задовільна
BBC-SWB: Стосунки	6	0,80	добра
CD-RISC-10 (загальний бал)	10	0,86	добра

MAPS: Наповненість сенсом	5	0,84	добра
MAPS: Криза сенсу	3	0,82	добра
MAPS: Еко-відповідальність	3	0,72	задовільна
MAPS: Віра	3	0,85	добра
MAPS: Безпека	3	0,73	задовільна
MAPS: Відчуття спільноти	3	0,76	задовільна
MAPS: Особисте зростання	3	0,74	задовільна
TUPI-UKR: Екстраверсія	2	[не заст.]	короткий інстр.

Примітка. Значення α Кронбаха в діапазоні 0,70-0,79 інтерпретуються як задовільні, 0,80-0,89 – як добрі, 0,90 і вище – як високі. Для шкали Екстраверсії TUPI-UKR, що складається лише з двох пунктів, традиційні показники внутрішньої узгодженості мають обмежену інформативність; для коротких інструментів типу TUPI більш доцільним є аналіз тестово-ретестової надійності та конвергентної валідності з повними інструментами [31].

Додаток Г

Деталізовані соціально-демографічні характеристики вибірки

У цьому додатку наведено деталізовані розподіли вибірки за форматами стосунків, основними джерелами доходу, провідними життєвими цінностями та джерелами задоволення в житті. Основні агреговані показники представлені у підрозділі 2.3.

Таблиця Г.1

Розподіл досліджуваних за форматами романтичних стосунків

Формат	N	%
В офіційному шлюбі	58	41,7
В цивільному шлюбі	17	12,2
Зустрічаємось, але не проживаємо разом	7	5,0
Стосунки на відстані	7	5,0

Інші формати партнерства (відкриті стосунки, спільне проживання без формалізації, заручини)	4	2,9
Не перебувають у стосунках	44	31,7
Інші відповіді з категорії «не в стосунках» (в процесі розлучення, проживання після розлучення тощо)	2	1,4
Разом	139	100,0

Таблиця Г.2

Розподіл досліджуваних за основним джерелом доходу

Джерело доходу	N	%
Працюю в наймі	63	45,3
Самозайнята особа (ФОП, фріланс)	44	31,7
Забезпечує партнер(ка)	12	8,6
Власний бізнес	4	2,9
Пенсія	2	1,4
Посідання найму та ФОП / приватної практики	2	1,4
Інше (пасивний дохід, оренда, накопичення, держслужба, тимчасово не прац.)	11	7,9
Служу у війську	1	0,7
Разом	139	100,0

Таблиця Г.3

Розподіл досліджуваних за провідною життєвою цінністю

Найбільша цінність у житті	N	%
Здоров'я (фізичне і психічне)	29	20,9

Родина і родинні стосунки	28	20,1
Самореалізація та розвиток	26	18,7
Діти	15	10,8
Свобода та незалежність	12	8,6
Любов і стосунки з партнером(кою)	9	6,5
Кар'єра / професійна реалізація	5	3,6
Духовність / віра	5	3,6
Чесць і гідність	4	2,9
Дружба та соціальні зв'язки	2	1,4
Допомога іншим / благодійність	2	1,4
Творчість	1	0,7
Матеріальний добробут	1	0,7

Таблиця Г.4

Джерела задоволення в житті (множинний вибір)

Джерело задоволення	N	%
Подорожі	113	81,3
Саморозвиток	98	70,5
Стосунки з друзями, соціальні зв'язки	96	69,1
Романтичні стосунки	85	61,2
Хоббі	80	57,6
Тварини	75	54,0
Їжа	70	50,4
Родина і родинні стосунки	70	50,4

Робота	69	49,6
Діти	60	43,2
Творчість	59	42,4
Спорт	59	42,4
Благодійність, допомога іншим	51	36,7
Духовні практики	51	36,7

Додаток Д

Перевірка нормальності розподілу досліджуваних змінних

У цьому додатку наведено результати перевірки нормальності розподілу основних досліджуваних змінних за допомогою критерію Шапіро-Вілکا з додатковим аналізом показників асиметрії та ексцесу.

Таблиця Д.1

Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка

Змінна	W	p	Асиметрія	Ексцес	Висновок
Самооцінка (RSES)	0,973	0,008	-0,32	-0,18	умовно норм.
Психологічне благополуччя	0,981	0,047	-0,24	-0,42	умовно норм.
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,974	0,011	-0,15	-0,51	умовно норм.
Стосунки (BBC-SWB)	0,952	< 0,001	-0,54	-0,72	знач.відхилення; у межах ± 2
Суб'єктивне благополуччя (інтегральне)	0,980	0,042	-0,22	-0,31	умовно норм.
Життєстійкість (CD-RISC-10)	0,983	0,072	-0,14	-0,38	близький до нормального
Наповненість сенсом	0,968	0,003	-0,42	-0,28	умовно норм.

Криза сенсу	0,914	< 0,001	0,71	-0,19	знач.відхилення; у межах ± 2
Еко-відповідальність	0,970	0,005	-0,18	-0,49	умовно норм.
Віра	0,932	< 0,001	-0,08	-1,18	знач.відхилення; у межах ± 2
Безпека	0,981	0,048	0,03	-0,41	умовно норм.
Відчуття спільноти	0,971	0,006	-0,29	-0,37	умовно норм.
Особисте зростання	0,961	0,001	-0,48	-0,21	умовно норм.
Екстраверсія (TIPI-UKR)	0,958	0,001	-0,17	-0,69	знач.відхилення; у межах ± 2

Примітка. Значення асиметрії та ексцесу, що перебувають у діапазоні ± 2 , традиційно вважаються допустимими і не вказують на критичні відхилення від нормальності (West, Finch, & Curran, 1995). Для вибірок з $N \geq 100$ критерій Шапіро-Вілка є чутливим до незначних відхилень від нормальності, що обумовлює доцільність комплексного аналізу з опорою на показники форми розподілу та візуальну оцінку Q-Q графіків.

Додаток Е

Повні результати порівняння груп жінок за статусом романтичних стосунків

У цьому додатку наведено результати порівняння двох груп (жінки у стосунках, $N = 90$; жінки без партнера, $N = 49$) за всіма досліджуваними психологічними змінними, включно з тими, за якими статистично значущих відмінностей не виявлено. Для порівняння використано t-критерій Велча.

Таблиця Е.1

Результати t-тесту Велча для всіх досліджуваних змінних

Показник	t (Велч)	df	p	M діф.	d Коена
Самооцінка	-2,940	83,0	0,004	-2,47	-0,54
Психологічне благополуччя	-2,043	90,2	0,044	-2,60	-0,37

Фізичне здоров'я та благополуччя	−2,957	79,6	0,004	−2,54	−0,54
Стосунки (BBC-SWB)	−7,445	85,3	<,001	−4,57	−1,35
Суб'єктивне благополуччя (інт.)	−4,023	79,5	<,001	−9,71	−0,74
Життєстійкість (CD-RISC-10)	−1,571	85,7	0,120	−1,59	−0,29
Наповненість сенсом	−1,832	78,4	0,071	−1,25	−0,34
Криза сенсу	1,247	83,1	0,216	0,85	0,23
Еко-відповідальність	−0,580	88,7	0,564	−0,25	−0,10
Віра	−0,640	89,3	0,524	−0,47	−0,11
Безпека	−1,272	84,2	0,207	−0,51	−0,24
Відчуття спільноти	−1,162	85,6	0,248	−0,49	−0,21
Особисте зростання	−0,759	95,0	0,450	−0,29	−0,13
Екстраверсія	0,560	95,7	0,577	0,23	0,10
Доброзичливість	−0,182	108,2	0,856	−0,06	−0,03
Сумлінність	−2,002	83,0	0,049	−0,74	−0,37
Емоційна стабільність	−1,277	92,7	0,205	−0,61	−0,23
Відкритість до досвіду	−0,104	85,5	0,917	−0,04	−0,02

Примітка. Жирним курсивом у тексті основних розділів виокремлено результати з $p < 0,05$. Для значення «М діф.» від'ємні значення вказують на те, що показник є нижчим у групі жінок без партнера. Розмір ефекту d Коена інтерпретується таким чином: до 0,20 – незначущий; 0,20-0,49 – малий; 0,50-0,79 – середній; 0,80 і вище – великий.

Додаток Ж

Кореляційна матриця основних досліджуваних змінних

У цьому додатку наведено повну матрицю парних кореляцій між основними досліджуваними змінними (r Пірсона, $N = 139$). Через значний розмір матриці (14×14 змінних) у тексті основного розділу обговорюються лише ключові кореляції; повна матриця представлена нижче.

Скорочення позначень у матриці: СО – самооцінка; ПБ – психологічне благополуччя; ФБ – фізичне благополуччя; СТ – задоволеність стосунками; СБ – суб'єктивне благополуччя (інтегральне); ЖС – життестійкість; НС – наповненість сенсом; КС – криза сенсу; ЕВ – еко-відповідальність; ВІ – віра; БЗ – безпека; СП – відчуття спільноти; ОЗ – особисте зростання; ЕК – екстраверсія.

Таблиця Ж.1

Кореляційна матриця основних досліджуваних змінних (r Пірсона, $N = 139$)

Змінна	ЖС	ПБ	ФБ	СТ	СБ	СО	НС	КС	ЕВ	ВІ	БЗ	СП	ОЗ	ЕК
1. ЖС	–													
2. ПБ	0,511 ***	–												
3. ФБ	0,356 ***	0,655 ***	–											
4. СТ	0,410 ***	0,534 ***	0,566 ***	–										
5. СБ	0,512 ***	0,909 ***	0,856 ***	0,770 ***	–									
6. СО	0,548 ***	0,688 ***	0,463 ***	0,522 ***	0,675 ***	–								
7. НС	0,353 ***	0,563 ***	0,336 ***	0,238 **	0,482 ***	0,567 ***	–							
8. КС	-0,226 **	-0,414 ***	-0,292 ***	-0,134	-0,358 ***	-0,387 ***	-0,721 ***	–						
9. ЕВ	0,133	0,205 *	0,062	0,078	0,152	0,265 **	0,444 ***	-0,130	–					
10. ВІ	0,106	0,182 *	0,128	0,051	0,155	0,156	0,285 ***	0,004	0,429 ***	–				
11. БЗ	-0,023	0,061	-0,009	0,002	0,030	0,118	0,159	-0,007	0,268 **	0,074	–			
12. СП	-0,014	0,137	0,072	0,019	0,103	0,088	0,384 ***	-0,267 **	0,332 ***	0,175* ***	0,410 ***	–		

13. ОЗ	0,206 *	0,294 ***	0,093	0,115	0,220 **	0,317 ***	0,461 ***	- 0,219 **	0,406 ***	0,2 11*	0,198 *	0,283 ***	-	
14. ЕК	0,242 **	0,239 **	0,105	0,082	0,186 *	0,320 ***	0,213 *	- 0,157	0,222 **	0,0 92	- 0,001	0,012	0,24 0**	-
Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. N = 139. СО – самооцінка; ПБ – психологічне благополуччя; ФБ – фізичне здоров'я; СТ – задоволеність стосунками; СБ – суб'єктивне благополуччя (інтегральне); ЖС – життєстійкість; НС – наповненість сенсом; КС – криза сенсу; ЕВ – еко-відповідальність; ВІ – віра; БЗ – безпека; СП – відчуття спільноти; ОЗ – особисте зростання; ЕК – екстраверсія.														

Ключові кореляційні зв'язки, які обговорюються в основному тексті роботи:

- Суб'єктивне благополуччя – психологічне благополуччя: $r = 0,909$; $p < 0,001$.
- Суб'єктивне благополуччя – фізичне благополуччя: $r = 0,856$; $p < 0,001$.
- Суб'єктивне благополуччя – задоволеність стосунками: $r = 0,770$; $p < 0,001$.
- Суб'єктивне благополуччя – самооцінка: $r = 0,675$; $p < 0,001$.
- Суб'єктивне благополуччя – життєстійкість: $r = 0,512$; $p < 0,001$.
- Суб'єктивне благополуччя – наповненість сенсом: $r = 0,482$; $p < 0,001$.
- Суб'єктивне благополуччя – криза сенсу: $r = -0,358$; $p < 0,001$.
- Суб'єктивне благополуччя – екстраверсія: $r = 0,186$; $p < 0,05$.
- Наповненість сенсом – криза сенсу: $r = -0,721$; $p < 0,001$.
- Самооцінка – наповненість сенсом: $r = 0,492$; $p < 0,001$.
- Самооцінка – екстраверсія: $r = 0,320$; $p < 0,001$.

Додаток 3

Деталізовані результати регресійного та медіаційного аналізу

У цьому додатку наведено додаткові деталі ієрархічного регресійного аналізу, включно зі статистиками мультиколінеарності, аналізом залишків та порівнянням покрокових змін у пояснювальній здатності моделі, а також повні результати двох медіаційних моделей із показниками непрямих та сумарних ефектів.

Таблиця 3.1

Зміна пояснювальної здатності моделі за етапами введення предикторів

Етап	Доданий блок	R ²	ΔR ²	F (зміни)	p (зміни)
Блок 1	Соц-демографічні змінні	0,265	0,265	12,1	<,001
Блок 2	Екстраверсія	0,305	0,040	7,65	0,006
Блок 3	Сенсотворчі орієнтації (НС, КС)	0,425	0,120	13,7	<,001

Таблиця 3.2

Статистики мультиколінеарності для предикторів фінальної моделі

Предиктор	VIF	Tolerance	Висновок
Наявність дітей	1,26	0,796	прийнятна
Вік	1,24	0,806	прийнятна
Фінансове становище	1,21	0,830	прийнятна
Стосунки (Так / Ні)	1,14	0,880	прийнятна
Екстраверсія	1,09	0,920	прийнятна
Наповненість сенсом	2,32	0,431	прийнятна
Криза сенсу	2,10	0,477	прийнятна

Примітка. Значення $VIF < 5$ свідчить про відсутність критичної мультиколінеарності, значення $VIF < 3$ – про прийнятний рівень незалежності предикторів.

Додатково для фінальної моделі проводилася діагностика залишків (residual analysis): перевірка нормальності розподілу залишків (Q-Q графік), гомоскедастичності (графік залишків проти прогнозованих значень) та виявлення впливових спостережень (відстань Кука). Усі діагностичні показники перебували в межах прийнятних значень, що підтверджує адекватність побудованої моделі.

Таблиця 3.3

**Непрямі ефекти всіх предикторів на суб'єктивне благополуччя через
життєстійкість (модель 1)**

Предиктор	B	SE	95% ДІ ниж.	95% ДІ верх.	β	p
Наповненість сенсом	0,377	0,126	0,131	0,623	0,105	0,003 **
Криза сенсу	– 0,028	0,047	–0,121	0,064	– 0,008	0,548
Екстраверсія	0,387	0,180	0,035	0,739	0,065	0,031 *
Романтичні стосунки (Так / Ні)	0,950	0,803	–0,624	2,523	0,034	0,237
Наявність дітей (планую)	0,238	1,187	–2,089	2,565	0,008	0,841
Наявність дітей (так)	– 0,672	1,133	–2,892	1,549	– 0,025	0,553
Вік	0,180	0,437	–0,677	1,037	0,012	0,681
Фінансове становище	0,073	0,357	–0,628	0,773	0,006	0,839

*Примітка. Непрямий ефект = добуток коефіцієнтів а-шляху (предиктор → медіатор) та b-шляху (медіатор → СБ); 95% ДІ – довірчий інтервал. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. $N = 139$.*

Таблиця 3.4

**Непрямі ефекти всіх предикторів на суб'єктивне благополуччя через
самооцінку (модель 2)**

Предиктор	B	SE	95% ДІ ниж.	95% ДІ верх.	β	p
Наповненість сенсом	0,922	0,183	0,563	1,281	0,256	< 0,001 ***
Криза сенсу	– 0,118	0,098	–0,310	0,074	– 0,033	0,228
Екстраверсія	0,604	0,219	0,175	1,033	0,101	0,006 **
Романтичні стосунки (Так / Ні)	2,590	1,083	0,467	4,713	0,093	0,017 *

Наявність дітей (планую)	2,113	1,582	-0,987	5,214	0,069	0,182
Наявність дітей (так)	1,142	1,485	-1,768	4,052	0,042	0,442
Вік	– 0,254	0,488	-1,210	0,702	– 0,017	0,602
Фінансове становище	0,386	0,438	-0,473	1,244	0,031	0,378

*Примітка. Непрямий ефект через самооцінку; 95% ДІ – довірчий інтервал. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. $N = 139$.*

Додаток И

Деталізовані результати модераційного аналізу

У цьому додатку наведено деталі модераційного аналізу зв'язку між наповненістю сенсом і суб'єктивним благополуччям з урахуванням статусу романтичних стосунків як модератора.

Таблиця И.1

Аналіз простих нахилів (simple slopes) ефекту наповненості сенсом на суб'єктивне благополуччя в обох групах

Група	B	SE	95% ДІ	t	p
Жінки без партнера (Hi)	1,537	0,391	[0,765; 2,310]	3,93	< 0,001
Жінки у стосунках (Так)	1,600	0,348	[0,912; 2,289]	4,60	< 0,001

Примітка. Аналіз простих нахилів дозволяє оцінити силу та значущість зв'язку «наповненість сенсом – суб'єктивне благополуччя» окремо у двох групах. Незначущість коефіцієнта взаємодії (Сенс × Стосунки) у Таблиці 3.13 основного тексту узгоджується з результатами аналізу простих нахилів: характер зв'язку між сенсом і благополуччям не змінюється залежно від стосункового статусу.