

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники задоволеності життям дорослої особистості

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Ганни ГАРКАВЕНКО

(прізвище та ініціали)

Керівники

Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.

(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

Гаркавенко Г. В. Психологічні чинники задоволеності життям дорослої особистості.

Кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Київський інститут Сучасної психології та Психотерапії, Київ, 2026.

Дана робота присвячена дослідженню психологічних чинників, що визначають рівень задоволеності життям дорослої особистості, зокрема ролі самооцінки, стилів прив'язаності у близьких стосунках та генералізованої тривоги.

Перший розділ містить теоретичні засади дослідження: розкрито поняття задоволеності життям у сучасній психологічній науці, проаналізовано основні підходи до її вивчення. Розглянуто стилі прив'язаності дорослої особистості — тривожний та унікаючий — і їхній зв'язок із якістю міжособистісних стосунків. Висвітлено роль самооцінки як предиктора суб'єктивного благополуччя та описано вплив генералізованої тривоги на психологічне функціонування дорослої людини.

У другому розділі надано характеристику вибірки та процедури проведення дослідження, обґрунтовано вибір діагностичного інструментарію. Вибірку склали 94 дорослі особи: 47 жінок і 47 чоловіків. Застосовано чотири стандартизовані методики: шкала задоволеності життям (SWLS), шкала самооцінки Розенберга (RSES), опитувальник досвіду близьких стосунків (ECR) та шкала генералізованої тривоги (GAD-7).

Третій розділ містить емпіричне дослідження взаємозв'язків між задоволеністю життям, самооцінкою, стилями прив'язаності та тривогою, їхнє порівняння за статевою ознакою.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: задоволеність життям, стилі прихильності, самооцінка, генералізована тривога, доросла особистість, психологічні чинники.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
 РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ	
ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Поняття задоволеності життям у психологічній науці.....	9
1.2. Стилi прив'язаності дорослої особистості.....	15
1.3. Самооцінка як предиктор задоволеності життям.....	21
1.4. Генералізована тривога та її вплив на дорослу особистість	37
Висновки до розділу І.....	48
 РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Характеристика вибірки і процедура проведення дослідження.....	50
2.2. Загальний опис і обґрунтування обраних методів і методик.....	54
Висновки до розділу ІІ	61
 РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ	
ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ	
3.1. Аналіз і інтерпретація отриманих результатів.....	64
3.2. Практичні рекомендації щодо роботи психотерапевтів з чинниками задоволеності життям дорослої особистості.....	80
Висновки до розділу ІІІ	87
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93
ДОДАТКИ	98

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ECR — Experiences in Close Relationships («Досвід близьких стосунків»)

RSES — Rosenberg Self-Esteem Scale (Шкала самооцінки Розенберга)

SWLS — Satisfaction With Life Scale (Шкала задоволеності життям)

GAD-7 — Generalized Anxiety Disorder-7 (методика оцінки симптомів генералізованої тривоги)

ВСТУП

Актуальність і доцільність роботи: зумовлена впливом соціальної нестабільності, стресових факторів і підвищених вимог до емоційної стійкості сучасної людини. Метою дослідження є аналіз ключових психологічних чинників задоволеності життям із використанням валідних психодіагностичних методик. Виокремлено чотири основні компоненти: стиль прив'язаності (ECR — Experiences in Close Relationships), рівень самооцінки (RSES — Rosenberg Self-Esteem Scale), показники задоволеності життям (SWLS — Satisfaction With Life Scale) та рівень генералізованої тривожності (GAD-7 — Generalized Anxiety Disorder-7). Показано, що характеристики прихильності визначають емоційну регуляцію та якість міжособистісних взаємин; самооцінка впливає на самоприйняття й відчуття успішності; тривожність знижує здатність до позитивної оцінки життя, тоді як показник задоволеності життям виступає інтегральним результатом взаємодії цих чинників. Отримані результати мають практичне значення для психологічного консультування, психокорекції та профілактики емоційного вигорання.

Мета дослідження: встановлення характеру, сили та структури взаємозв'язків між зазначеними чинниками: стиль прив'язаності, рівень самооцінки, рівень генералізованої тривожності і задоволеності життям.

Об'єкт дослідження: задоволеність життям дорослої особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники задоволеності життям дорослої особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення задоволеності життям, стилів прив'язаності, самооцінки та генералізованої тривоги.
2. Дослідити, як кожен з психологічних опитувальників використовується

для оцінки основних аспектів досліджуваних явищ.

3. Визначити особливості зв'язків між стилями прив'язаності, самооцінкою, симптомами тривожності та задоволеністю життям дорослих.
4. Провести порівняння особливостей задоволеності життям за статтю.
5. На основі отриманих результатів сформулювати практичні рекомендації для психологічної практики.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. До теоретичних методів належать: аналіз, порівняння, узагальнення та критичний огляд наукових джерел щодо психологічних чинників задоволеності життям. Емпіричний блок методів включає:

- опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR) для оцінки стилів прив'язаності;
- Шкалу самооцінки Розенберга (RSES);
- Шкалу задоволеності життям (SWLS);
- GAD-7, що дозволяє оцінити рівень симптомів генералізованої тривоги.

Методи статистичної обробки: описова статистика, кореляційний аналіз, множинна лінійна регресія, аналіз опосередкованих ефектів, оцінка ефект-розмірів та перевірка статистичних припущень.

Характеристика дослідницької вибірки. 94 дорослі особи віком від 18 до 65 років. Вибірка є статевно збалансованою та включає 47 жінок і 47 чоловіків, що дозволяє уникнути гендерної диспропорції у результатах. Участь була добровільною та анонімною. Рекрутинг здійснювався у форматі онлайн-опитування. Усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Критеріями включення були повноліття та здатність самостійно виконувати опитувальні методики. Дотримано етичних стандартів проведення психологічних досліджень.

Дослідницькі питання.

1. Який внесок стилів прихильності у рівень задоволеності життям дорослої особистості?
2. Чи опосередковується вплив стилів прихильності на задоволеність життям рівнем самооцінки?
3. Яким чином симптоми генералізованої тривоги впливають на задоволеність життям і чи модифікують вони зв'язок між стилями прихильності та життєвою задоволеністю?
4. Чи зберігаються встановлені зв'язки згідно статевих відмінностей.

Теоретична значущість роботи. Полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми формування задоволеності життям у дорослому віці. Дослідження інтегрує положення теорії прив'язаності, концепції самооцінки та сучасні моделі тривожності, що дозволяє комплексно описати детермінанти життєвої задоволеності. Робота уточнює зв'язки між цими змінними та розкриває можливі механізми прямого й опосередкованого впливу. Додатково здійснюється порівняльний аналіз показників задоволеності життям і пов'язаних із нею психологічних чинників у чоловіків та жінок, що дозволяє виявити гендерні особливості їх взаємозв'язків і поглиблює розуміння специфіки прояву цих феноменів у дорослій популяції.

Практична значущість роботи. Полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності психологів-практиків, консультантів та фахівців у сфері ментального здоров'я. Виявлені взаємозв'язки можуть бути використані для проведення психологічного скринінгу ризику зниження задоволеності життям, розробки профілактичних заходів та індивідуальних психокорекційних програм. Дані дослідження також можуть слугувати основою для психопросвітніх заходів, спрямованих на підвищення самооцінки, оптимізацію стилів взаємодії у близьких стосунках та зниження рівня тривожності.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття задоволеності життям у психологічній науці

Проблематика задоволеності життям посідає центральне місце у сучасній психологічній науці, оскільки відображає фундаментальне питання про те, що означає «добре жити» з позиції самої людини. Упродовж тривалого часу психологія зосереджувалася переважно на дослідженні психічних розладів, дезадаптації та стресових станів. Однак наприкінці ХХ століття відбувся методологічний зсув, пов'язаний із формуванням позитивної психології як наукового напрямку.

Ідеї благополуччя мають глибоке філософське підґрунтя. Ще в античній думці сформувалися дві традиції його розуміння, які згодом трансформувалися у психологічні концепції. Гедоністична традиція акцентувала увагу на задоволенні як основі щасливого життя, тоді як евдемоністична підкреслювала значення реалізації внутрішнього потенціалу людини та досягнення стану особистісного розквіту. У сучасній психології ці підходи не протиставляються як взаємовиключні, а розглядаються як різні ракурси аналізу складного феномену благополуччя. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Доцільно відмітити, що задоволеність життям є важливою складовою суб'єктивного благополуччя, оскільки відображає загальну когнітивну оцінку людиною свого життя. Саме задоволеність життям показує, наскільки людина вважає своє життя таким, що відповідає її очікуванням і цілям, і часто вимірюється за допомогою саме Шкали задоволеності життям. Водночас вона не охоплює всі аспекти благополуччя, адже не

враховує повною мірою щоденні емоції, як позитивні, так і негативні.(Кокун О. М. 2024). Тому суб'єктивне благополуччя є ширшим поняттям, у якому задоволеність життям виступає ключовим, але не єдиним компонентом.(Максименко С. Д., Карамушка Л. М. (2021). Наукова концептуалізація задоволеності життям значною мірою пов'язана з роботами Ed Diener, який запропонував розглядати його як інтегративну когнітивну та афективну оцінку людиною власного життя. У цьому визначенні ключовим є саме суб'єктивний характер оцінювання. Благополуччя не тотожне об'єктивним показникам рівня життя, матеріального забезпечення чи соціального статусу; воно відображає інтерпретацію людиною власного життєвого досвіду, співвіднесення реальних обставин із внутрішніми стандартами, цінностями та очікуваннями. Таким чином, однакові зовнішні умови можуть супроводжуватися різними рівнями благополуччя залежно від індивідуальних смислових орієнтирів. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

У структурі суб'єктивного благополуччя традиційно виокремлюють когнітивний та афективний компоненти, що перебувають у постійній взаємодії. Когнітивний вимір представлений задоволеністю життям — узагальненою раціональною оцінкою особистістю власного життя загалом. Афективний вимір відображає емоційний баланс, тобто співвідношення позитивних і негативних переживань у повсякденному досвіді. Важливо наголосити, що позитивний і негативний афекти не є просто протилежними полюсами однієї шкали; вони функціонують відносно автономно, що дозволяє людині переживати змішані емоційні стани.

Когнітивний вимір передбачає рефлексивне осмислення власного життя відповідно до індивідуальних стандартів і очікувань. Афективний вимір характеризується частотою та інтенсивністю емоцій, які переживає людина у повсякденному житті. Важливо підкреслити, що позитивний та

негативний афекти не є полярними кінцями одного континууму, а виступають відносно незалежними змінними. Задоволеність життям розглядається як глобальна оцінка індивідом якості свого життя відповідно до власних критеріїв. Вона не є ситуативною реакцією на окрему подію, а відображає узагальнену позицію щодо життєвого шляху. Саме тому задоволеність життям характеризується відносною стабільністю, хоча й може змінюватися під впливом значущих життєвих подій.

Емпіричне вимірювання цього показника стало можливим завдяки розробці Шкали задоволеності життям, створеної Ed Diener та його колегами. Інструмент дозволяє оцінити загальний рівень когнітивної оцінки життя та широко використовується у крос-культурних дослідженнях. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

На відміну від емоційних реакцій, задоволеність життям пов'язана з процесами порівняння: людина співвідносить своє фактичне становище з особистими цілями, очікуваннями або соціальними стандартами. Тому однакові об'єктивні умови можуть супроводжуватися різними рівнями задоволеності залежно від системи цінностей та життєвих пріоритетів.

Задоволеність життям як когнітивна складова суб'єктивного благополуччя характеризується відносною стабільністю та узагальненістю. Вона не є реакцією на окрему подію, а формується внаслідок тривалого процесу осмислення життєвого шляху. Для її емпіричного вимірювання було створено Шкалу задоволеності життям, розроблену Ed Diener разом із колегами, яка набула широкого застосування у крос-культурних дослідженнях. Особливістю задоволеності життям є те, що вона передбачає процес порівняння — між реальним становищем та бажаними стандартами, між досягнутим і очікуваним. Саме тому вона може змінюватися під впливом життєвих подій, проте водночас демонструє певну внутрішню сталість, зумовлену особистісними рисами та системою цінностей. Поглиблення розуміння суб'єктивного благополуччя відбулося завдяки

дослідженням афективного досвіду. У цьому контексті важливу роль відіграли праці Daniel Kahneman, який запропонував розрізняти пережите благополуччя та оціночне благополуччя. Перше пов'язане з безпосереднім емоційним досвідом у конкретних ситуаціях, друге — з рефлексивною оцінкою життя в цілому. Такий підхід дозволив інтегрувати в аналіз благополуччя як моментальні емоційні стани, так і узагальнені когнітивні судження, що значно розширило методологічні можливості емпіричних досліджень. Водночас було встановлено, що матеріальні чинники впливають на задоволеність життям до певного рівня, після чого їхній ефект зменшується, що свідчить про складну взаємодію економічних і психологічних детермінант. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Паралельно з гедоністичною традицією розвивався евдемоністичний підхід, який наголошує на значенні самореалізації та повноцінного функціонування особистості. Однією з найвпливовіших концепцій у цьому напрямі стала модель психологічного благополуччя, запропонована Carol Ryff. На відміну від гедоністичного підходу, який зосереджується на переживанні задоволення, дана модель підкреслює структурні характеристики зрілої особистості, її здатність до автономії, розвитку та побудови змістовних стосунків. Благополуччя у цьому контексті розглядається як багатовимірний конструкт, що охоплює ставлення людини до себе, інших та власного життєвого шляху.

Таким чином, сучасне розуміння благополуччя формується на перетині двох традицій, що взаємно доповнюють одна одну. Якщо гедоністична перспектива дозволяє оцінити рівень переживаного щастя та емоційного комфорту, то евдемоністична акцентує увагу на глибинних характеристиках розвитку особистості та її здатності реалізувати власний потенціал. Інтеграція цих підходів створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу чинників, механізмів і соціально-культурних детермінант суб'єктивного благополуччя, що й становитиме логічне

продовження дослідження. Подальший розвиток досліджень суб'єктивного благополуччя зумовив необхідність його точного емпіричного вимірювання, що стало важливим етапом інституалізації цього напрямку у світовій психології. Поряд із Шкалою задоволеності життям, запропонованою Ed Diener, широкого застосування набули методики оцінювання афективного компоненту, зокрема шкали позитивного і негативного афекту. Вони дозволяють визначити частоту й інтенсивність емоційних переживань упродовж певного періоду часу. Такий підхід забезпечує більш комплексний аналіз благополуччя, оскільки враховує як рефлексивну оцінку життя, так і безпосередній емоційний досвід. Значний вплив на методологію досліджень справили праці Daniel Kahneman, який запропонував метод реконструкції дня (Day Reconstruction Method) для аналізу повсякденних переживань. Це дозволило відійти від виключно глобальних самооцінок і перейти до вивчення ситуативного емоційного досвіду. Виявилось, що суб'єктивне благополуччя має як стабільні особистісні детермінанти, так і змінні контекстуальні чинники. Зокрема, дослідження демонструють, що екстраверсія та емоційна стабільність позитивно корелюють із високими показниками благополуччя, тоді як високий рівень нейротизму пов'язаний із частішими негативними переживаннями. Розвиток крос-культурних досліджень дав можливість розширити уявлення про універсальні та культурно-специфічні аспекти благополуччя. Подальший розвиток теорії благополуччя пов'язаний із інтегративними моделями, що поєднують гедоністичний та евдемоністичний підходи. Вагомий внесок у цей процес зробив Martin Seligman, запропонувавши модель PERMA - це аббревіатура п'яти компонентів: (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

- P (Positive emotions) — позитивні емоції,
- E (Engagement) — залученість у діяльність,

- R (Relationships) — якісні стосунки з іншими,
- M (Meaning) — відчуття сенсу життя,
- A (Accomplishment) — досягнення та успіхи.

У якій благополуччя розглядається як багатовимірна система, що охоплює позитивні емоції, залученість у діяльність, якісні стосунки, смисл життя та досягнення. Ця модель відображає перехід від вузького розуміння щастя як емоційного задоволення до ширшого бачення процвітання особистості. Важливою особливістю PERMA є наголос на тому, що кожен компонент має самостійну цінність і робить незалежний внесок у загальний рівень благополуччя. (Seligman, 2021).

Сучасні соціальні виклики, включно з глобальними економічними кризами, пандемією COVID-19 та воєнними конфліктами, актуалізували дослідження стійкості як важливої складової благополуччя. Під впливом стресогенних подій відбувається зниження показників позитивного афекту та задоволеності життям, однак водночас у багатьох людей активізуються механізми психологічної адаптації, що дозволяють зберігати відчуття смислу та контролю над життям. У цьому контексті евдемоністичний підхід виявляється особливо значущим, оскільки орієнтація на цінності, особистісне зростання та усвідомлення життєвої мети сприяють підтриманню благополуччя навіть за несприятливих умов. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Систематизація сучасних емпіричних даних дозволяє представити інтегративну модель чинників суб'єктивного благополуччя, яка враховує взаємодію особистісних, соціальних та контекстуальних детермінант. У межах цієї моделі суб'єктивне благополуччя постає як результат складної взаємодії індивідуальних характеристик, якості соціального середовища та ширших соціально-економічних умов. Жоден із чинників не визначає благополуччя ізольовано; навпаки, саме їхня динамічна взаємодія формує

індивідуальний профіль задоволеності життям. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Узагальнюючи сучасний стан досліджень, можна стверджувати, що задоволеність життям є багатовимірним психологічним конструктом, який інтегрує когнітивну оцінку життя, емоційний досвід та характеристики особистісного функціонування. Гедоністичний підхід дозволяє зрозуміти механізми переживання щастя, тоді як евдемоністичний розкриває умови самореалізації та особистісного розвитку. Інтеграція цих підходів у сучасних моделях свідчить про перехід від одновимірного розуміння задоволеності життям до комплексного аналізу людського процвітання. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Таким чином, феномен задоволеності життям виступає не лише індикатором психологічного стану особистості, а й важливим показником соціального розвитку суспільства. Його дослідження має міждисциплінарний характер, поєднуючи психологічні, соціологічні та економічні підходи, що відкриває перспективи подальшого теоретичного осмислення та практичного застосування отриманих результатів. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

1.2. Стилi прихильностi дорослої особистостi

Сучасна психологія дедалі чіткіше демонструє, що психологічне благополуччя дорослої особистості не може бути пояснене виключно через індивідуальні когнітивні чи емоційні характеристики, оскільки воно формується у просторі міжособистісних взаємодій. Дослідження останніх років переконливо підтверджують, що якість близьких стосунків є одним із найпотужніших предикторів задоволеності життям, стійкості до стресу та психічного здоров'я. У цьому контексті теорія прихильності, започаткована John Bowlby, набуває нового звучання завдяки сучасним

емпіричним підтвердженням її положень у дорослому віці. (Fraley & Hudson, 2022; Mikulincer & Shaver, 2021).

Хоча витоки теорії сягають середини XX століття, у 2020–2025 роках відбулося її суттєве переосмислення через призму нейронауки, соціальної психології та досліджень благополуччя. Сучасні автори, зокрема R. Chris Fraley та Phillip Shaver, наголошують, що внутрішні робочі моделі прихильності не є статичними когнітивними схемами, а функціонують як динамічні системи прогнозування соціальної безпеки. У роботах 2020–2021 років підкреслюється, що ці моделі формуються в ранньому дитинстві, проте продовжують уточнюватися протягом життя під впливом значущих стосунків. (Fraley & Hudson, 2022; Mikulincer & Shaver, 2021).

Емпіричні дослідження останніх років показують, що ранній досвід емоційної чутливості та доступності фігури турботи впливає на формування базового почуття безпеки, яке згодом трансформується у дорослу модель близькості. У сучасних роботах, підкреслюється, що біологічна система прихильності тісно пов'язана з регуляцією стресу та функціонуванням гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Таким чином, історія формування стилю прихильності має не лише психологічний, а й нейрофізіологічний вимір. (Ткалич М.Г., Гречаник М.І. 2025).

Перехід до аналізу дорослої прихильності став можливим завдяки розвитку двовимірної моделі, яка сьогодні домінує у науковому дискурсі. Сучасні метааналізи підтверджують доцільність розгляду тривожності та уникання як двох базових параметрів, що утворюють континуум між безпечною та небезпечною прихильністю. Дослідження 2022 року під керівництвом R. Chris Fraley показало, що прихильність має виражений континуальний характер, а не чітко категоріальну структуру, що дозволяє точніше прогнозувати рівень психологічного благополуччя. (Fraley & Hudson, 2022; Mikulincer & Shaver, 2021).

Надійний стиль прихильності формується за умов стабільної емоційної доступності значущих інших та характеризується позитивним образом себе й інших. Дослідження демонструють, що такі особи мають більш узгоджену самооцінку, меншу реактивність на стрес та вищу здатність до емпатії. Тривожна прихильність історично пов'язана з непослідовною реакцією фігури турботи, що формує підвищену чутливість до сигналів відторгнення. У дорослому віці це проявляється у страху втрати, потребі у постійному підтвердженні значущості та емоційній нестабільності. Унікальна прихильність формується в умовах емоційної холодності або відкидання, що призводить до розвитку стратегії самодостатності та мінімізації потреби у близькості. Дезорганізований стиль, який у сучасних дослідженнях часто розглядається як комбінація високої тривожності й уникання, пов'язаний із травматичним досвідом і внутрішньою амбівалентністю щодо близькості. (Fraley & Hudson, 2022; Mikulincer & Shaver, 2021).

Механізм впливу стилю прихильності на благополуччя можна пояснити через систему внутрішніх робочих моделей, які визначають очікування від інших і способи інтерпретації соціальних сигналів. Дослідження в галузі соціальної когнітивної нейронауки показують, що надійна прихильність пов'язана з більшою інтеграцією між префронтальною корою та лімбічною системою. Таким чином, історія формування стилів прихильності демонструє поступову трансформацію від ранніх емоційних взаємодій до складної системи дорослих міжособистісних стратегій. Сучасні дослідження підкреслюють, що стиль прихильності не є незмінним, а може зазнавати модифікацій під впливом значущих стосунків або психотерапевтичного досвіду. (Радчук. Н., Крижановська З. 2022)

Це відкриває перспективу розглядати прихильність як динамічний ресурс, який впливає на якість життя, рівень задоволеності та здатність до психологічної адаптації. Якщо в попередні десятиліття увага

зосереджувалася переважно на описі зв'язків між типами прихильності та задоволеністю життям, то сучасний науковий дискурс дедалі більше орієнтується на виявлення процесуальних механізмів, через які внутрішні робочі моделі впливають на емоційну регуляцію, когнітивні оцінки та поведінкові стратегії. (Fraley & Hudson, 2022; Mikulincer & Shaver, 2021).

Одним із ключових напрямів сучасних досліджень є аналіз ролі прихильності в регуляції стресу. Роботи Mario Mikulincer та Phillip Shaver демонструють, що надійна прихильність пов'язана з так званою «базовою впевненістю» у доступності підтримки, що знижує інтенсивність первинної стресової реакції. Особи з низькими показниками тривожності та уникання рідше інтерпретують неоднозначні соціальні сигнали як загрозливі, що позитивно впливає на їхній афективний баланс. Натомість тривожна прихильність супроводжується гіперактивацією системи загрози, підвищеною пильністю до ознак відторгнення та схильністю до катастрофізації. Унікальна прихильність проявляється у деактиваційних стратегіях, коли особистість пригнічує потребу в близькості, що може тимчасово знижувати напруження, але в довгостроковій перспективі асоціюється зі зростанням емоційної ізоляції. (Fraley & Hudson, 2022; Mikulincer & Shaver, 2021).

Особливої актуальності ці процеси набули в умовах глобальних кризових подій. Дослідження, проведені у період пандемії, засвідчили, що надійна прихильність виступала значущим предиктором збереження життєвої задоволеності навіть за умов соціальної дистанції. Особи з надійною моделлю взаємодії демонстрували вищий рівень відчуття сенсу, внутрішнього контролю та здатності до адаптації. Натомість тривожний стиль асоціювався зі зростанням самотності та депресивної симптоматики, тоді як унікальний — із зниженням емоційної виразності та труднощами у зверненні по допомогу. (Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. 2024).

У сучасних роботах підкреслюється, що саме якість близьких стосунків, а не їхня кількість, визначає зв'язок із психологічним благополуччям. Поглиблення міжкультурних досліджень дозволило уточнити універсальні та варіативні аспекти цього взаємозв'язку. Виявлено, що базові параметри тривожності та уникання мають подібну структуру у різних культурних контекстах, однак соціальні норми модифікують їхній поведінковий прояв. У більш колективістичних суспільствах тривожна прихильність може частково компенсуватися розширеною мережею підтримки, тоді як у суспільствах із високим рівнем індивідуалізму унікальна стратегія частіше отримує соціальне підкріплення через акцент на автономії. Попри ці відмінності, надійна прихильність стабільно корелює з вищими показниками задоволеності життям та психологічного функціонування. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022). Сучасні нейропсихологічні дослідження також розширюють розуміння біологічних основ цього феномену. Було показано, що особи з надійною прихильністю демонструють більш ефективну взаємодію між префронтальною корою та мигдалеподібним тілом, що забезпечує кращу регуляцію емоційних реакцій. Така інтеграція сприяє швидшому поверненню до базового рівня емоційного стану після стресових подій, що безпосередньо пов'язано з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Водночас тривожна прихильність асоціюється з гіперреактивністю лімбічної системи, а унікальна — зі зниженим залученням зон, відповідальних за соціальну емпатію. Психологічне благополуччя у сучасній науці розглядається як багатовимірний конструкт, що включає емоційний баланс, задоволеність життям, автономію, особистісне зростання та позитивні взаємини. У цьому контексті особливого значення набувають роботи Carol Ryff, концепція якої активно використовується в дослідженнях сьогодні. Емпіричні дані підтверджують, що надійна прихильність позитивно пов'язана з усіма вимірами психологічного благополуччя, тоді як тривожність і уникання по-

різному впливають на окремі його складові. Тривожна модель сильніше корелює з низьким самоприйняттям і емоційною нестабільністю, тоді як унікальна — зі зниженням показників позитивних взаємин і сенсу життя. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Питання пластичності стилів прихильності є одним із найперспективніших напрямів сучасної науки. Дослідження доводять, що внутрішні робочі моделі можуть модифікуватися під впливом досвіду безпечних стосунків у дорослому віці. Психотерапевтичні підходи, зокрема емоційно-фокусована терапія та менталізаційно-орієнтоване лікування, демонструють ефективність у зниженні тривожності та уникання, що супроводжується зростанням задоволеності життям і покращенням емоційного функціонування. Ці результати підтверджують, що стиль прихильності не є фатально детермінованим, а може трансформуватися у напрямі більшої безпеки. (Fraley & Hudson, 2022; Mikulincer & Shaver, 2021).

Узагальнюючи сучасні наукові дані, можна стверджувати, що стилі прихильності дорослої особистості виступають системоутворювальним чинником психологічного благополуччя, оскільки впливають на спосіб переживання близькості, інтерпретацію життєвих подій, регуляцію емоцій і побудову значущих взаємин. Надійна прихильність формує основу для розвитку автономії та довіри, тоді як небезпечні стилі підвищують вразливість до психоемоційних труднощів. Водночас сучасні дослідження підкреслюють динамічний характер цих процесів і можливість їхньої корекції, що відкриває перспективи для розробки програм психологічної підтримки та зміцнення психічного здоров'я дорослого населення. (Fraley & Hudson, 2022; Mikulincer & Shaver, 2021).

1.3. Самооцінка як предиктор задоволеності життям

Самооцінка досі залишається однією з найважливіших категорій для розуміння особистісного розвитку, міжособистісної динаміки та психологічного благополуччя. У сучасній психологічній науці самооцінка розглядається не лише як оцінка власної цінності, але й як складна динамічна система, що взаємодіє з мотивацією, емоційною регуляцією, самоусвідомленням та міжособистісними стосунками. У цій точці перетину когнітивних, емоційних та соціальних процесів самооцінка відіграє ключову роль у формуванні суб'єктивного життєвого досвіду, а тому її концептуальні засади мають бути широко й глибоко осмислені. У науковому дискурсі самооцінка традиційно тлумачилась як глобальна оцінка своєї цінності як особистості. Однак уже в сучасних дослідженнях останніх років ця категорія розглядається як багатовимірний феномен, що включає не лише оцінку власної значущості, а й сприйняття власних здібностей, компетентності в різних сферах діяльності та здатності ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням.(Титаренко Т. М. (2022).

Сучасні автори аналізують самооцінку як когнітивно-афективну конструкцію, у якій когнітивні оцінки взаємодіють із емоційним значенням цих оцінок. У цьому контексті сучасні підходи виходять поза межі простого вимірювання рівня самооцінки й вимагають врахування механізмів, що лежать в основі її регуляції. Однією з ключових ідей сучасної теорії є той факт, що самооцінка не є статичним і незалежним від контексту явищем, а постійно змінюється під впливом соціальних взаємодій, життєвих подій і внутрішніх інтелектуальних процесів. Самооцінка формується у взаємодії з іншими людьми, соціальними нормами та очікуваннями, набуваючи певної культурної специфіки.(Савчин М. В. (2023). На сьогодні більшість дослідників погоджуються з тим, що самооцінка має бути розглянута в контексті соціального середовища і взаємодії з соціальними маркерами

статусу, успіху та соціальної підтримки. Важливо також зазначити, що сучасні концепції все частіше розрізняють глобальну самооцінку, яка відображає загальне відчуття власної цінності, та доменно-специфічну самооцінку, яка стосується конкретних сфер життя (наприклад, академічна, соціальна, фізична самооцінка). Така багатовимірність дозволяє уточнити, що самооцінка не є однорідним утворенням, а складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких має власну динаміку змін та вплив на загальний рівень життєвої задоволеності. (Титаренко Т. М. (2022).

Новітні дослідження показали, що доменно-специфічні аспекти самооцінки мають значний вплив на загальний добробут. Наприклад, оцінка власної соціальної компетентності чи фізичної спроможності може мати незалежний внесок у загальну оцінку життя, особливо у мовленнєвому, професійному чи культурному контексті (Gavín-Chocano, Sanz-Junoy & Molero, 2025). У сучасних роботах також відмічається важливість аналізу метакогнітивних аспектів самооцінки, тобто здатності особистості усвідомлювати та регулювати свої оцінки й переконання щодо себе. У таких підходах самооцінка розглядається не лише як результат оцінювання, а як процес, що включає рефлексивне ставлення до власних думок і почуттів. (Чернякова, О. В., Гришко, О. Д., & Палій, А. М. (2025).

Метакогнітивні стратегії дозволяють людині відсторонюватися від негайних оцінок, переформулювати негативні переконання та інтегрувати нову інформацію про себе без руйнівного для психіки ефекту. У дослідженні Solheim та співавт. (2024) показано, що здатність до метакогнітивної регуляції самооцінки значно посилює психологічну стійкість та знижує уразливість до тривожних і депресивних симптомів, що безумовно впливає на суб'єктивну якість життя та задоволеність життям. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023). Комплексно розуміючи самооцінку, сучасні психологи підкреслюють, що вона тісно пов'язана з самоусвідомленням та процесами саморегуляції. Самоусвідомлення як

здатність спостерігати за власними переживаннями, думками і діями створює основу для формування об'єктивних оцінок себе. У цьому аспекті самооцінка виступає не лише як репрезентація самовідчуття, а як система, що забезпечує інтеграцію особистісного досвіду. Саме ця інтеграція дозволяє людині формувати узгоджені та реалістичні оцінки власної діяльності, відчуття компетентності й цінності. Дослідження сучасних науковців демонструють, що високий рівень самоусвідомлення сприяє більш адаптивному використанню внутрішніх ресурсів у складних ситуаціях; особи з високою самоусвідомленістю здатні більш гнучко змінювати свої переконання щодо себе, що сприяє позитивній динаміці самооцінки та, як наслідок, вищому рівню задоволеності життям. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023). Соціокультурний вимір самооцінки також набуває особливої уваги в роботах останніх років. Певна частина сучасних статей аналізує, як колективні цінності, соціальні стандарти успіху та ідеали краси впливають на формування самооцінки. У цифрову епоху соціальні мережі відіграють величезну роль, оскільки вони формують нові соціальні сигнали, очікування та норми, які впливають на внутрішнє оцінювання себе. Особливо виразний цей вплив у підлітковому та молодому віці, коли соціальна самооцінка активніше взаємодіє з соціальними порівняннями, прийняттям у групі та почуттям приналежності. Попри те, що такі детермінанти самооцінки виходять за межі не лише індивідуального досвіду, а й міжособистісної взаємодії, вони широко визнаються як складові соціально-психологічного контексту, що формує самооцінкові оцінки. Сучасні емпіричні дані вказують, що висока залежність самооцінки від зовнішніх соціальних маркерів може бути ризиковим чинником зниження загального психологічного благополуччя, оскільки така самооцінка має тенденцію до флуктуацій і низької стабільності. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Наступною важливою методологічною складовою дослідження самооцінки є вимірювання її стабільності та зміни під впливом життєвого досвіду. На відміну від простого вимірювання рівня самооцінки в один момент часу, сучасні дослідження застосовують лонгітюдні дизайни, що дозволяють відстежувати динаміку самооцінки протягом тривалого періоду та визначати її зв'язок із ключовими життєвими подіями. (Савчин М. В. 2023). Такі підходи виявили, що стійкість самооцінки важлива не лише як характеристика стабільності особистості, а й як механізм захисту від негативного впливу стресу, соціальних втрат чи життєвих змін. Стабільна самооцінка, що не зазнає різких коливань у відповідь на ситуативні події, корелює з більш високими показниками психологічного благополуччя та задоволеності життям у довгостроковій перспективі. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

З огляду на всі вищевикладені аспекти, самооцінка сьогодні постає як багатовимірна, динамічна система, що включає когнітивні оцінки, емоційні реакції, метакогнітивні стратегії та соціальні впливи. Її глибоке розуміння як феномену неможливе без інтеграції різних теоретико-методологічних підходів, що дозволяє бачити її одночасно як результат внутрішнього розвитку, реакцію на соціальні взаємодії та потужний предиктор психологічного благополуччя. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Задоволеність життям займає центральне місце в сучасних дослідженнях суб'єктивного благополуччя, оскільки саме вона відображає узагальнену оцінку людиною якості власного життя. У світовій психологічній науці поняття «задоволеність життям» розглядається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, який репрезентує стабільне, рефлексивне судження про те, наскільки життя відповідає очікуванням та стандартам особистості. В останній період це поняття розвивалося не ізольовано, а в тісному зв'язку з іншими концепціями позитивної психології та міждисциплінарних підходів, що включають

соціальну психологію, неврологію й когнітивну науку. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

У вимірювальному аспекті задоволеність життям у наукових дослідженнях оцінюється за допомогою стандартизованих інструментів, зокрема Шкали задоволеності життям (SWLS). SWLS дозволяє отримати кількісний показник узагальненої оцінки життя, що дає змогу проводити мультикультурні порівняння та лонгітюдні дослідження. Останнім часом зростає кількість робіт, у яких цю шкалу застосовують для аналізу задоволеності життям у різних вікових групах, професійних спільнотах та соціальних контекстах. Такі дослідження не лише підтверджують внутрішню валідність інструмента, а й дозволяють аналізувати структуру факторів, що впливають на задоволеність життям у конкретних соціокультурних умовах. Одним із важливих напрямів сучасних емпіричних досліджень є аналіз взаємозв'язку задоволеності життям із соціальними індикаторами, такими як економічне становище, соціальна підтримка, рівень освіти та міжособистісні зв'язки. Результати досліджень показують, що цей взаємозв'язок є багатовимірним: високий рівень соціальної підтримки, задоволеність якістю стосунків, відчуття приналежності до спільноти — усе це сприяє підвищенню задоволеності життям. Водночас економічні чинники можуть модулювати цей зв'язок, але не визначають його однозначно, що свідчить про домінуючу роль психологічних та соціальних процесів у формуванні оцінки життя людини. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Суттєвим внеском сучасних робіт є й акцент на впливі цифрового середовища та соціальних мереж на задоволеність життям. У часи широкого поширення цифрового спілкування зростає кількість досліджень, що аналізують, яким чином участь у віртуальних спільнотах, порівняння себе з іншими через соціальні платформи, вплив лайків та схвалення від інших людей корелюють із задоволеністю життям. Деякі дослідження

виявили, що інтенсивне залучення у цих контекстах може призводити до підвищеної самооцінкової тривожності та зниження задоволеності життям через хронічні соціальні порівняння, але інші вказують на позитивні ефекти: підтримка онлайн-спільнот може підсилювати відчуття приналежності, сприяти соціальній підтримці та посилювати життєву задоволеність у певних групах. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Особливу увагу в сучасних наукових працях приділяють аналізу когнітивних механізмів, що лежать в основі задоволеності життям. Результати доводять, що задоволеність життям формується через складний механізм інтерпретації життєвих подій, порівняння очікуваного та реального результату, оцінювання цілей і їхньої досяжності. Ці процеси тісно пов'язані з когнітивними стереотипами, установками та міжособистісними переконаннями, що свідчить про необхідність розглядати задоволеність як не лише емоційне переживання, а й когнітивне судження, що ґрунтується на глибоких психічних процесах. Узагальнення сучасних теоретико-методологічних підходів дозволяє стверджувати, що задоволеність життям є не просто реакцією на окремі позитивні події, але цілісним оцінним процесом, який інтегрує історичний досвід, соціальні взаємодії, особистісні очікування та когнітивні стратегії. У зв'язку з цим теперішні підходи розглядають задоволеність життям як феномен, що характеризує якість адаптації людини до її соціального середовища та власного життєвого шляху. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Серед сучасних оглядових робіт і метааналізів спостерігається чітка тенденція до розглядання задоволеності життям у глобальному вимірі, що дозволяє порівнювати різні культурні, соціально-економічні та вікові групи. Це підсилює валідність висновків щодо універсальних механізмів формування задоволеності життям та водночас ілюструє, як контекстуальні чинники модифікують цей процес залежно від конкретної соціальної ситуації. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

У сучасній психології розуміння механізмів, що пов'язують самооцінку та задоволеність життям, є ключовим завданням для пояснення того, як внутрішні оцінки особистості впливають на глобальні судження про якість власного життя. Цей зв'язок не є лінійним чи одновимірним; він формується внаслідок складної взаємодії когнітивних, емоційних і мотиваційних процесів. Самооцінка, як відносно стабільне та узагальнене уявлення людини про власну цінність, виступає потенційним детермінантом суб'єктивної оцінки життя, оскільки вона формує очікування, стандарти оцінювання та внутрішні критерії, за якими індивід вимірює власний життєвий досвід. У межах сучасних теоретичних моделей зв'язок між цими двома феноменами розглядається через кілька взаємодоповнювальних перспектив, кожна з яких підкреслює різні аспекти психологічної динаміки. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Однією з основних теоретичних рамок, що пояснює зв'язок самооцінки та задоволеності життям, є когнітивна модель оцінювання власного життя. Згідно з цією перспективою, самооцінка створює стандарти, за якими особистість оцінює власні життєві досягнення та невдачі. Особа з високим рівнем позитивної самооцінки схильна інтерпретувати життєві події як узгоджені з власними очікуваннями, що сприяє високій суб'єктивній задоволеності. Натомість низька самооцінка, пов'язана з критичним самосприйняттям, схильна до негативних когнітивних оцінок, що посилює відчуття незадоволеності. У цьому контексті самооцінка виступає як своєрідний «фільтр» інтерпретації досвіду, який визначає, які життєві події вважаються успішними, а які — невдалими. Сучасні дослідження підтверджують, що когнітивні механізми, що лежать у основі самооцінки, напряду впливають на формування глобальних суджень про життя. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Іншу пояснювальну перспективу надають моделі самодетермінації, що оперують внутрішніми потребами автономії, компетентності та

психологічної належності. У рамках цих моделей самооцінка відіграє роль внутрішнього ресурсу, який сприяє задоволенню базових психологічних потреб. Коли самооцінка є високою і стабільною, особистість легше реалізує власні потреби в автономії та почутті компетентності, що транслюється у відчуття успішності життєвих дій. Це, у свою чергу, сприяє підвищеній задоволеності життям. Динаміка цього зв'язку підтверджена у численних сучасних роботах, які демонструють, що задоволення психологічних потреб виступає медіатором між самооцінкою і загальним відчуттям добробуту. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Серед найактуальніших підходів останніх років — соціально-когнітивні моделі, які підкреслюють роль самооцінки як джерела когнітивної стабільності та очікувань щодо майбутнього функціонування індивіда. Ці моделі ґрунтуються на припущенні, що самооцінка формує внутрішні прогнози про успішність дій і впливу на оточення. Люди з високою самооцінкою мають більш позитивні очікування щодо ефективності власних дій, що сприяє стійкому відчуттю контролю над життям і, відповідно, підвищеній життєвій задоволеності. Соціально-когнітивні моделі також орієнтовані на взаємозв'язок самооцінки з конструюванням позитивного життєвого наративу, що має потужний вплив на глобальні оцінки життєвого досвіду. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Сучасна теорія також включає моделі соціального порівняння, які припускають, що оцінка себе формується в процесі постійного порівняння з іншими людьми та соціальними стандартами. Ці моделі вказують на те, що самооцінка є функцією не лише внутрішніх оцінок, а й зовнішніх порівнянь та соціальних норм. У свою чергу, соціальні порівняння можуть впливати на задоволеність життям, оскільки оцінювання власних досягнень і досвіду здійснюється відносно успіхів та невдач інших людей. Сучасні дослідження підтверджують, що позитивне соціальне порівняння сприяє як

зростанню самооцінки, так і підвищенню задоволеності життям, тоді як негативне порівняння може мати саме протилежний ефект. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Важливою складовою нинішніх теоретичних підходів є включення метакогнітивної перспективи, яка акцентує увагу на тому, що самооцінка не є просто репрезентацією оцінних суджень «я хороший/я поганий», а включає здатність рефлексивно оцінювати ці оцінки. Метакогніція виступає механізмом самосвідомості, що дозволяє людині усвідомлювати власні оцінки, регулювати їх та адаптувати відповідно до ситуаційних вимог. У сучасних роботах підкреслюється, що ефективні метакогнітивні процеси сприяють гнучкій регуляції самооцінки та зменшують її вразливість у негативних умовах, що, у свою чергу, підтримує стабільність життєвої задоволеності. Серед не менш важливих теоретичних підходів — моделі життєвих сценаріїв та життєвих стратегій, які розглядають задоволеність життям як результат інтеграції самооцінки та стратегії адаптації. У цьому контексті самооцінка позиціонується як ресурс, що визначає спосіб, у який людина реагує на життєві виклики і будує свої життєві траєкторії. Особистості з високою самооцінкою частіше обирають активні способи вирішення труднощів, ефективні стратегії побудови планів і вищі стандарти життєвого вибору, що підсилює відчуття смислу, контролю та, як наслідок, задоволеність життям. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

На тлі цих теоретичних рамок сучасні емпіричні дослідження все частіше застосовують комплексні моделі медіації та модерації, у яких самооцінка виступає не лише прямим предиктором, а й чинником, що змінює силу або напрямок зв'язку між життєвими подіями, суспільними умовами і задоволеністю життям. Так, у деяких роботах самооцінка розглядається як медіатор у зв'язку між якістю соціальних стосунків та життєвою задоволеністю, демонструючи, що соціальні фактори впливають

на життєву задоволеність частково через зміни в самооцінкових оцінках. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Список теоретичних моделей свідчить про те, що зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям має складну, багатовимірну структуру. Цей зв'язок формується через когнітивні оцінки, самоусвідомлення, соціальні порівняння, мотиваційні потреби та життєві стратегії, що взаємодіють у складному способі, який визначає внутрішнє переживання якості життя. Всупереч складності цих процесів, сучасні теорії погоджуються, що висока і стабільна самооцінка є одним із найпотужніших психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню задоволеності життям. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Упродовж останніх п'яти років кількість емпіричних студій, спрямованих на аналіз зв'язку між самооцінкою та задоволеністю життям, значно зросла, що стало відповіддю на потребу уточнення механізмів цього зв'язку в умовах сучасних соціально-психологічних трансформацій. Самооцінка в цих дослідженнях зазвичай розглядається як предиктор — змінна, що передує зміні рівня задоволеності життям і впливає на неї через певні психологічні процеси. У більшості робіт застосовуються стандартизовані вимірювальні інструменти, серед яких Шкала самооцінки Rosenberg і Шкала задоволеності життям Diener (SWLS), що забезпечують надійні і достовірні дані порівняння на міжкультурному рівні. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

У різних культурних і соціальних контекстах результати цих досліджень демонструють послідовну позитивну кореляцію між рівнем самооцінки і загальним рівнем життєвої задоволеності. Наприклад, Sibley та співавт. (2020) показали, що у вибірці дорослих людей задоволеність життям значущо підвищується при більш високих показниках самооцінки незалежно від того, чи мова йде про період локдауну під час пандемії COVID-19, чи про звичайні соціальні умови. Ці дані підтвердили гіпотезу

про те, що самооцінка виконує функцію внутрішнього психологічного ресурсу, який захищає від зниження добробуту навіть у кризові періоди. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Подальші дослідження, проведені Fraley та колегами (2022), вказали на те, що зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям може бути модульований характеристиками особистості та життєвими подіями. У їхній крупномасштабній лонгітюдній вибірці виявлено, що люди зі стабільно високою самооцінкою демонструють стійкіший рівень задоволеності життям упродовж кількох років, ніж ті, чия самооцінка показувала більшу мінливість. Це свідчить про те, що не лише абсолютні значення самооцінки, а й її стабільність мають прогностичну значущість для життєвого задоволення. У багатьох дослідженнях також розглядаються медіаційні та модераційні механізми, через які самооцінка впливає на задоволеність життям. Наприклад, в роботі Pietromonaco та Overall (2021) запропоновано, що самооцінка частково медіує зв'язок між якістю стосунків і життєвою задоволеністю, тобто позитивні міжособистісні взаємодії сприяють підвищенню самооцінки, що, у свою чергу, веде до більш високого рівня суб'єктивного благополуччя. Цей двоступеневий шлях пояснює складність впливу психологічних і соціальних чинників: не лише прямий ефект самооцінки важливий, а й її роль у посередництві між соціальними ресурсами й оцінкою власного життя. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Деякі дослідження звертають увагу на вікові відмінності та вплив фаз життєвого циклу на зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям. Так, у дослідженні 2023 року, яке охопило широкий віковий спектр, виявлено, що для молодих дорослих самооцінка є потужним предиктором життєвої задоволеності, оскільки в цьому віці самооцінкові судження ще активно формуються, а соціально-психологічні очікування є високими. У середньому та старшому віці, деякі компенсаторні механізми — такі як

життєвий досвід, соціальна підтримка чи адаптивні стилі совладання — частково зменшують безпосередній вплив самооцінки, проте загальний позитивний зв'язок все ще залишається. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Інший сучасний напрям досліджень — аналіз цифрового середовища та самооцінки як предиктора задоволеності життям. У добу соціальних мереж і віртуальних взаємодій, як показують дослідження, участь у цифрових спільнотах, схвалення в онлайні та порівняння себе з іншими через соціальні платформи можуть впливати на самооцінку, а через неї — і на оцінювання свого життя. Узагальнені дані свідчать: участь у цифровому спілкуванні може підсилювати самооцінкові ресурси, якщо взаємодія відбувається в позитивному та підтримуючому середовищі, але може й послабляти їх через хронічне соціальне порівняння та фокус на зовнішніх оцінках. Ці контекстуальні дані поглиблюють розуміння того, що самооцінка як предиктор життєвої задоволеності не є універсально стабільним чинником, а може змінювати ефективність залежно від соціального середовища і особистісного досвіду. Додатково сучасні емпіричні роботи досліджують культурні модерації цього зв'язку. У міжкультурних порівняннях виявлено, що у колективістичних суспільствах самооцінка інколи має меншу пряму передбачувальну силу для життєвої задоволеності, оскільки соціальна оцінка, сімейні очікування та підтримка колективу можуть компенсувати низьку самооцінку у формуванні позитивної оцінки життя. У суспільствах із сильними індивідуалістичними цінностями зв'язок між самооцінкою й життєвою задоволеністю є більш прямим і значущим. Це важливо для розуміння того, як соціальні та культурні контексти модифікують механізми впливу внутрішніх оцінок на глобальні оцінки життя, і вказує на необхідність враховувати культурні критерії у моделюванні психічного добробуту. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

У підсумку, результати сучасних емпіричних досліджень підтверджують, що самооцінка є значущим предиктором задоволеності життям, але її вплив виражається через складні когнітивно-емоційні, соціальні та контекстуальні механізми, що модулюють цей зв'язок залежно від віку, соціальної підтримки, якості міжособистісних стосунків і культурних факторів. Самооцінка впливає на задоволеність життям не лише як абстрактний ресурс, а через конкретні психологічні механізми й процеси, що визначають, як людина інтерпретує та оцінює власний життєвий досвід. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Одним із ключових механізмів є когнітивна інтерпретація подій, яка полягає в тому, що самооцінка створює певну систему очікувань щодо майбутнього та стандартів оцінювання. Люди з високою самооцінкою схильні інтерпретувати життєві події як узгоджені з власними внутрішніми стандартами та ресурсами, що забезпечує позитивні оцінки життя у цілому. У протилежному випадку, коли самооцінка є низькою або нестабільною, події, які можуть бути нейтральними або навіть позитивними з об'єктивної точки зору, інтерпретуються як недостойні або неадекватні, що знижує рівень життєвої задоволеності. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Іншим важливим механізмом є емоційна регуляція. Самооцінка виступає основою для стратегій совладання, тобто способів, якими особистість управляє емоціями у стресових ситуаціях. У осіб із високою самооцінкою частіше розвиваються адаптивні стилі регуляції емоцій, що включають здатність до конструктивного вирішення проблем і розуміння власних почуттів, що сприяє стабільному відчуттю благополуччя навіть у складних умовах. Натомість люди з низькою самооцінкою схильні до емоційної дезадаптації, що може проявлятися у румінації, емоційних спалахах та легшому підпаданні під вплив негативних переживань. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Третім механізмом, що часто виділяється в сучасній літературі, є соціальні очікування та взаємодії. Самооцінка визначає спосіб, у який особистість взаємодіє з іншими людьми: вона впливає на рівень довіри, здатність встановлювати близькі стосунки, ефективно комунікувати та долати соціальні конфлікти. Це безпосередньо впливає на задоволеність життям, оскільки якісні міжособистісні взаємодії є одним із найважливіших чинників, що сприяють психологічному благополуччю. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Четвертий механізм — самоусвідомлення та самоідентичність. Рівень самооцінки впливає на те, наскільки гармонійною є самоідентичність особистості, тобто наскільки особа сприймає власні цінності, цілі та дії як когерентні та узгоджені. Людина зі стабільною і позитивною самооцінкою частіше відчуває сенс у власному житті, що підсилює її загальний рівень задоволеності життям. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

П'ятий механізм — це очікування та перспективи майбутнього. Самооцінка визначає, наскільки реалістичними і підтримуваними є майбутні очікування особистості. Позитивні очікування сприяють оптимізму, що в свою чергу пов'язано з вищими показниками задоволеності життям, тоді як песимістичні перспективи часто асоціюються зі зниженням суб'єктивного благополуччя. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Ці механізми взаємодіють між собою, формуючи складну мережу причинно-наслідкових зв'язків, через які самооцінка виступає потужним предиктором життєвої задоволеності. Розуміння зв'язку самооцінки та задоволеності життям має важливі практичні наслідки для психологічної підтримки, терапії та освітніх програм. Психологічні інтервенції спрямовані на підвищення самооцінки, розвиток адаптивних стратегій оцінки себе та формування позитивної суб'єктивної оцінки життя. В останні роки розроблені програми, які інтегрують когнітивно-поведінкові техніки, емоційну регуляцію, соціальні навички та елементи майндфулнесу, щоб

впливати на ключові механізми самооцінки, через які формується життєва задоволеність. Когнітивно-поведінкові інтервенції зосереджені на виявленні і корекції деструктивних когнітивних патернів, що знижують самооцінку, таких як надмірна самокритика або фокус на невдачах. Вони допомагають особистості розвивати більш реалістичне та збалансоване сприйняття власних досягнень, що безпосередньо впливає на підвищення рівня задоволеності життям. Ефективність цих методів підтверджена дослідженнями, де учасники, які пройшли короткі когнітивно-поведінкові програми, демонстрували стійке зростання самооцінки і покращення життєвої задоволеності. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Інший напрям інтервенцій полягає у розвитку емоційної регуляції та навичок совладання стресу, оскільки рівень самооцінки взаємопов'язаний із здатністю конструктивно реагувати на життєві труднощі. Тренінги майндфулнесу, дихальні техніки, вправи на самоспостереження та саморефлексію допомагають зміцнити внутрішній ресурс самооцінки, що, у свою чергу, підвищує стійкість до негативних емоцій і сприяє суб'єктивному благополуччю.

Сучасні інтервенції також акцентують увагу на соціальній підтримці та розвитку міжособистісних навичок, адже самооцінка формується у взаємодії з іншими. Психологічні програми включають практичні вправи на розвиток асертивності, ефективної комунікації, емпатії та побудови здорових стосунків, що покращує якість соціальних зв'язків і, відповідно, впливає на підвищення життєвої задоволеності. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Особливої уваги заслуговують цифрові та онлайн-інтервенції, які стали актуальними в умовах глобальної діджиталізації та пандемійних обмежень. Віртуальні тренінги, мобільні додатки та інтерактивні платформи дозволяють працювати над самооцінкою та емоційним благополуччям у масштабі, що раніше був недоступним. Емпіричні дані

демонструють, що правильно спроектовані онлайн-програми можуть ефективно підвищувати самооцінку і позитивно впливати на задоволеність життям, особливо серед молоді та дорослих із обмеженим доступом до традиційної психологічної підтримки. Водночас сучасна практика підкреслює необхідність індивідуалізації інтервенцій, оскільки вплив самооцінки на задоволеність життям модулюється віком, культурним середовищем, соціально-економічними факторами та особистісними характеристиками. Таким чином, ефективні програми поєднують універсальні когнітивні та емоційні техніки з адаптацією до конкретних потреб клієнта.

Підсумовуючи - розгляд теми самооцінки як предиктора задоволеності життям через призму психологічної науки дозволяє окреслити кілька ключових положень. По-перше, самооцінка є стабільним внутрішнім ресурсом, що формує стандарти оцінки власного життя та визначає когнітивну інтерпретацію життєвих подій. По-друге, задоволеність життям розглядається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, який інтегрує позитивні емоції, відчуття смислу і оцінку досягнень у соціальному та особистісному контексті. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Теоретичні моделі підтверджують, що зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям багатовимірний і включає когнітивні, емоційні, соціальні та мотиваційні механізми. Емпіричні дослідження однозначно демонструють, що висока самооцінка передбачає більш високий рівень життєвої задоволеності, а стабільність самооцінки додатково підсилює цей ефект. Водночас роль соціального середовища, культурних факторів, віку та цифрових впливів підкреслює, що цей зв'язок модулюється численними контекстуальними змінними. Механізми впливу включають когнітивну інтерпретацію подій, емоційну регуляцію, соціальні взаємодії, самоусвідомлення та перспективи майбутнього. Вони пояснюють, чому

самооцінка може впливати як на глобальні оцінки життя, так і на щоденні переживання благополуччя. Практичні інтервенції, що базуються на когнітивно-поведінкових підходах, розвитку емоційної регуляції та соціальних навичок, доводять ефективність впливу на самооцінку, а через неї — на підвищення задоволеності життям. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

Таким чином, комплексний аналіз теми демонструє, що робота над самооцінкою є ключовим напрямом підтримки психологічного благополуччя та життєвої задоволеності, а сучасні дослідження відкривають нові можливості для індивідуалізованих і масштабованих психологічних програм.

1.4. Генералізована тривога та її вплив на когнітивні та емоційні складові благополуччя

Генералізована тривога, або генералізований тривожний розлад (GAD), є одним із найпоширеніших тривожних розладів у психічній медицині та психології, який суттєво впливає на якість життя і благополуччя індивіда. Цей розлад характеризується тривожним очікуванням і надмірною хвилюванням щодо широкого кола життєвих подій та ситуацій, які зазвичай не співвідносяться з реальною загрозою або ризиком. При цьому спостерігається хронічний характер тривоги, що триває принаймні шість місяців та значно порушує повсякденну діяльність, соціальні взаємодії й психофізіологічні функції. GAD не обмежується лише емоційними переживаннями, він має багато вимірів — когнітивних, поведінкових і фізіологічних — що разом створюють комплексний вплив на внутрішній психологічний стан особистості.

Особливу актуальність дослідження генералізованої тривоги в сучасних умовах соціально-економічних турбуленцій, пандемічних

викликів і постійного цифрового навантаження зумовлено тим, що тривога впливає не лише на окремі симптоми, а й на загальне суб'єктивне благополуччя, яке включає когнітивні та емоційні складові. Благополуччя в психолого-психіатричній літературі розглядається як багатовимірний феномен, до якого належать позитивні емоції, стабільний емоційний баланс, задоволеність життям, якість міжособистісних відносин і здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Враховуючи, що GAD супроводжується порушенням емоційної регуляції, перманентним відчуттям небезпеки та гіперфокусом на потенційних загрозах, він має потенціал суттєво змінювати як когнітивні процеси, так і емоційні реакції, що в сукупності впливає на якість психічного здоров'я та загальний рівень благополуччя. У сучасній науці досить широко застосовується діагностичний інструментарій, такий як шкала GAD-7, який дозволяє кількісно оцінити інтенсивність симптомів генералізованої тривоги й ідентифікувати осіб з високою тривожністю для подальшого аналізу впливу на функціональні аспекти психіки. Емпіричні дані сучасних досліджень вказують на те, що генералізована тривога корелює з різними аспектами когнітивного функціонування — включаючи увагу, пам'ять, когнітивну гнучкість і здатність ефективно вирішувати проблеми — що свідчить про суттєві порушення у сфері вищих психічних функцій у пацієнтів з GAD і значний вплив тривоги на пізнавальні процеси. Докази ефектів тривоги на когнітивну сферу також підтверджують результати нещодавніх систематичних оглядів, в яких відзначено, що генералізована тривога асоціюється з погіршенням функцій уваги, робочої пам'яті і когнітивної гнучкості, особливо в умовах високої тривожності або стресових завдань.

Генералізована тривога має також вагомі емоційні наслідки, адже вона порушує здатність ефективно регулювати емоції, звужує позитивний афект і посилює переживання негативних емоцій. Ці порушення емоційної регуляції підсилюють загальну тривожність і підтримують хронічний

характер тривоги, що негативно впливає на емоційне благополуччя особистості. Сучасні дослідження звертають увагу на те, що GAD спричиняє складнощі з розпізнаванням емоцій, регулюванням афекту та адаптацією до емоційних викликів, що становить небезпеку для повсякденного психічного комфорту і соціальної взаємодії. У цьому контексті вивчення генералізованої тривоги як феномену, що виснажує емоційний ресурс людини, стає важливою складовою психологічної науки, оскільки емоційне благополуччя розглядається сьогодні як фундаментальна якість психічного здоров'я та як базова передумова задоволеності життям та адаптивної поведінки. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Сучасний підхід до дослідження генералізованої тривоги і її впливу на благополуччя включає інтердисциплінарні перспективи. З одного боку, психологічна практика використовується когнітивно-поведінкові, метакогнітивні та психодинамічні інтервенції, що спрямовані на зниження рівня тривоги. З іншого боку, когнітивна наука і нейропсихологія поглиблюють розуміння того, як хронічна тривога трансформує пізнавальні процеси та емоційні реакції, та як ці трансформації впливають на загальне відчуття благополуччя. Такий міждисциплінарний підхід підкреслює важливість ґрунтовного наукового осмислення генералізованої тривоги як явища, що формує когнітивну та емоційну структуру особистості, і вимагає комплексного вивчення впливу на психологічне благополуччя у контексті сучасного життя. Генералізована тривога значно впливає на когнітивну сферу особистості, модифікуючи спосіб сприйняття та обробки інформації, прийняття рішень і планування майбутніх дій. Когнітивні порушення при GAD не обмежуються лише проблемами з концентрацією уваги; вони включають системні зміни у способі фокусування на загрозах, тенденції до катастрофізації та викривлення сприйняття реальності. Особи з високим рівнем генералізованої тривоги часто демонструють персистентну схильність до надмірного обдумування проблем і очікування негативних

наслідків навіть у ситуаціях, що об'єктивно не становлять серйозної загрози.

Дослідження підкреслюють, що цей когнітивний патерн має глибокий вплив на здатність об'єктивно оцінювати власне життя та приймати адаптивні рішення. Так, нові емпіричні роботи показують, що GAD асоціюється зі зниженням когнітивної гнучкості, що означає труднощі у переключенні уваги між завданнями та адаптації до змінних умов середовища (Creswell et al., 2021). Це може призводити до того, що особистість зациклюється на негативних сценаріях і не здатна повноцінно оцінювати позитивні аспекти свого життя, що, у свою чергу, зменшує когнітивну складову суб'єктивного благополуччя. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022). Одним із ключових аспектів когнітивного впливу генералізованої тривоги є викривлене сприйняття ризику та небезпеки. Особи з високим рівнем тривоги надмірно оцінюють ймовірність негативних подій, що змінює їхні когнітивні прогнози і впливає на повсякденні рішення. Ці викривлення підтверджують дослідження 2020–2023 рр., які демонструють, що GAD супроводжується активацією нейронних мереж, відповідальних за увагу до загроз, і зменшенням здатності до фокусування на нейтральній чи позитивній інформації (Grupe & Nitschke, 2020). Таким чином, генералізована тривога безпосередньо модулює когнітивну оцінку життєвих обставин, створюючи упереджене негативне бачення власного досвіду.

Ще один важливий аспект — персистентне «нав'язливе обдумування» (worrying). Це когнітивне явище полягає в довготривалому аналізі проблем і сценаріїв, часто без продуктивного результату, що виснажує когнітивні ресурси та знижує ефективність розв'язання проблем. Емпіричні дані показують, що нав'язливе обдумування спричиняє зниження робочої пам'яті та когнітивної ефективності, а також погіршує

концентрацію уваги на позитивних аспектах життя, що, в кінцевому підсумку, послаблює когнітивну складову благополуччя (Hollis et al., 2022). Важливо зазначити, що когнітивні аспекти генералізованої тривоги тісно переплітаються з емоційними процесами. Постійне очікування негативних подій і фокус на потенційних загрозах не лише виснажує когнітивні ресурси, а й провокує тривожні емоції, які, у свою чергу, посилюють негативні когнітивні оцінки. Ця взаємодія створює петлю самопідтверджуючої тривоги, коли когнітивні викривлення підсилюють емоційний дистрес, а він посилює сприйняття ризику та негативного досвіду. Сучасні нейропсихологічні дослідження підтверджують, що активація амігдали та префронтальної кори при GAD корелює з цими когнітивно-емоційними процесами, що впливає на загальне відчуття життєвого благополуччя (Etkin et al., 2021).

Схематично когнітивні аспекти генералізованої тривоги можна представити як систему взаємопов'язаних процесів: сприйняття загрози → нав'язливе обдумування → викривлені когнітивні оцінки → зниження когнітивного благополуччя. Така схема демонструє, що когнітивна сфера є ключовою ланкою, через яку генералізована тривога впливає на суб'єктивне благополуччя, і підкреслює необхідність розвитку когнітивних стратегій совладання та інтервенцій, спрямованих на корекцію цих процесів.

У підсумку, когнітивні прояви генералізованої тривоги включають надмірне фокусування на загрозах, зниження когнітивної гнучкості, нав'язливе обдумування та викривлення оцінки ризику. Ці фактори безпосередньо впливають на здатність особистості оцінювати власне життя об'єктивно та адекватно реагувати на позитивні і негативні події, що формує когнітивну складову суб'єктивного благополуччя. Розуміння цих процесів є критично важливим для розробки ефективних психологічних

інтервенцій і підтримки психічного здоров'я. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Дослідження останніх років показують, що особи з високим рівнем генералізованої тривоги часто демонструють підвищену емоційну лабільність, тобто різкі коливання настрою і неспроможність ефективно стабілізувати емоційний стан у відповідь на повсякденні стресові ситуації (Raines et al., 2021). Ця нестабільність емоційного фону безпосередньо знижує відчуття задоволеності життям, оскільки емоційні переживання визначають оцінку подій як позитивних або негативних. Погіршення емоційної регуляції також впливає на когнітивні оцінки, посилюючи нав'язливе обдумування, фокус на загрозах і викривлену оцінку життєвих подій. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Одним із ключових проявів емоційного впливу генералізованої тривоги є зниження позитивного афекту, тобто здатності відчувати радість, задоволення або інтерес до життєвих подій. Хронічна тривога зменшує реактивність систем, відповідальних за винагороду та мотивацію, що призводить до поступового виснаження ресурсів позитивного емоційного досвіду. Наукові дані 2020–2024 рр. демонструють, що зниження позитивного афекту в пацієнтів з GAD корелює із зниженням загального життєвого задоволення, а втручання, спрямовані на відновлення емоційного балансу, покращують як емоційне, так і когнітивне благополуччя (Meyer et al., 2022). Водночас генералізована тривога провокує підвищений негативний афект, який включає переживання страху, роздратування, суму та відчуття безпорадності. Хронічне домінування негативного афекту створює внутрішній психологічний дискомфорт і спричинює циклічний вплив на когнітивні процеси: негативні емоції підсилюють викривлену оцінку ризику, що знову посилює тривогу. Цей замкнений цикл було підтверджено нейропсихологічними дослідженнями, які виявили активацію структур мозку, пов'язаних з

обробкою негативного афекту та тривожних сигналів, таких як амігдала, а також зниження активності префронтальної кори, що відповідає за регуляцію емоцій (Etkin et al., 2021).

Сучасні підходи до аналізу емоційних аспектів генералізованої тривоги підкреслюють, що не лише інтенсивність тривоги, а й стратегія емоційної регуляції визначає рівень суб'єктивного благополуччя. Особи з ефективними навичками совладання, здатністю застосовувати когнітивну реструктуризацію або практикувати майндфулнес, демонструють менший негативний афект та кращу стабілізацію емоційного стану навіть при високій тривожності (Shahane et al., 2022). Таким чином, емоційне благополуччя не лише є жертвою генералізованої тривоги, але й потенційною цільовою точкою для психологічних інтервенцій. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Важливо також враховувати, що генералізована тривога впливає на емоційний компонент соціальних взаємодій, оскільки підвищена тривожність зменшує довіру, підвищує соціальну настороженість і знижує здатність до позитивної емоційної взаємодії з оточенням. Соціальні аспекти емоційного благополуччя є критично важливими, оскільки позитивні міжособистісні контакти слугують буфером проти хронічної тривоги та сприяють відновленню емоційного ресурсу. Новітні дослідження підкреслюють, що підвищення соціальної підтримки та розвиток навичок міжособистісної регуляції емоцій суттєво пом'якшують негативний вплив генералізованої тривоги на емоційне благополуччя (Liu et al., 2021).

Таким чином, емоційні аспекти тісно взаємопов'язані з генералізованою тривогою через три основні механізми: домінування негативного афекту, зниження позитивного афекту та порушення емоційної регуляції. Ці процеси створюють інтегровану систему, в якій когнітивні та емоційні порушення посилюють одна одну, формуючи складний патерн впливу на загальне психологічне благополуччя.

Генералізована тривога в психологічній науці розглядається через низку теоретичних моделей, що пояснюють її вплив на когнітивні та емоційні складові суб'єктивного благополуччя. Однією з провідних концепцій є когнітивна модель тривоги, запропонована Borkovec (пізніше оновлена сучасними дослідниками), яка підкреслює роль нав'язливого обдумування (worrying) та негативних когнітивних схем у підтримці хронічної тривоги. Згідно з цією моделлю, особи з GAD демонструють посилену чутливість до потенційних загроз і постійне оцінювання ймовірності негативних подій. Такі когнітивні стратегії підсилюють емоційний дискомфорт, обмежують позитивні переживання та формують викривлену оцінку життя, знижуючи загальний рівень благополуччя (Mennin & Fresco, 2020). (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Інтегративні моделі, які об'єднують когнітивні та емоційні аспекти, пояснюють, що генералізована тривога створює петлю самопідтверджуючої тривоги, у якій негативний афект і когнітивні викривлення взаємопідсилюють одна одну. Ця петля пояснює, чому емоційне благополуччя у осіб з GAD часто значно знижене, а когнітивні оцінки життя упереджені негативно. В таких моделях ключовим механізмом виступає порушення емоційної регуляції: нездатність ефективно гасити тривожні емоції або переключатися на позитивні переживання посилює фокус на загрозах, нав'язливе обдумування і когнітивні викривлення (Hofmann et al., 2021).

Сучасні нейропсихологічні моделі додають до когнітивних концепцій розуміння біологічних механізмів тривоги. Вони демонструють, що активація амігдали та дисфункція передньої поясної кори і префронтальної кори формує когнітивно-емоційну дисрегуляцію, яка проявляється у нав'язливому фокусі на загрозах, зниженні позитивного афекту та підвищенні негативного афекту. Це створює структуровану нейронну

основу, що пояснює, чому генералізована тривога стійко впливає на суб'єктивне благополуччя (Etkin et al., 2021).

Інші сучасні моделі, такі як транстерапевтична метакогнітивна модель (Wells, 2020), акцентують увагу на процесах метакогніції, тобто на тому, як особистість оцінює власні думки. У контексті GAD особи з високою тривожністю оцінюють свої думки як небезпечні або неконтрольовані, що сприяє підтримці нав'язливого обдумування та емоційного дискомфорту. Метакогнітивні моделі дозволяють пояснити, чому когнітивні та емоційні аспекти благополуччя взаємопов'язані, і чому втручання, що змінюють метакогнітивні переконання, можуть суттєво покращити якість життя.

У період останніх п'яти років наукові дослідження суттєво збагатили розуміння того, як генералізована тривога (GAD) впливає на когнітивні й емоційні складові суб'єктивного благополуччя. Ці емпіричні роботи ґрунтуються як на самозвітних опитуваннях великих репрезентативних вибірок, так і на нейропсихологічних та лонгітюдних дослідженнях, що дозволяють відстежити динаміку цих зв'язків у часовому вимірі. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

У кількох дослідженнях продемонстровано, що генералізована тривога проростає глибоким впливом на когнітивні процеси, зокрема робочу пам'ять, фокусування уваги та когнітивну гнучкість. Hollis та колеги (2022) показали, що високі показники GAD корелюють із значним зниженням ефективності робочої пам'яті у завданнях, що вимагали одночасної обробки кількох інформаційних потоків. У цих роботах тривожні симптоми діяли як незалежний предиктор когнітивних порушень, навіть після контролю віку, рівня освіти та загального стану здоров'я. Це свідчить про те, що когнітивні механізми, які підтримують тривожне очікування, мають прямий доступ до шляху когнітивної оцінки, що в кінцевому підсумку впливає на загальні оцінки життя.

Крім того, робота Creswell і співавт. (2023) у межах широкомасштабного когнітивного тестування виявила, що генералізована тривога асоціюється з уповільненням реакції та зниженням уваги на нейтральні стимули, особливо в завданнях, що вимагали одночасного керування кількома когнітивними компонентами. Автори приходять до висновку, що GAD не лише посилює фокус на загрозах, а й знижує загальну когнітивну працездатність, що може підсилювати негативні оцінки життя та погіршувати здатність до адаптивного функціонування.

У багатьох дослідженнях також розглядається вплив генералізованої тривоги на емоційне благополуччя. Дані (Meyer та колеги 2022) підтверджують, що високий рівень негативного афекту, пов'язаний з GAD, корелює зі зниженням показників задоволеності життям незалежно від соціально-економічних умов. Ці результати узгоджуються з даними попередніх метааналізів, але в новітніх роботах додатково підкреслюється роль емоційної регуляції як чинника, що модерує цей зв'язок. Особи, які краще можуть регулювати свої емоції, демонструють менший негативний вплив генералізованої тривоги на життєву задоволеність, навіть якщо тривожні симптоми залишаються високими. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Варто також зазначити, що сучасні дослідження дедалі частіше включають у свої моделі контекстуальні і культурні змінні. (Liu та співавт. 2021) показали, що соціальна підтримка виступає потенційним буферним механізмом у впливі генералізованої тривоги на емоційні показники благополуччя — люди з високим рівнем соціальної підтримки демонструють менше зниження позитивного афекту і нижчі показники депресивних симптомів, навіть при високому GAD. Ці дані вказують на те, що соціальні ресурси можуть частково пом'якшувати негативні наслідки тривоги для емоційного благополуччя.

Окремі емпіричні роботи інтегрують нейропсихологічні маркери, що дозволяє побачити, як вплив GAD на емоційний стан переплітається з

функціональною організацією мозку. Експериментальні дослідження із застосуванням нейровізуалізації виявили, що особи з високим рівнем генералізованої тривоги демонструють підвищену активацію амігдали та знижену взаємодію між префронтальною корою і лімбічною системою під час завдань на емоційну регуляцію (Etkin et al., 2021). Цей нейрофізіологічний патерн асоціюється з посиленням негативного афекту і зниженням позитивного афекту, що безпосередньо позначається на загальному відчутті благополуччя.

Деякі нові дослідження націлені на вивчення лонгітюдних змін у впливі генералізованої тривоги на благополуччя. Так, великомасштабний когортний аналіз показав, що стабільно високі показники тривоги протягом кількох років передбачають не лише зниження когнітивних функцій, а й подальше погіршення емоційних реакцій на позитивні події, що призводить до стійкого зниження життєвої задоволеності незалежно від зовнішніх факторів (Smith & Alloy, 2024). Ці дані вказують на те, що генералізована тривога має не лише тимчасовий, але й довготривалий вплив на суб'єктивне благополуччя.

Особливої уваги заслуговують дослідження, які враховують вплив цифрового середовища на тривожні процеси і благополуччя. У 2022–2023 рр. з'явилися дані, що часте використання соціальних мереж і онлайн-спілкування може посилювати тривожність шляхом підсилення соціальних порівнянь і гіперреактивності на соціальні сигнали, що, у свою чергу, веде до зниження позитивного афекту і зростання негативного афекту, особливо в молодих дорослих (Liu et al., 2022). Ці контекстуальні зміни підкреслюють важливість розгляду GAD не лише як внутрішнього процесу, а як явища, що взаємодіє із сучасними соціальними середовищами. Таким чином, сучасні емпіричні дослідження 2020–2025 рр. систематично підтверджують, що генералізована тривога має багатовимірний вплив на когнітивні й емоційні складові суб'єктивного благополуччя, що включає

посилення негативного афекту, зниження позитивного афекту, когнітивні викривлення, погіршення пам'яті й уваги, а також довготривалі зміни у взаємодії цих процесів. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Висновки до розділу I

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічних чинників задоволеності життям дорослої особистості в контексті сучасних підходів. Узагальнення наукових джерел дозволило уточнити зміст поняття задоволеності життям, де він виступає когнітивним компонентом оцінки власного життя. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Розглянуто особливості стилів прив'язаності дорослої особистості та встановлено їх значущу роль у формуванні емоційної регуляції, міжособистісних взаємин і загального рівня життєвої задоволеності. Показано, що безпечний стиль прив'язаності асоціюється з вищим рівнем благополуччя, тоді як тривожний і унікальний — із підвищеною вразливістю до стресу та зниженням задоволеності життям. (Diener, Lucas, & Oishi, 2022).

Проаналізовано самооцінку як один із ключових предикторів суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що висока самооцінка сприяє позитивному самосприйняттю, впевненості у власних можливостях і більшій задоволеності життям, тоді як низька самооцінка пов'язана з негативними когнітивними установками та емоційною нестабільністю. (Diener, Oishi, & Tay, 2020; Ryff, 2022).

Окрему увагу приділено генералізованій тривозі, яка розглядається як чинник, що негативно впливає на когнітивні й емоційні компоненти благополуччя. Визначено, що підвищений рівень тривожності знижує здатність до позитивної оцінки життєвих обставин, посилює фокус на загрозах і перешкоджає переживанню позитивних емоцій.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що задоволеність життям дорослої особистості формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють стилі прив'язаності, самооцінка та рівень генералізованої тривожності, що обґрунтовує необхідність їх комплексного емпіричного дослідження. (Orth & Robins, 2022; Neff, 2023).

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки і процедура проведення дослідження

Для проведення емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності життям дорослої особистості було організовано констатувальний етап, метою якого є виявлення та детальний аналіз ключових психологічних характеристик, що визначають рівень задоволеності життям. Методологія дослідження була побудована таким чином, щоб забезпечити комплексний і багатовимірний аналіз досліджуваного феномену, і включала такі завдання:

1. Формування репрезентативної вибірки учасників. На першому етапі здійснювався добір респондентів із урахуванням кількісного та якісного представлення, що забезпечує можливість узагальнення отриманих результатів.
2. Вибір та обґрунтування психодіагностичних методик. Для реалізації емпіричного дослідження було визначено комплекс валідних і надійних методик (ECR, RSES, SWLS, GAD-7), які адекватно відображають основні психологічні чинники задоволеності життям.
3. Збір емпіричних даних. Наступним етапом стало проведення систематизованого збору первинної інформації за допомогою обраних методик, що дозволило зафіксувати ключові когнітивні, емоційні та особистісні характеристики респондентів.
4. Оцінка рівня задоволеності життям та аналіз взаємозв'язків психологічних чинників. На цьому етапі було визначено рівень задоволеності життям та здійснено аналіз взаємозв'язків між стилями

прив'язаності, самооцінкою та рівнем генералізованої тривожності, а також проведено їх порівняння між чоловіками та жінками. Отримані результати дозволили виявити як загальні тенденції, так і специфічні особливості прояву досліджуваних змінних.

5. Інтерпретація результатів дослідження. Комплексна обробка отриманих даних сприяла формулюванню науково обґрунтованих висновків, що розкривають особливості взаємодії психологічних чинників задоволеності життям та дозволяють окреслити перспективи їх практичного застосування у психологічному консультуванні та психокорекції.

Забезпечення наукової обґрунтованості, валідності та етичності дослідження передбачало дотримання відповідних методологічних принципів. Структура дослідження була чітко організована та поділена на послідовні етапи, кожен з яких мав власну логіку та сприяв досягненню загальної мети роботи.

Загальний обсяг вибірки становив 94 особи, серед яких 47 чоловіків та 47 жінок віком від 18 до 60 років. Такий статевий розподіл забезпечив можливість проведення порівняльного аналізу показників між чоловіками та жінками.

З метою підвищення репрезентативності вибірки респонденти були диференційовані за кількома соціально-демографічними характеристиками. Зокрема, учасників було розподілено за віковими групами (18–25 років, 26–35 років, 36–45 років, 46–60 років), сімейним станом (одружені/заміжні, неодружені/незаміжні, розлучені, у стосунках, вдівець/вдова) та рівнем освіти (середня, професійно-технічна, неповна вища, вища, декілька повних вищих освіт або науковий ступінь). Такий підхід дозволив врахувати можливий вплив соціально-демографічних чинників на досліджувані психологічні показники. (Табл. 2.1.).

Табл. 2.1.

Розподіл досліджуваних за критеріями

Параметр	Чоловіки	%	Жінки	%
Всього опитаних	47	50	47	50
18–25 років	12	25,5	11	23,4
26–35 років	28	59,6	21	44,7
36–45 років	5	10,6	9	19,1
46–60 років	2	4,3	6	12,8
Одружені/заміжні	20	42,6	20	42,6
Неодружені/незаміжні	6	12,8	9	19,1
У стосунках	19	40,4	13	27,7
Розлучені	1	2,1	5	10,6
Вдівець/вдова	1	2,1	0	0

Особливий акцент у дослідженні було зроблено на забезпеченні рандомізованості відбору учасників та добровільності їхньої участі. Кожен респондент надавав інформовану згоду відповідно до принципу самовизначення, що гарантує об'єктивність і достовірність отриманих даних. З метою оптимізації умов проведення діагностики використовувалися індивідуальні бланки опитувальників, проводився детальний попередній інструктаж, а також надавалася можливість обрати зручний час для проходження опитування, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів.

Експеримент тривав близько однієї години, що сприяло уникненню надмірного психоемоційного навантаження на учасників. Важливим аспектом було дотримання конфіденційності обробки персональних даних, що створювало атмосферу довіри та стимулювало щирість відповідей. Усі

процедури були організовані відповідно до сучасних етичних стандартів, забезпечуючи методологічну коректність і гуманістичний підхід.

Другий етап дослідження передбачав безпосередній збір первинної інформації за допомогою ретельно підібраних психодіагностичних методик. Це дало змогу здійснити багатовимірну оцінку психологічного стану дорослих респондентів, визначити рівень їхньої задоволеності життям, емоційної стабільності, особистісних рис, а також дослідити когнітивні та емоційні характеристики, які можуть виступати чинниками формування суб'єктивного благополуччя. Отримані емпіричні дані були піддані математичній та логіко-аналітичній обробці. Використання методів кореляційного аналізу (зокрема коефіцієнта Пірсона), порівняння середніх значень і якісно-кількісного аналізу дозволило не лише охарактеризувати вибірку, а й виявити основні тенденції у прояві задоволеності життям, зокрема її взаємозв'язок із рівнем тривожності, самооцінкою та відчуттям соціальної включеності.

Заключний етап дослідження був спрямований на систематизацію та глибоку інтерпретацію отриманих результатів. Було здійснено порівняльний аналіз даних між різними групами респондентів, що дозволило встановити узгодженість результатів із сучасними теоретичними підходами до вивчення психологічного благополуччя. Це дало можливість не лише перевірити взаємозв'язки між окремими психологічними чинниками, а й виділити ключові особливості досліджуваної вибірки, на основі яких сформульовано висновки та розроблено практичні рекомендації.

Методологічна схема дослідження ґрунтувалася на гіпотезі про те, що певний комплекс особистісних характеристик сприяє підвищенню рівня задоволеності життям дорослої особистості, причому ці чинники можуть мати індивідуальну специфіку. Дотримання принципів конфіденційності та добровільності участі забезпечило високу достовірність отриманих

результатів. Кожен застосований психодіагностичний інструмент дозволив зафіксувати окремі аспекти психологічного стану, що сприяло комплексному аналізу суб'єктивного благополуччя респондентів.

Таким чином, отримані дані мають значний потенціал для подальшого використання як у наукових дослідженнях, так і в практиці психологічного консультування. Комплекс застосованих методик дозволив сформувати цілісне уявлення про психологічні чинники задоволеності життям, з урахуванням таких змінних, як рівень тривожності, самооцінка, емоційна стабільність та соціальна взаємодія. Статистична обробка, що включала розрахунок середніх значень, медіани, коефіцієнтів кореляції та побудову графічних моделей, здійснювалася із використанням програмного забезпечення Microsoft Office Excel та Jamovi. Це забезпечило глибоке вивчення психологічних детермінант задоволеності життям дорослої особистості та створило підґрунтя для ефективного застосування результатів у подальших дослідженнях і практичній діяльності психолога.

2. 2. Загальний опис і обґрунтування обраних методик

Дослідження психологічних чинників задоволеності життям дорослої особистості потребує комплексного підходу, який дозволяє охопити як емоційні, так і когнітивні та особистісні аспекти функціонування індивіда. Враховуючи багатовимірність феномену задоволеності життям, у роботі було використано поєднання стандартизованих психодіагностичних методик, що забезпечують валідність, надійність та можливість кількісного аналізу отриманих результатів.

Для визначення стилів прив'язаності використовувався Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experience in Close Relationships, ECR), розроблений Brennan (1998) та адаптований для українського контексту Казанжи М. та Вторніковою Ю. Опитувальник

містить 36 тверджень, що оцінюють два континуальні виміри прив'язаності: тривожність та уникання. Високі показники надійності ($\alpha > 0,85$) підтверджують придатність методики для використання у дослідженнях дорослих. Респонденти оцінювали твердження за семибальною шкалою, що дозволяє отримати точні кількісні показники для подальшого статистичного аналізу. Далі розглянемо результати перевірки на надійність та валідність адаптованого опитувальника «Досвід близьких стосунків» (Додаток А).

Пояснення до таблиці (Додаток А): «*» – « $p < 0,05$ »; «**» – « $p < 0,01$ », при наведенні коефіцієнтів кореляції нулі та коми не позначаються. Кількість опитуваних дорівнює 280. Умовні скорочення шкал, опитувальник «Досвід близьких стосунків»: ШкТр – шкала тривожності у відносинах прив'язаності, ШкУнБл – шкала уникнення близькості у відносинах прив'язаності, ГенПок – генералізований показник прив'язаності, ГенПок2 – генералізований показник прив'язаності (російськомовний варіант методики). ГенПрив – генералізований показник прив'язаності (методика «Структура стосунків»), ЗагПрив – показник прив'язаності (методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»), ЗагПрив2 – показник прив'язаності.

Опитувальник складається з 36 тверджень, які оцінюють два основні континуальні виміри прив'язаності: тривожність і уникання. Шкала тривожності відображає рівень занепокоєння щодо можливого відторгнення та потребу в постійному підтвердженні почуттів партнера, а шкала уникання — ступінь дистанціювання, небажання довіряти іншим та уникання емоційної близькості.

Респонденти оцінюють кожне твердження за семибальною шкалою Лайкерта, де 1 означає «повністю не згоден», а 7 — «повністю згоден». Такий формат оцінювання дозволяє отримати точні кількісні показники інтенсивності вираженості обох вимірів прив'язаності, що надалі можуть

бути використані для кореляційного та регресійного аналізу, порівняння між групами та дослідження взаємозв'язку зі задоволеністю життям, самооцінкою та рівнем тривожності.

Підготовка до опитування передбачає індивідуальний інструктаж, де респонденти отримують пояснення, що необхідно відповідати щиро, спираючись на власний досвід і відчуття у близьких стосунках. Опитування може проводитися як у паперовій, так і в електронній формі та займає приблизно 15–20 хвилин. Для зручності обробки даних передбачено автоматичне або ручне підсумовування балів за кожною шкалою, що дозволяє розрахувати окремі показники тривожності та уникання, а також інтегральний показник прив'язаності.

Інтерпретація результатів здійснюється таким чином: високі значення за шкалою тривожності вказують на схильність до надмірної тривоги у стосунках, страх відторгнення та потребу у постійному емоційному підтвердженні, високі значення за шкалою уникання відображають тенденцію дистанціювання та емоційного стримування. Поєднання цих показників дозволяє визначити тип прив'язаності респондента, що може бути класифіковано як безпечний, тривожно-амбівалентний, унікальний або дезорганізований, залежно від поєднання високих та низьких значень обох шкал.

Методика має високі психометричні показники, включаючи внутрішню узгодженість ($\alpha > 0,85$) та валідність, що підтверджено численними дослідженнями в різних країнах. Її використання у комплексному дослідженні психологічних чинників задоволеності життям дорослої особистості є доцільним, оскільки стилі прив'язаності безпосередньо впливають на емоційне благополуччя, самооцінку, стресостійкість та соціальні взаємодії.

Таким чином, опитувальник ECR дозволяє кількісно оцінити ключові аспекти емоційних взаємодій у близьких стосунках і проаналізувати їхній

вплив на задоволеність життям дорослої особистості, що робить його невід'ємною частиною методології даного дослідження.

Для оцінки рівня самооцінки застосовувалася Шкала самооцінки Розенберга (RSES), яка є одним із найпоширеніших інструментів у світовій психології. Українська адаптація, виконана Вельдбрехт О., Зінченко Н. та Тавровецькою Н., підтвердила високу надійність (Cronbach's $\alpha > 0,80$) та валідність, що робить методику придатною для використання у дослідженнях дорослих (Додаток Б). Вона дозволяє отримати інтегральний показник самооцінки, який легко інтерпретується: високі значення свідчать про позитивне ставлення до себе, низькі — про невпевненість та схильність до самокритики.

Шкала складається з 10 тверджень, з яких половина сформульована у позитивному ключі, а інша половина — у негативному. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою Лайкерта: 3 — «повністю згоден», 2 — «скоріше згоден», 1 — «скоріше не згоден», 0 — «повністю не згоден». Твердження, сформульовані негативно, підлягають зворотному кодуванню, щоб отримати правильний інтегральний показник самооцінки. Після цього підсумовуються бали за всіма пунктами, що дозволяє отримати сумарний показник, який може варіюватися від 0 до 30 балів.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: високі показники (близько 25–30 балів) свідчать про позитивне ставлення до себе, високий рівень впевненості та адекватне сприйняття власних можливостей і досягнень; середні значення (15–24 бали) відображають помірну самооцінку, при якій присутні як позитивні, так і негативні переживання щодо себе; низькі показники (0–14 балів) вказують на низьку самооцінку, невпевненість, самокритичність та підвищену схильність до негативних оцінок власних дій і досягнень.

Опитування проводиться як індивідуально, так і в груповій формі. Перед його проходженням респондентам надається стандартна інструкція, де пояснюється необхідність давати щирі відповіді, керуючись власним відчуттям про себе, без прагнення «угодити» чи відповідати соціально бажаним нормам. Час виконання методики зазвичай не перевищує 5–10 хвилин, що робить її зручною для використання у комплексних дослідженнях.

RSES характеризується високим рівнем внутрішньої узгодженості (Cronbach's $\alpha > 0,80$) та валідності, що підтверджується численними міжнародними та українськими дослідженнями. Методика ефективно застосовується для вивчення взаємозв'язків між самооцінкою та іншими психологічними чинниками, зокрема задоволеністю життям, рівнем тривожності, емоційною стабільністю та соціальною адаптацією.

Таким чином, використання шкали RSES у межах даного дослідження є доцільним, оскільки вона дозволяє кількісно оцінити глобальну самооцінку дорослої особистості та аналізувати її роль як важливого психологічного чинника, що впливає на задоволеність життям. (Solheim, O. J., et al. 2024).

Для безпосереднього вимірювання рівня задоволеності життям було використано Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS). Адаптація В. Олефір та В. Боснюк (Додаток В). Орієнтована на оцінку когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. Методика складається з п'яти тверджень, що відображають узагальнену оцінку власного життя відповідно до індивідуальних стандартів і очікувань.

Опитувальник складається з 5 тверджень, які відображають узагальнене ставлення особистості до свого життя. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за семибальною шкалою Лайкерта, де 1 відповідає позиції «повністю не

згоден», а 7 — «повністю згоден». Таким чином, кожне твердження отримує оцінку в межах від 1 до 7 балів.

Проведення опитування здійснюється індивідуально або в груповій формі. Перед початком дослідження респондентам надається стандартна інструкція, у якій наголошується на необхідності відповідати чесно, орієнтуючись на власне суб'єктивне сприйняття життя. Важливо підкреслити, що правильних чи неправильних відповідей не існує, а отримані результати є конфіденційними. Час виконання методики зазвичай не перевищує 5–7 хвилин, що робить її зручною для використання у комплексних дослідженнях. Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма п'ятьма твердженнями. Загальний показник може варіюватися в межах від 5 до 35 балів. Чим вищий сумарний бал, тим вищим є рівень задоволеності життям.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до таких рівнів: показники в межах 5–9 балів свідчать про дуже низький рівень задоволеності життям, 10–14 балів — про низький рівень, 15–19 балів — про рівень нижче середнього, 20–24 бали — про середній рівень задоволеності, 25–29 балів — про високий рівень, а 30–35 балів — про дуже високий рівень задоволеності життям.

Методика не передбачає зворотного кодування тверджень, що спрощує процедуру обробки результатів і знижує ймовірність помилок при підрахунках. Високі значення за шкалою відображають позитивну когнітивну оцінку власного життя, відчуття задоволеності досягнутими результатами та відповідність життя особистим очікуванням. Низькі показники, навпаки, можуть свідчити про наявність незадоволеності життям, внутрішніх конфліктів або невідповідності між бажаним і реальним станом справ.

Шкала задоволеності життям характеризується високими показниками надійності та валідності, що підтверджено численними

міжнародними та вітчизняними дослідженнями. Завдяки своїй простоті, інформативності та психометричній обґрунтованості вона широко використовується у психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення суб'єктивного благополуччя та якості життя.

Таким чином, використання SWLS у межах даного дослідження є доцільним, оскільки вона дозволяє отримати узагальнений показник задоволеності життям дорослої особистості та слугує ключовим індикатором досліджуваного феномену.

Для оцінки емоційного стану респондентів, зокрема рівня тривожності, було використано Шкала оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7. Українська адаптація, виконана Н. Алексіна, О. Герасименко, Д. Лавриненко, О. Савченко (Додаток Г).

Опитувальник складається з 7 запитань, кожне з яких відображає один із типових симптомів тривожного стану, зокрема відчуття напруженості, труднощі контролю хвилювання, надмірне занепокоєння, труднощі з розслабленням, підвищену збудливість, дратівливість та очікування небезпеки. Респонденту пропонується оцінити, як часто протягом останніх двох тижнів його турбували зазначені симптоми.

Відповіді надаються за чотирибальною шкалою частоти, де 0 означає «зовсім не турбувало», 1 — «кілька днів», 2 — «більше половини днів», а 3 — «майже щодня». Такий формат дозволяє не лише зафіксувати наявність симптомів, а й оцінити їх інтенсивність і частоту прояву.

Проведення опитування можливе як в індивідуальній, так і в груповій формі. Перед початком дослідження респондентам надається інструкція, у якій підкреслюється необхідність відповідати щиро, орієнтуючись на власний досвід за останні два тижні. Важливим є забезпечення умов конфіденційності, що сприяє більш точному відображенню емоційного стану учасників. Заповнення шкали займає небагато часу, зазвичай до 5

хвилин, що робить її ефективним інструментом у комплексних дослідженнях.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма 7 пунктами. Загальний показник може варіюватися від 0 до 21 балу. Отриманий сумарний бал інтерпретується відповідно до рівнів вираженості тривожності: 0–4 бали свідчать про мінімальний рівень тривоги, 5–9 балів — про легкий рівень, 10–14 балів — про помірний рівень, а 15–21 бал — про високий рівень тривожності.

Методика не потребує зворотного кодування відповідей, що спрощує процедуру обробки даних. Високі показники за шкалою вказують на значну вираженість тривожних симптомів, що можуть негативно впливати на повсякденне функціонування, емоційний стан і загальне психологічне благополуччя особистості. Низькі значення, навпаки, свідчать про відсутність або слабку вираженість тривожних проявів.

Шкала GAD-7 має високі психометричні показники, зокрема високий рівень внутрішньої узгодженості та надійності, що підтверджено численними дослідженнями. Українські адаптації також демонструють її валідність для використання у різних вибірках дорослого населення.

Таким чином, застосування шкали GAD-7 у даному дослідженні є обґрунтованим, оскільки вона дозволяє кількісно оцінити рівень тривожності як важливого емоційного чинника, що може впливати на задоволеність життям дорослої особистості.

Висновки до розділу II

Використання комплексу психодіагностичних методик у дослідженні дозволило сформулювати всебічне уявлення про психологічні чинники, що визначають рівень задоволеності життям дорослої особистості. Кожна з методик оцінює окремий, проте тісно пов'язаний із задоволеністю життям.

Так, методика ECR (Experiences in Close Relationships) забезпечила аналіз особливостей прив'язаності у міжособистісних стосунках, які відіграють провідну роль у формуванні відчуття емоційної підтримки та психологічної безпеки. Тип прив'язаності є вагомим предиктором життєвої задоволеності, оскільки визначає характер реагування у близьких стосунках, очікування від партнера та спроможність будувати емоційно стабільні взаємозв'язки.

Шкала RSES (Rosenberg Self-Esteem Scale) дозволила оцінити рівень самооцінки, який є фундаментом для формування внутрішніх ресурсів особистості.

Методика SWLS (Satisfaction With Life Scale) надала можливість виміряти когнітивну складову життєвої задоволеності, тобто усвідомлені судження особистості щодо якості власного життя та відповідності його реального змісту її очікуванням.

Шкала GAD-7, спрямована на діагностику рівня генералізованої тривожності, доповнила психологічний портрет досліджуваних.

Отримані результати мають вагоме значення як для наукового аналізу, так і для практичної психології, оскільки дозволяють виокремити взаємозв'язки між типами прив'язаності, рівнем самооцінки, тривожністю та задоволеністю життям. Комплексне застосування вказаних методик забезпечило багатовимірне дослідження феномену життєвої задоволеності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей дорослої особистості.

Усі обчислення здійснювалися за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel та Jamovi, що забезпечило точність і надійність отриманих даних.

Вибірку дослідження склали 94 особи, серед яких 47 чоловіків (50 %) та 47 жінок (50 %). Представленість у вибірці різних вікових категорій дала можливість простежити зміни рівня задоволеності життям на різних етапах дорослості.

Узагальнюючи, вибірка відзначається збалансованістю за статтю, різноманіттям за віковими групами та сімейним статусом, що дозволило забезпечити репрезентативність дослідження та визначити ключові психологічні чинники, які впливають на задоволеність життям дорослої особистості.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ

3.1. Аналіз і інтерпретація отриманих результатів

Для визначення особливостей прив'язаності у дослідженні використовувався опитувальник, розроблений Brennan (1998) та адаптований для українського контексту Казанжи М. і Вторніковою Ю. Методика дозволяє оцінити особливості емоційної близькості, рівень тривожності у стосунках та схильність до уникнення емоційної взаємодії з партнером. Для аналізу результатів було здійснено порівняння середніх показників чоловіків і жінок. Відповіді респондентів були закодовані за принципом: «так» — 1 бал, «ні» — 0 балів, після чого обчислено середні значення (Mean).

У результаті аналізу було встановлено, що середній показник у жінок становить $\text{Mean} = 0.432$, тоді як у чоловіків — $\text{Mean} = 0.414$. Отримані результати свідчать про те, що жінки у вибірці демонструють дещо вищий рівень прояву характеристик прив'язаності порівняно з чоловіками. (Наследов, А. Д. 2020).

Також були визначені основні показники стилів прив'язаності, серед яких особливу увагу приділено тривожності у стосунках та уникненню близькості. Окремо також враховувалися показники безпечної прив'язаності, які відображають рівень довіри, відкритості та готовності звертатися по підтримку у близьких стосунках (Рис. 3.1).

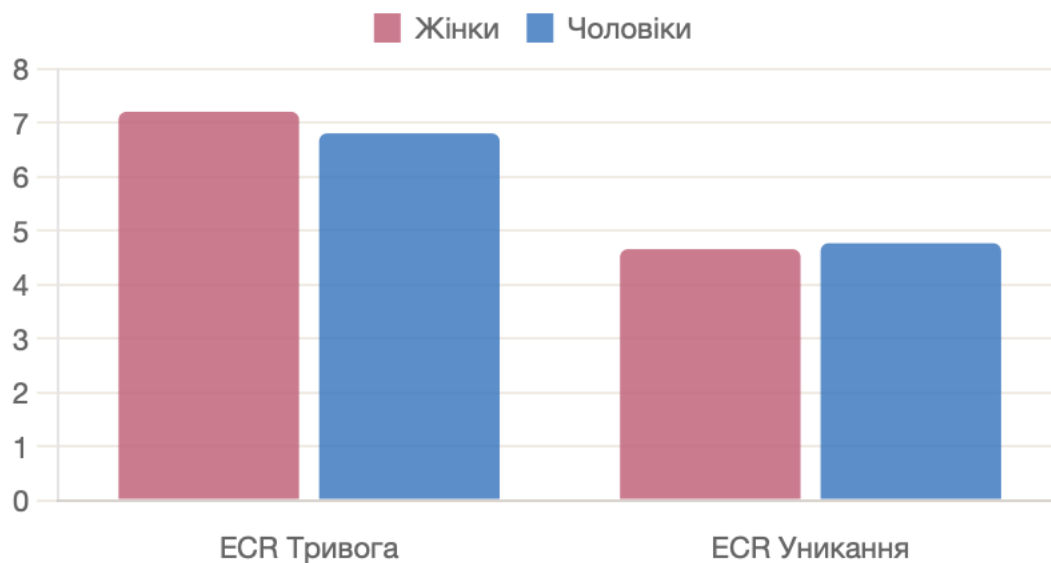


Рис. 3.1. Порівняння стилів прив'язаності чоловіки/жінки

У результаті аналізу було встановлено, що жінки демонструють вищий рівень тривожності у близьких стосунках ($\approx 38,4\%$) порівняно з чоловіками ($\approx 32,7\%$). Це може свідчити про більшу емоційну чутливість жінок, схильність більше переживати щодо стабільності стосунків та вищу потребу в емоційній підтримці. Водночас у чоловіків спостерігається дещо вищий рівень уникнення близькості ($\approx 35,0\%$) у порівнянні з жінками ($\approx 32,3\%$), що може проявлятися у прагненні зберігати емоційну дистанцію та меншій схильності до відкритого емоційного зближення. При цьому показники безпечної прив'язаності в обох групах залишаються високими та майже не відрізняються, що свідчить про достатній рівень довіри й здатності до формування стабільних міжособистісних стосунків як у чоловіків, так і у жінок.

Водночас різниця між показниками є незначною, що може вказувати на загальну подібність особливостей емоційної прив'язаності в обох групах дослідження. Це дозволяє припустити, що як чоловіки, так і жінки мають схожий рівень здатності до формування близьких емоційних стосунків,

хоча жінки можуть бути дещо більш емоційно залученими та чутливими у міжособистісній взаємодії.

Для оцінки рівня самооцінки у дослідженні використовувалася в українській адаптації Вельдбрехт О., Зінченко Н. та Тавровецької Н. Методика дозволяє визначити загальний рівень самооцінки особистості та ступінь позитивного самосприйняття. Обробка результатів здійснювалася відповідно до стандартного ключа шкали з урахуванням реверсивних тверджень, після чого було розраховано середні значення (Mean) окремо для чоловіків і жінок.

За результатами дослідження середній показник самооцінки у жінок становить Mean = 30.41 бала, що відповідає приблизно 76.0% від максимального показника шкали, тоді як у чоловіків середнє значення становить Mean = 31.33 бала або близько 78.3% від максимального значення. Таким чином, у чоловіків зафіксовано дещо вищий рівень самооцінки порівняно з жінками. Різниця між середніми показниками становить 0.92 бала, що свідчить про незначну міжгрупову варіативність.

Відповідно до інтерпретаційних норм шкали Розенберга, показники в межах 26–30 балів характеризують середній рівень самооцінки, тоді як результати понад 30 балів свідчать про тенденцію до високої самооцінки. Отримані результати демонструють, що як чоловіки, так і жінки у вибірці мають показники, близькі до верхньої межі нормативного діапазону або дещо вищі за нього. Це може свідчити про достатньо позитивне самосприйняття, сформовану самоповагу та загалом сприятливий рівень психологічної адаптації в обох групах. Водночас у чоловіків тенденція до більш високої самооцінки виражена дещо сильніше, ніж у жінок (*Рис. 3.2.*).

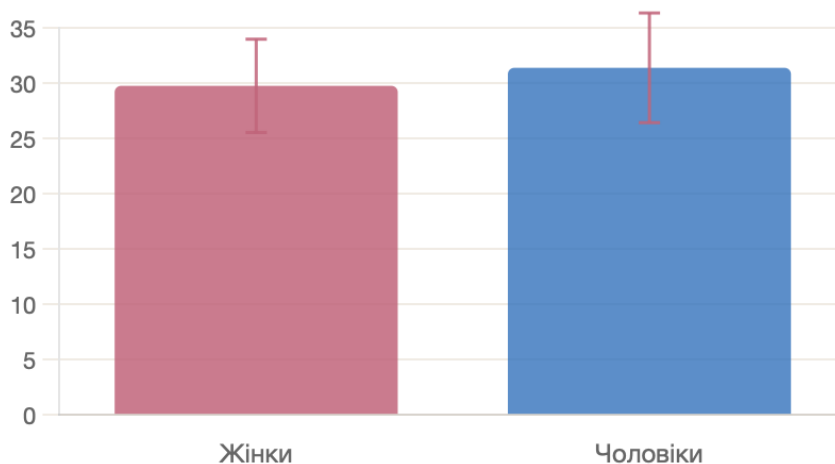


Рис. 3.2. Порівняння показників самооцінки чоловіки/жінки

Для безпосереднього вимірювання рівня задоволеності життям у дослідженні була використана (SWLS) Е. Дінера в адаптації В. Олефір та В. Боснюк. Методика спрямована на оцінку та дозволяє визначити загальний рівень задоволеності власним життям. Обробка результатів здійснювалася відповідно до стандартного ключа шкали, після чого були розраховані середні показники (Mean) окремо для чоловіків і жінок.

У результаті аналізу встановлено, що середній показник задоволеності життям у жінок становить Mean = 22.84 бала, що відповідає приблизно 65.3% від максимального значення шкали, тоді як у чоловіків середній показник становить Mean = 24.16 бала або близько 69.0% від максимального значення. Таким чином, чоловіки демонструють дещо вищий рівень задоволеності життям порівняно з жінками. Різниця між середніми значеннями становить 1.32 бала, що свідчить про помірну міжгрупову варіативність показників.

Відповідно до інтерпретаційних норм шкали SWLS, показники в межах 20–24 балів відповідають середньому рівню задоволеності життям, який характеризується загалом позитивним ставленням до власного життя за наявності окремих сфер незадоволеності. Отримані результати свідчать про те, що і чоловіки, і жінки у вибірці перебувають у межах нормативних

середніх значень. При цьому результати чоловіків наближені до верхньої межі нормативного діапазону, що може вказувати на дещо вищий рівень психологічного благополуччя, позитивнішого сприйняття життєвих обставин та більшої суб'єктивної задоволеності життям у порівнянні з жінками (Рис. 3.3.).

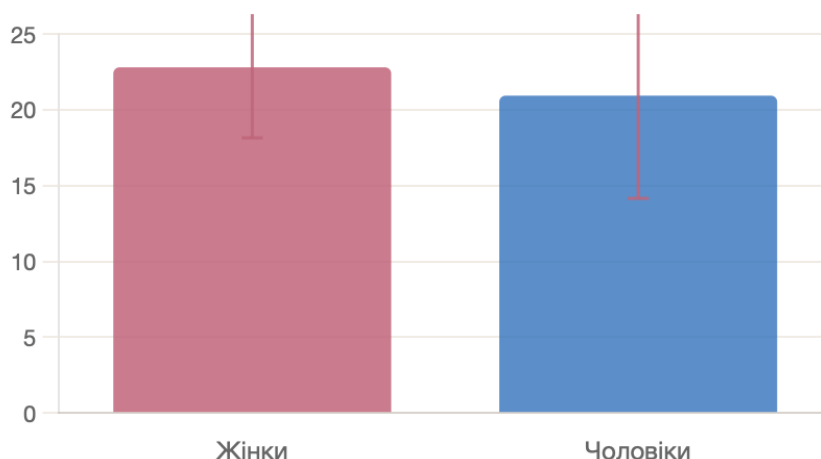


Рис. 3.3. Порівняння середніх показників задоволеності життям чоловіки/жінки

Для оцінки емоційного стану респондентів та визначення рівня генералізованої тривожності у дослідженні була використана (GAD-7) в українській адаптації Н. Алексіної, О. Герасименко, Д. Лавриненко та О. Савченко. Методика дозволяє оцінити вираженість симптомів тривожності та визначити рівень емоційного напруження респондентів протягом останніх двох тижнів. Обробка результатів здійснювалася відповідно до стандартного ключа шкали, після чого були розраховані середні показники (Mean) окремо для чоловіків і жінок.

За результатами аналізу середній показник тривожності у жінок становить Mean = 9.84 бала, що відповідає приблизно 46.9% від максимального значення шкали, тоді як у чоловіків середній показник становить Mean = 7.96 бала або близько 37.9% від максимального значення. Отже, жінки демонструють вищий рівень генералізованої тривожності

порівняно з чоловіками. Різниця між середніми значеннями становить 1.88 бала, що свідчить про помітну міжгрупову варіативність показників тривожності.

Отримані результати показують, що середній показник чоловіків перебуває у межах легкого рівня тривожності та близький до верхньої межі нормативного діапазону. Водночас середній показник жінок знаходиться на межі між легким і помірним рівнем тривожності, що може свідчити про вищу емоційну напруженість, більшу схильність до переживань та підвищену чутливість до стресових факторів. Загалом результати демонструють, що жінки у вибірці характеризуються більш вираженими симптомами тривожності порівняно з чоловіками (Рис. 3.4.).

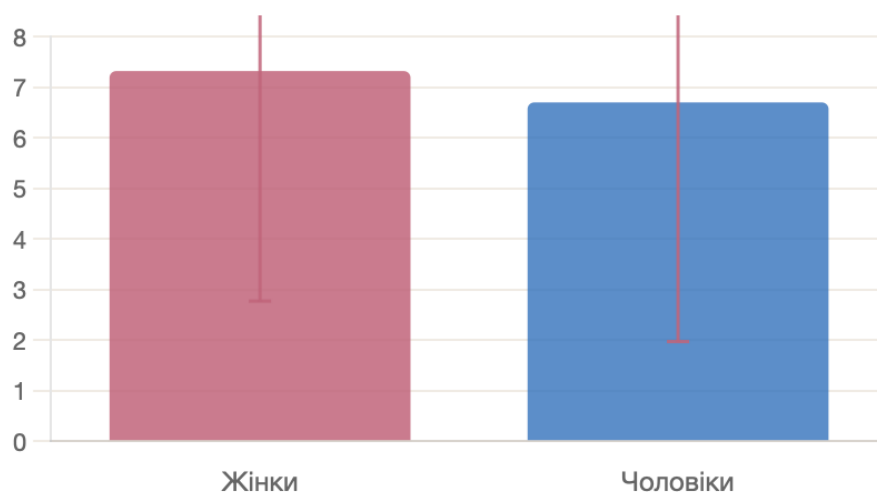


Рис. 3.4. Порівняння середніх показників тривожності чоловіки/жінки

Далі у Таблиці 3.1. Зведено описові статистики показників за всіма шкалами по обох групах, чоловіки і жінки. Виходячи з цих даних ми вже можемо порівнювати результати та говорити про певні тенденції.

Табл. 3.1.

Описові статистики за шкалами

ШКАЛА	СТАТЬ	M	SD	ME	MIN	MAX
GAD-7 Генералізована тривога 0–21	Жінки	7.32	4.55	6.0	0	20
	Чоловіки	6.70	4.73	6.0	0	18
SWLS Задоволеність життям 5–35	Жінки	22.81	4.66	23.0	12	32
	Чоловіки	20.94	6.78	22.0	7	35
RSES Самооцінка 10–40	Жінки	29.77	4.22	29.0	20	39
	Чоловіки	31.40	4.96	33.0	15	39
ECR — Тривога Тривожна прив'язаність 0–14	Жінки	7.21	2.26	7.0	3	13
	Чоловіки	6.81	2.47	7.0	1	12
ECR — Уникання Уникаюча прив'язаність 0–14	Жінки	4.66	2.79	4.0	1	12
	Чоловіки	4.77	2.61	4.0	1	13

Перевірка нормальності розподілу. Обов'язковий крок перед вибором методу порівняння груп: чи підпорядковуються дані нормальному (дзвоноподібному) розподілу?

Перш ніж порівнювати показники жінок і чоловіків, необхідно визначити, яким методом це робити. (Максименко, С. Д., & Панок, В. Г. (2022)). Якщо дані у групі розподілені нормально — можна застосовувати параметричні тести (зокрема t-критерій Стюдента), які є потужнішими і точнішими. Якщо нормальність порушена — слід використовувати непараметричні тести (критерій Манна-Уїтні), які не залежать від форми розподілу.

Для перевірки нормальності застосовувався тест Шапіро-Вілка (Shapiro-Wilk) — найбільш рекомендований критерій для вибірок розміром менше 50 осіб. Він обчислює статистику W , значення якої знаходиться між 0 і 1: чим ближче до 1, тим більш нормальним є розподіл. Якщо $p < 0.05$ — гіпотеза про нормальність відхиляється, і потрібен непараметричний тест. Якщо $p \geq 0.05$ — розподіл можна вважати нормальним (Табл. 3.2).

Табл. 3.2.

Таблиця перевірки нормальності

ШКАЛА	СТАТЬ	W	P-VALUE	РОЗПОДІЛ	МЕТОД
GAD-7	Жінки	0.938	0.015	не норм.	Манн-Уїтні
GAD-7	Чоловіки	0.945	0.027	не норм.	
SWLS	Жінки	0.966	0.187	норм.	t-критерій
SWLS	Чоловіки	0.981	0.647	норм.	
RSES	Жінки	0.988	0.912	норм.	Манн-Уїтні*
RSES	Чоловіки	0.907	0.001	не норм.	
ECR — Тривога	Жінки	0.953	0.057	норм.	t-критерій
ECR — Тривога	Чоловіки	0.983	0.734	норм.	
ECR — Уникання	Жінки	0.909	0.001	не норм.	Манн-Уїтні
ECR — Уникання	Чоловіки	0.922	0.004	не норм.	

* Якщо хоча б одна група відхиляється від нормальності — використовується непараметричний тест.

Інтерпретація результатів тесту Шапіро-Вілка:

GAD-7: Нормальність порушена в обох групах (жінки: $W=0.938$, $p=0.015$; чоловіки: $W=0.945$, $p=0.027$). Це типово для показників тривоги — більшість людей мають низькі значення, а розподіл зміщений вправо. Для порівняння груп обраний критерій Манна-Уїтні.

SWLS: Нормальний розподіл підтверджений в обох групах (жінки: $W=0.966$, $p=0.187$; чоловіки: $W=0.981$, $p=0.647$). Для порівняння використовується t-критерій Стюдента.

RSES: У жінок розподіл нормальний ($W=0.988$, $p=0.912$), проте у чоловіків — відхиляється від нормальності ($W=0.907$, $p=0.001$). Оскільки хоча б одна група не відповідає умові нормальності, застосовується непараметричний критерій Манна-Уїтні.

ECR-Тривога: Нормальний розподіл в обох групах (жінки: $W=0.953$, $p=0.057$; чоловіки: $W=0.983$, $p=0.734$). Для порівняння використовується t-критерій Стюдента.

ECR-Уникання: Нормальність порушена в обох групах (жінки: $W=0.909$, $p=0.001$; чоловіки: $W=0.922$, $p=0.004$). Застосовується критерій Манна-Уїтні.

Таким чином, для трьох шкал (GAD-7, RSES, ECR-уникання) буде застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні, а для двох (SWLS, ECR-тривога) — параметричний t-критерій Стьюдента.

Наступним кроком було провести порівняння груп: жінки vs чоловіки. Центральне питання дослідження: чи існують статистично значущі відмінності між жінками та чоловіками за досліджуваними психологічними показниками?

t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок порівнює середні значення двох груп і визначає, чи є різниця між ними більшою, ніж можна очікувати випадково. Він надає статистику t: чим більше її абсолютне значення, тим суттєвіша різниця між групами.

Критерій Манна-Уїтні (U) — непараметричний аналог t-тесту. Він порівнює не середні, а ранги значень обох груп, тому не вимагає нормального розподілу. Статистика U відображає, скільки разів значення однієї групи перевищують значення іншої.

Для оцінки практичної значущості відмінностей — тобто не лише того, чи є різниця, але й наскільки вона велика — розраховується розмір ефекту. Для t-тесту це Cohen's d, для Манна-Уїтні — r (Табл. 3.3)(Рис. 3.5.)(Рис. 3.6.).

Орієнтири. Розмір ефекту: незначний $d < 0.2$ / $r < 0.1$; малий $d = 0.2-0.5$ / $r = 0.1-0.3$; середній $d = 0.5-0.8$ / $r = 0.3-0.5$; великий $d > 0.8$ / $r > 0.5$.

Табл. 3.3.

Таблиця розрахунку розміру ефекту

ШКАЛА	МЕТОД	СТАТИСТИКА	P-VALUE	ЗНАЧУЩІСТЬ	РОЗМІР ЕФЕКТУ
GAD-7	Манн-Уїтні	U=1197.0	0.485	н.з.	$r = 0.072$ (малий)
SWLS	t-тест	t=1.560	0.122	н.з.	$d = 0.322$ (малий)
RSES	Манн-Уїтні	U=793.5	0.019	* $p < 0.05$	$r = -0.243$ (малий-середній)
ECR — Тривога	t-тест	t=0.827	0.411	н.з.	$d = 0.171$ (малий)
ECR — Уникання	Манн-Уїтні	U=1058.5	0.728	н.з.	$r = -0.036$ (незначний)

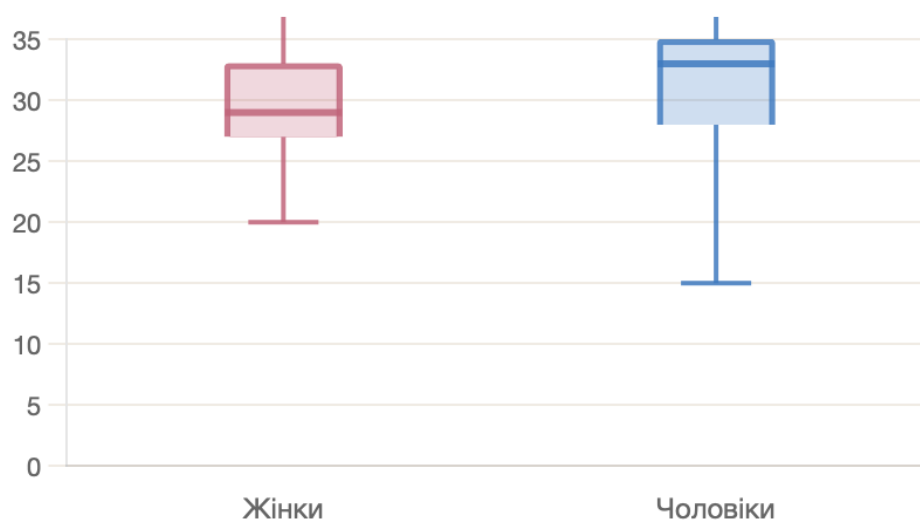


Рис. 3.5. RSES-Самооцінка. Розподіл балів у двох групах

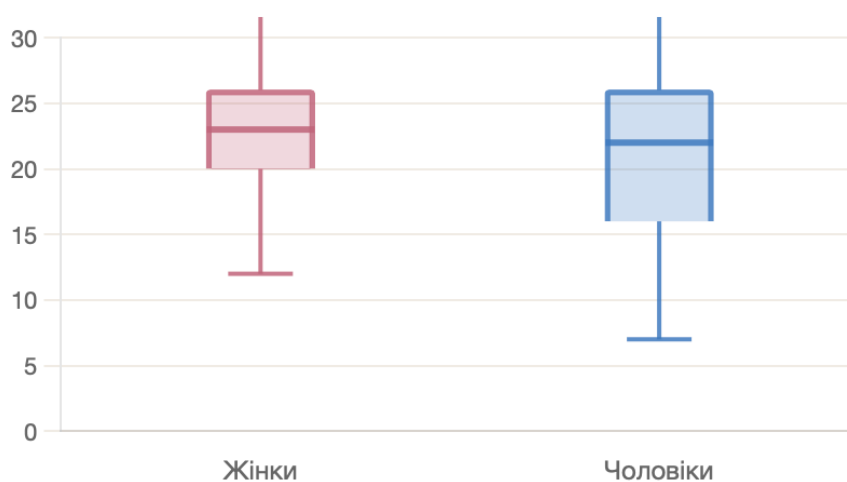


Рис. 3.6. SWLS-Задоволеність життям. Розподіл балів у двох групах

Інтерпретація порівняння груп:

GAD-7 (тривога) — н.з.: Незважаючи на те, що жінки в середньому мають дещо вищий рівень тривоги ($M=7.32$ vs $M=6.70$), ця різниця не є статистично значущою ($U=1197.0$, $p=0.485$). Розмір ефекту дуже малий ($r=0.072$). Це означає, що рівень генералізованої тривоги у вибірці практично однаковий у жінок і чоловіків.

SWLS (задоволеність життям) — н.з.: Жінки мають вищий середній бал задоволеності ($M=22.81$ vs $M=20.94$), і розмір ефекту є малим ($d=0.322$), що вказує на певну практичну різницю. Проте статистично ця відмінність не підтверджена ($t=1.560$, $p=0.122$) — ймовірно, через значний розкид у чоловічій групі ($SD=6.78$). При більшій вибірці ця тенденція могла б стати значущою.

RSES (самооцінка) — $p=0.019$ *: Єдина статистично значуща відмінність між групами. Чоловіки мають достовірно вищу самооцінку, ніж жінки ($U=793.5$, $p=0.019$). Розмір ефекту — малий-середній ($r=-0.243$). Це узгоджується з широко задокументованими у психологічній літературі тенденціями до вищої глобальної самооцінки у чоловіків.

ECR-Тривога (тривожна прив'язаність) — н.з.: Відмінності між жінками ($M=7.21$) і чоловіками ($M=6.81$) незначні і статистично не підтверджені ($t=0.827$, $p=0.411$, $d=0.171$). Тривожна прив'язаність однаково виражена в обох групах.

ECR-Уникання (уникаюча прив'язаність) — н.з.: Групи практично ідентичні ($M=4.66$ vs $M=4.77$), різниця відсутня як статистично, так і практично ($U=1058.5$, $p=0.728$, $r=-0.036$).

Загальний висновок: Єдина достовірна гендерна відмінність виявлена за рівнем самооцінки (RSES): чоловіки мають вищі показники. За тривоги, задоволеністю життям та стилями прив'язаності статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча жінки демонструють тенденцію до дещо вищої задоволеності життям.

Далі було проведено кореляційний аналіз. (Штепа, О. С. (2023). Які психологічні показники пов'язані між собою — і наскільки сильно? Кореляційний аналіз дозволяє визначити, чи існує зв'язок між двома змінними і яка його сила та напрямок. Застосовувався коефіцієнт кореляції Спірмена (r) — непараметрична міра, що не вимагає нормального розподілу і стійка до викидів. Вона підходить для наших даних, оскільки частина шкал має ненормальний розподіл (Табл. 3.4.) (Рис. 3.7.).

Коефіцієнт r приймає значення від -1 до $+1$. Знак вказує на напрямок: додатний (+) означає, що зі зростанням одного показника зростає і інший; від'ємний (–) — що зі зростанням одного інший зменшується. Абсолютне значення r відображає силу зв'язку: $|r| < 0.2$ — дуже слабкий, $0.2–0.3$ — слабкий, $0.3–0.5$ — помірний, > 0.5 — сильний. У таблиці жирним виділені значення $|r| \geq 0.20$, що вважаються значущими для вибірки $N=94$.

Табл. 3.4.

Кореляційний аналіз

	GAD-7	SWLS	RSES	ECR ТРИВОГА	ECR УНИКАННЯ
GAD-7	1.000	-0.299	-0.433	0.286	0.441
SWLS	-0.299	1.000	0.494	-0.154	-0.483
RSES	-0.433	0.494	1.000	-0.315	-0.415
ECR Тривога	0.286	-0.154	-0.315	1.000	0.456
ECR Уникання	0.441	-0.483	-0.415	0.456	1.000

Жирний — кореляція статистично значуща ($p < 0.05$ за двостороннім критерієм, $|r| \geq 0.20$ при $N=94$).

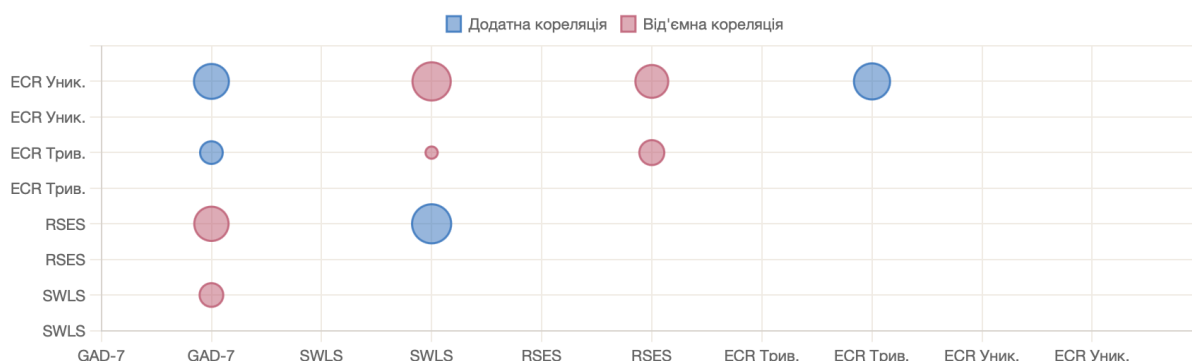


Рис. 3.7. Матриця кореляцій — візуалізація

Інтерпретація кореляційного аналізу (вся вибірка, N=94):

Розмір та насиченість кола відображає силу зв'язку.

SWLS ↔ RSES ($r=+0.494$, помірний): Вища самооцінка пов'язана із більшою задоволеністю життям. Це один із найсильніших зв'язків у матриці. Особи, які позитивно оцінюють себе, схильні оцінювати своє життя загалом більш позитивно — що узгоджується з теорією суб'єктивного добробуту.

ECR-Уникання ↔ SWLS ($r=-0.483$, помірний): Вищий рівень уникаючої прив'язаності — тобто дискомфорт від близькості та небажання залежати від партнера — суттєво пов'язаний із нижчою задоволеністю життям. Цей результат вказує на те, що якість близьких стосунків є важливим чинником загального благополуччя.

GAD-7 ↔ RSES ($r=-0.433$, помірний): Тривога та самооцінка мають обернений зв'язок: що вищий рівень тривоги — то нижча самооцінка. Це підтверджує теоретичну модель, в якій негативна самооцінка є одним із когнітивних чинників тривожних розладів.

ECR-Уникання ↔ GAD-7 ($r=+0.441$, помірний): Особи з уникаючим стилем прив'язаності мають вищий рівень тривоги. Парадоксально — але уникання близькості може супроводжуватися прихованою тривогою щодо стосунків.

ECR-Тривога ↔ ECR-Уникання ($r=+0.456$, помірний): Обидва субшкали прив'язаності позитивно корелюють між собою: тривожна і уникаюча прив'язаність часто поєднуються в одній особі, утворюючи дезорганізований або тривожно-уникаючий стиль.

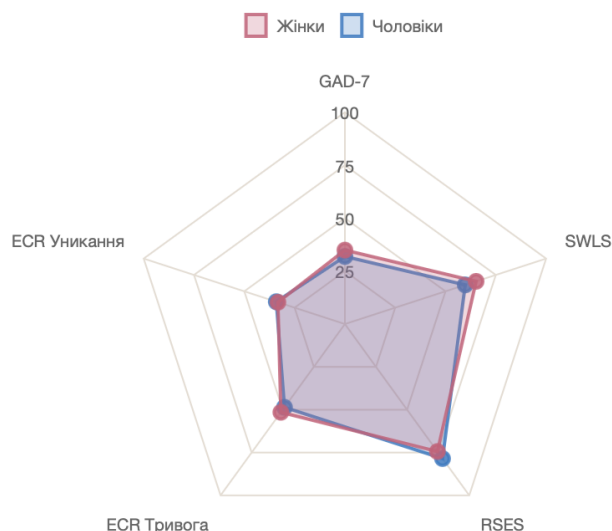
ECR-Уникання ↔ RSES ($r=-0.415$, помірний): Уникаюча прив'язаність пов'язана з нижчою самооцінкою. Особи, які уникають близькості, можуть робити це частково через невпевненість у власній цінності.

SWLS ↔ GAD-7 ($r=-0.299$, слабкий): Вищий рівень тривоги помірно знижує задоволеність життям, хоча зв'язок є відносно слабким — тобто тривога є лише одним із багатьох чинників благополуччя.

Загальний висновок кореляційного аналізу: Задоволеність життям (SWLS) найсильніше пов'язана із самооцінкою ($r=+0.494$) та уникаючою прив'язаністю ($r=-0.483$). Це вказує на те, що позитивне ставлення до себе і комфорт у близьких стосунках є ключовими психологічними чинниками задоволеності життям у дорослих.

Наступним кроком було проведення психологічного профілю: зведений графік. Радарна (павутинна) діаграма — це спосіб одночасно відобразити кілька показників для двох груп і наочно побачити, де профілі збігаються, а де розходяться. На діаграмі кожна вісь відповідає одній зі шкал.

Щоб коректно порівняти показники з різних методик (які мають різні максимуми), значення нормалізовані: кожен середній бал виражений у відсотках від максимально можливого значення відповідної шкали (GAD-7 max=21, SWLS max=35, RSES max=40, ECR max=14). Чим далі точка від центру — тим вищий відносний показник (Рис. 3.8).



Значення нормалізовані до шкали 0–100% від максимуму кожної методики для коректного порівняння.

Рис. 3.8. Радарна діаграма

Інтерпретація психологічного профілю: Профілі жінок і чоловіків є в цілому дуже схожими — обидва контури майже накладаються один на одного, що візуально підтверджує відсутність масштабних гендерних відмінностей. Найпомітніше розходження — по осі RSES (самооцінка): чоловіки (78.5% від максимуму) перевищують жінок (74.4%). Жінки трохи випереджають за SWLS (65.2% vs 59.8%) та ECR-тривогою (51.5% vs 48.6%). Показники GAD-7 та ECR-уникання у двох групах практично однакові.

З метою виявлення специфіки чинників задоволеності життям у чоловіків і жінок регресійну модель було побудовано окремо для кожної підгрупи ($n = 47$ в кожній). Узагальнені характеристики моделей наведено в (Табл. 3.5)., детальні коефіцієнти — у (Додаток Д), графічне порівняння стандартизованих коефіцієнтів — на (Рис. 3.9).

Табл. 3.5.

Порівняння характеристик регресійних моделей

Модель	n	R ²	Скоригований R ²	F	df	p
Загальна вибірка	94	0.370	0.341	13.043	4; 89	<0.001
Чоловіки	47	0.468	0.417	9.230	4; 42	<0.001
Жінки	47	0.391	0.333	6.748	4; 42	<0.001

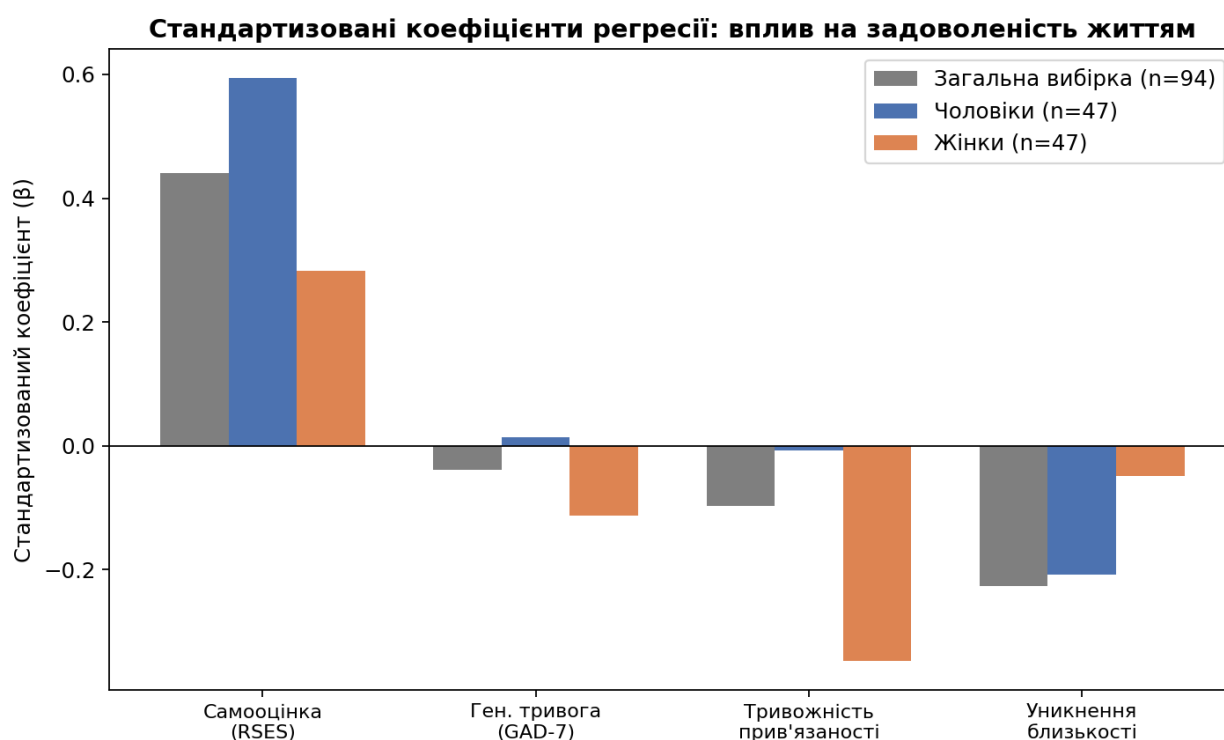


Рис. 3.9. Стандартизовані коефіцієнти регресії (β) для загальної вибірки та окремо для чоловіків і жінок

Обидві гендерні моделі є статистично значущими (чоловіки: $F(4, 42) = 9.230$, $p < 0.001$, $R^2 = 0.468$; жінки: $F(4, 42) = 6.748$, $p < 0.001$, $R^2 = 0.391$), проте структура значущих предикторів суттєво відрізняється. У чоловіків провідним і фактично єдиним значущим чинником задоволеності життям є самооцінка ($\beta = 0.594$, $t = 4.134$, $p < 0.001$) — її внесок навіть вищий, ніж у загальній вибірці. Уникнення близькості наближається до рівня значущості

($\beta = -0.208$, $p = 0.090$), тоді як генералізована тривога та тривожність прив'язаності практично не пов'язані із задоволеністю життям чоловіків ($p > 0.9$). Модель пояснює 46.8% дисперсії задоволеності життям у чоловіків — найвищий показник серед трьох моделей. У жінок картина інша: самооцінка залишається важливою, але її вплив послаблюється до рівня статистичної тенденції ($\beta = 0.282$, $p = 0.055$), натомість провідним значущим негативним предиктором стає тривожність прив'язаності ($\beta = -0.347$, $t = -2.142$, $p = 0.038$). Іншими словами, задоволеність життям жінок більшою мірою, ніж у чоловіків, залежить від якості емоційної прив'язаності — страху бути покинутою, невпевненості у почуттях партнера та надмірної залежності від стосунків. Уникнення близькості та генералізована тривога не виявили значущого самостійного впливу в жіночій підгрупі ($p > 0.4$).

Отже, отримані результати свідчать про гендерну специфічність психологічних чинників задоволеності життям: для чоловіків ключовим ресурсом є самооцінка, тоді як для жінок — особливості тривожної прив'язаності в близьких стосунках. Цей висновок узгоджується із загальновідомими в психології даними про більшу значущість міжособистісних і близьких стосунків для емоційного благополуччя жінок порівняно з чоловіками.

3.2. Практичні рекомендації щодо роботи психотерапевтів з чинниками задоволеності життям дорослої особистості

Результати дослідження підтверджують, що самооцінка є центральним психологічним чинником задоволеності життям у дорослих осіб обох статей ($r=+0.494$). Аналогічні дані отримані у міжнародних дослідженнях: Chu & Koo (2023) встановили, що RSES є значущим предиктором SWLS навіть після контролю інших змінних (std. $\beta=0.199$,

$p=0.003$). Зважаючи на це, підвищення самооцінки клієнта має розглядатися психотерапевтами як один із пріоритетних напрямків інтервенції при роботі із запитами на покращення якості життя.

У межах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) рекомендується зосереджуватись на виявленні та оскарженні дисфункційних переконань клієнта стосовно власної цінності та компетентності. Нерідко низька самооцінка підтримується автоматичними негативними думками типу «я недостатньо хороший» або «інші кращі за мене». Психотерапевт має допомогти клієнту навчитися розпізнавати ці думки, перевіряти їх відповідність реальним фактам та формувати збалансовані альтернативні когніції. Ефективним інструментом є поведінкова активація через досвід успіху: планування і виконання посильних завдань, що дають відчуття досягнення та компетентності.

Рекомендується вести щоденник успіхів, у якому клієнт фіксує конкретні приклади своїх досягнень, позитивних рис характеру та ситуацій, де він успішно впорався зі складнощами. Такий систематичний досвід поступово формує більш позитивний образ Я та підвищує глобальну самооцінку. Метааналіз Ritola et al. (2022) підтверджує, що інтернет-доставлена КПТ-програма демонструє великі розміри ефекту в покращенні симптоматики ($d=0.97$), що вказує на широку застосовність когнітивно-поведінкових технік у роботі з негативними самооцінними переконаннями.

Психотерапевтам, які працюють у АСТ-парадигмі (терапія прийняття і відповідальності), рекомендується приділяти особливу увагу розвитку у клієнта безумовного самоприйняття. На відміну від традиційної роботи із самооцінкою, АСТ акцентує не на підвищенні «рейтингу» себе, а на відмові від оцінювання власної цінності як такого. Клієнтів навчають ставитись до себе з такою самою добротою, з якою вони б поставились до близького друга у схожій ситуації (Fattahi et al., 2025). Рандомізоване контрольоване дослідження Fattahi et al. (2025) продемонструвало, що АСТ значущо

підвищує самоспівчуття та покращує емоційну регуляцію ($\eta^2=0.65$), а ефект зберігається протягом 4-місячного спостереження.

Оскільки дослідження виявило гендерну специфіку у рівні самооцінки, психотерапевтам, що працюють з жінками, рекомендується бути особливо уважними до соціокультурних чинників, що впливають на формування негативного образу Я: перфекціонізм, соціальне порівняння, інтерналізовані стандарти зовнішності та успіху. Bleidorn et al. (2022) зазначають, що гендерні відмінності у самооцінці частково зумовлені диференційованою соціалізацією та гендерними рольовими очікуваннями, що має враховуватись у терапевтичній концептуалізації.

Кореляційний аналіз виявив, що унікаюча прив'язаність є одним із найсильніших предикторів зниженої задоволеності життям ($r=-0.483$) та пов'язана з нижчою самооцінкою ($r=-0.415$) і вищою тривогою ($r=+0.441$). Лонгітюдне дослідження на вибірці 2088 осіб підтвердило, що унікаючий стиль прив'язаності у ранній дорослості негативно передбачає задоволеність життям у 30-річному віці (Attachment in Young Adults and Life Satisfaction at Age 30, Applied Research in Quality of Life, 2024). Крім того, Sagone et al. (2023) встановили, що тривожно-унікаюча прив'язаність негативно пов'язана з вдячністю та психологічним благополуччям у дорослих. Ці результати свідчать про те, що стиль прив'язаності є системним чинником, який впливає одночасно на кілька аспектів благополуччя.

На початковому етапі терапії рекомендується проводити оцінку стилю прив'язаності клієнта — як за допомогою стандартизованих методик (зокрема, ECR або схожих інструментів), так і в ході клінічного інтерв'ю, досліджуючи характер ранніх стосунків з опікунами та патерни у романтичних стосунках. Karantzas et al. (2023) у метааналізі встановили, що ненадійні стилі прив'язаності (тривожний, унікаючий, тривожно-

уникаючий) позитивно пов'язані з ранніми дезадаптивними схемами в усіх доменах, зокрема в домені відчуженості/відторгнення. Розуміння стилю прив'язаності дозволяє прогнозувати потенційні труднощі у терапевтичному альянсі та підбирати відповідні стратегії.

Клієнти з уникаючим стилем прив'язаності мінімізують емоційну залежність від інших, придушують потреби в близькості та відчують дискомфорт від емоційної відкритості. У терапії такі клієнти можуть виявляти резистентність до формування глибокого терапевтичного альянсу, надмірно раціоналізувати свій досвід або применшувати значущість стосунків (Sagone et al., 2023).

Психотерапевтам рекомендується поступово і без тиску заохочувати клієнта до досліджування власних емоцій та потреб у близькості. Важливо не форсувати близькість, а терпляче формувати безпечний простір, у якому клієнт навчається довіряти та відкриватися. Корисним є аналіз ситуацій, у яких клієнт уникає близькості, дослідження думок та відчуттів, що при цьому виникають, а також поступова поведінкова практика відкритості у безпечних стосунках. Для клієнтів із хронічними труднощами у прив'язаності рекомендується розглядати схема-терапію, яка демонструє ефективність у роботі з ранніми дезадаптивними схемами, пов'язаними з ненадійною прив'язаністю (Karantzas et al., 2023).

Клієнти з тривожним стилем прив'язаності характеризуються надмірним страхом покинутості, гіперчутливістю до сигналів відторгнення та сильною потребою у підтвердженні любові. Вони нерідко звертаються із терапевтичними запитами, пов'язаними з ревностями, залежністю у стосунках або емоційною нестабільністю. Sagone et al. (2023) встановили, що тривожна прив'язаність пов'язана з більшою кількістю конфліктів у стосунках та нижчим психологічним благополуччям.

У роботі з такими клієнтами рекомендується зосереджуватись на розвитку внутрішньої опори та емоційної регуляції. Важливо допомогти

клієнту диференціювати реальні сигнали небезпеки у стосунках від спотворених сприймань, зумовлених раннім досвідом прив'язаності. Ефективними є техніки майндфулнес для зниження гіперактивації, а також когнітивна реструктуризація катастрофічних думок щодо покинутості. Haller et al. (2021) у метааналізі підтверджують, що АСТ та МВСТ є ефективними терапевтичними модальностями для роботи з тривогою та пов'язаними переживаннями у дорослих.

Рівень генералізованої тривоги (GAD-7) у досліджуваній вибірці корелює зі зниженою задоволеністю життям ($r=-0.299$) та нижчою самооцінкою ($r=-0.433$). Середній показник GAD-7 у вибірці становить 7.0 балів (легка тривога), тоді як окремі учасники демонстрували показники у зоні помірної та тяжкої тривоги (10–20 балів). Слід зазначити, що статистично значущих гендерних відмінностей за рівнем тривоги виявлено не було, що підтверджує рівнозначну актуальність цього чинника для клієнтів обох статей. За даними систематичного огляду Tyrer et al. (2025, мережевий метааналіз психотерапій для ГТР), КПТ та метакогнітивна терапія є найбільш ефективними методами зниження симптомів генералізованої тривоги.

Першим кроком у роботі з тривогою рекомендується психоедукація — надання клієнту доступної інформації про природу тривоги, її фізіологічні механізми та адаптивні функції. Нерідко клієнти сприймають власну тривожність як ознаку психічної слабкості або патології, що саме по собі підвищує рівень тривоги та знижує самооцінку. Нормалізація тривоги як природної людської реакції є важливим кроком для зниження вторинного дистресу. Ritola et al. (2022) підкреслюють, що психоедукація в поєднанні з КПТ-техніками забезпечує значущий та стійкий терапевтичний ефект у осіб з генералізованою тривогою в умовах рутинної клінічної практики.

Психотерапевтам рекомендується включати до роботи з тривожними клієнтами техніки з доведеною ефективністю. Galante et al. (2021) у масштабному метааналізі (136 рандомізованих контрольованих досліджень, 11 605 учасників) встановили, що майндфулнес-програми значущо знижують тривогу ($SMD=-0.56$) та дистрес ($SMD=-0.45$) порівняно з відсутністю втручання. Peangsing et al. (2023) підтвердили ефективність онлайн-майндфулнес-програм у зниженні тривоги ($g=0.35$). Рекомендується застосовувати такі методи:

- прогресивна м'язова релаксація та техніки діафрагмального дихання — для безпосереднього зниження фізіологічного збудження;
- когнітивне реструктурування — ідентифікація та перевірка катастрофічних і гіперузагальнених думок, що підтримують тривогу;
- майндфулнес-техніки (MBSR, MBCT) — спостереження за тривожними думками без злиття з ними та без оцінювання; Harrison et al. (2022) підтверджують ефективність MBCT і АСТ у лікуванні тривожних розладів у дорослих;
- поступова десенсибілізація та протидія унікальній поведінці через планові поведінкові експозиції до тривожних ситуацій;
- техніки «заземлення» та стабілізації для роботи з гострими епізодами тривоги.

Особливої уваги заслуговує системний зв'язок між тривогою, самооцінкою та прив'язаністю. Унікаюча прив'язаність, тривога та низька самооцінка утворюють взаємопідсилюючий цикл: особи з унікаючою прив'язаністю, прагнучи уникнути близькості, водночас відчують підвищену фонову тривогу, яка підриває самооцінку та знижує задоволеність життям. Wampold & Flückiger (2023) підкреслюють, що терапевтичні інтервенції, спрямовані на один з елементів цього циклу, неминуче впливають і на інші, що обґрунтовує комплексний підхід до планування терапії.

На початку терапевтичної роботи з клієнтом, що звертається з запитом на підвищення задоволеності життям, рекомендується проводити комплексну психодіагностику за кількома вимірами: рівнем суб'єктивної задоволеності (SWLS), самооцінки (RSES), тривоги (GAD-7) та стилю прив'язаності (ECR або схожі інструменти). Використання стандартизованих методик дозволяє отримати кількісні базові показники для відстеження динаміки в процесі терапії. Wodarz & Rogowska (2024) наголошують, що одночасне врахування самооцінки, образу тіла та гендерних відмінностей суттєво покращує прогностичну силу моделі задоволеності життям, що обґрунтовує мультимірний підхід до оцінювання.

Хоча дослідження не виявило масштабних гендерних відмінностей за більшістю показників, виявлена різниця у рівні самооцінки між жінками та чоловіками ($p=0.019$) вказує на доцільність урахування гендерного контексту в терапевтичній роботі. При роботі з жінками рекомендується приділяти більше уваги аналізу соціокультурних факторів формування самооцінки: гендерних стереотипів, перфекціонізму та соціального порівняння. Bleidorn et al. (2022) зазначають, що гендерні відмінності у самооцінці частково пояснюються диференційованою соціалізацією та структурними нерівностями, тому психоедукація щодо цих чинників може бути важливою частиною терапевтичного процесу для жіночої аудиторії.

Отримані дані щодо зв'язку стилю прив'язаності з благополуччям підкреслюють особливу роль якості терапевтичного альянсу. Saxler et al. (2024) у систематичному огляді підтверджують, що терапевтичний альянс є надійним і пантеоретичним предиктором результатів психотерапії. Для клієнтів із ненадійними стилями прив'язаності (тривожним або уникаючим) сам терапевтичний процес є полем для корекційного досвіду безпечних стосунків. Wampold & Flückiger (2023) підкреслюють, що терапевтичний альянс є найбільш дослідженим та стійким предиктором результатів лікування незалежно від застосовуваного методу. Психотерапевту

рекомендується систематично відстежувати якість альянсу, виявляти ознаки перенесення та відкрито обговорювати з клієнтом динаміку терапевтичних стосунків.

Оскільки задоволеність життям є комплексним конструктом, що залежить від взаємодії кількох психологічних чинників, психотерапевтам рекомендується орієнтуватись на довгострокову роботу. Зміна стійких патернів самооцінки та прив'язаності вимагає часу й систематичної практики. Pham & Bhar (2025) у своєму дослідженні зазначають, що стратегії підвищення самоефективності можуть бути включені до терапевтичних програм та соціальної політики для підвищення стійкості до стресорів і покращення задоволеності життям. Тому важливо формувати у клієнта реалістичні очікування, відзначати проміжні досягнення та заохочувати перенесення набутих навичок у повсякденне життя.

Висновки до розділу III

Комплексний статистичний аналіз даних 94 дорослих осіб (47 жінок і 47 чоловіків) за чотирма психологічними методиками дозволяє зробити такі висновки:

1. Гендерні відмінності мінімальні. З п'яти досліджуваних показників лише один — рівень самооцінки (RSES) — виявив статистично значущу різницю між жінками і чоловіками. Чоловіки мають вищу глобальну самооцінку. За рівнем тривоги, задоволеністю життям та стилями прив'язаності групи є однорідними.

2. Самооцінка — ключовий чинник задоволеності. Кореляційний аналіз показав, що самооцінка (RSES) є найсильнішим предиктором задоволеності життям. Особи з позитивним ставленням до себе значно більше задоволені своїм життям загалом.

3. Уникаюча прив'язаність знижує благополуччя. Уникання близькості у стосунках (ECR-уникання) пов'язане і з нижчою задоволеністю життям), і з вищим рівнем тривоги, і з нижчою самооцінкою. Це свідчить про те, що якість і стиль прив'язаності є важливим контекстом психологічного благополуччя.

4. Тривога пов'язана зі зниженим благополуччям. GAD-7 негативно корелює і з самооцінкою, і з задоволеністю життям. Це підтверджує взаємозв'язок тривожних симптомів із суб'єктивним добробутом незалежно від статі.

Отримані результати вказують на те, що психологічні чинники задоволеності життям — самооцінка, стиль прив'язаності та рівень тривоги — є універсальними для обох статей, а гендерні відмінності у досліджуваних вибірці є мінімальними. Це може свідчити про те, що у сучасних дорослих психологічне благополуччя більшою мірою визначається особистісними характеристиками, ніж статевою приналежністю.

Представлені практичні рекомендації розроблені на основі результатів емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності життям дорослої особистості та спрямовані на підвищення ефективності психотерапевтичної роботи з означеною проблематикою. Ключовими мішенями терапевтичних інтервенцій, відповідно до отриманих даних, є самооцінка, стиль прив'язаності у близьких стосунках та рівень тривоги. Ці три конструкти утворюють систему взаємопов'язаних чинників, вплив на будь-який з яких позитивно позначається на загальній задоволеності життям клієнта.

Запропоновані рекомендації спираються на доказову базу міжнародних наукових досліджень останніх п'яти років та узгоджуються з провідними психотерапевтичними підходами — КПТ, АСТ, майндфулнес-орієнтованими та схема-терапевтичними методами. Їх застосування у

практичній роботі психотерапевтів сприятиме більш цілеспрямованій і систематичній допомозі дорослим клієнтам, які звертаються із запитом на підвищення якості свого життя.

ВИСНОВКИ

Дипломна робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню психологічних чинників задоволеності життям дорослої особистості. Відповідно до поставлених завдань були отримані такі висновки.

Було проведено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення задоволеності життям, стилів прив'язаності, самооцінки та генералізованої тривоги. Встановлено, що задоволеність життям є когнітивним компонентом суб'єктивного благополуччя та відображає усвідомлену оцінку людиною власного життя загалом. Самооцінка виступає одним із центральних особистісних утворень, що визначає ставлення людини до себе та до навколишнього світу. Стили прив'язаності, сформовані у ранньому досвіді, визначають характер побудови близьких стосунків у дорослому віці. Генералізована тривога розглядається як стійка схильність до надмірного та неконтрольованого занепокоєння, що суттєво знижує якість повсякденного функціонування особистості.

Було з'ясовано специфіку та діагностичні можливості обраних методик. Шкала задоволеності життям (SWLS) вимірює когнітивну оцінку власного життя за п'ятьма твердженнями. Шкала самооцінки Розенберга (RSES) діагностує глобальне ставлення особистості до себе. Опитувальник досвіду близьких стосунків (ECR) дозволяє визначити два виміри прив'язаності — тривожність та уникання. Шкала генералізованої тривоги (GAD-7) оцінює частоту та інтенсивність симптомів тривоги за останні два тижні. Кожна з методик є психометрично валідизованою та широко застосовується у міжнародних психологічних дослідженнях.

Було визначено особливості зв'язків між досліджуваними змінними. Кореляційний аналіз Спірмена виявив, що задоволеність життям позитивно

пов'язана з рівнем самооцінки та негативно — з уникаючою прив'язаністю і рівнем тривоги. Самооцінка, своєю чергою, негативно корелює з тривогою та уникаючою прив'язаністю. Обидва виміри прив'язаності — тривожний та уникаючий — виявились взаємопов'язаними. Отримані результати свідчать про те, що самооцінка та стиль прив'язаності є системними чинниками, що одночасно визначають як рівень тривоги, так і загальну задоволеність життям.

Було проведено порівняльний аналіз показників за гендерною ознакою. З п'яти досліджуваних змінних лише одна виявила статистично значущу міжгрупову відмінність: чоловіки мають достовірно вищий рівень самооцінки порівняно з жінками. За показниками задоволеності життям, генералізованої тривоги, тривожної та уникаючої прив'язаності статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено. Це свідчить про те, що психологічні механізми задоволеності життям є значною мірою універсальними та не визначаються статевою приналежністю.

Було сформульовано практичні рекомендації для психотерапевтів, що працюють із дорослими клієнтами у контексті підвищення задоволеності життям. Рекомендації охоплюють три ключові напрямки: роботу з самооцінкою засобами КПТ та АСТ, корекцію ненадійних стилів прив'язаності з використанням схема-терапевтичного та майндфулнес-орієнтованого підходів, а також зниження рівня тривоги через доказово-ефективні техніки психологічної регуляції. Підкреслено важливість якості терапевтичного альянсу як самостійного лікувального чинника, особливо для клієнтів із ненадійними стилями прив'язаності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що задоволеність життям дорослої особистості детермінується комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників, серед яких ключову роль відіграють самооцінка та стиль прив'язаності у близьких стосунках. Отримані дані можуть бути використані у психологічному консультуванні,

психотерапевтичній практиці та подальших наукових дослідженнях у галузі психології благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2020). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 4(1), 7–18.
2. Ryff, C. D. (2022). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 91(5), 287–298.
3. Seligman, M. E. P. (2021). Positive psychology and PERMA: Well-being theory in practice. *Journal of Positive Psychology*, 16(3), 321–329.
4. Kahneman, D., & Deaton, A. (2021). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(4), 1–7.
5. Fraley, R. C., & Hudson, N. W. (2022). The development and dynamics of adult attachment. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101292.
6. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2021). Attachment theory and emotions in adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 39, 83–89.
7. Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate attachment processes. *Personality and Social Psychology Review*, 25(4), 326–356.
8. Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2022). Regulation processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 73, 1–27.
9. Solheim, O. J., et al. (2024). Metacognition and self-esteem regulation in adulthood. *Frontiers in Psychology*, 15, 1299441.
10. Sibley, C. G., et al. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618–630.
11. Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Self-esteem development across the lifespan. *Annual Review of Developmental Psychology*, 4, 1–23.

12. Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2021). Development of self-esteem from age 4 to 94 years. *Psychological Bulletin*, 147(6), 531–560.
14. Neff, K. D. (2023). Self-compassion and psychological well-being. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.
15. Vaterlaus, J. M., et al. (2021). Social media, self-esteem, and life satisfaction. *Current Psychology*, 40(9), 4563–4575.
16. Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 36, 42–46.
17. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
18. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2021). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 76(9), 1451–1463.
19. Datu, J. A. D., & Fincham, F. D. (2022). The relational and psychological basis of life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 184, 111178.
20. Forgeard, M. J. C., et al. (2021). The science of well-being in positive psychology. *Nature Reviews Psychology*, 1(1), 15–27.
21. Joshanloo, M. (2021). Well-being and culture: A global perspective. *Current Opinion in Psychology*, 44, 155–160.
22. Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2020). Character strengths and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1023–1040.
23. Waters, L., et al. (2021). Positive psychology in a pandemic: Buffering effects on mental health. *Journal of Positive Psychology*, 16(5), 645–663.
24. Fredrickson, B. L. (2021). Positive emotions broaden and build well-being. *Cognition and Emotion*, 35(1), 1–15.
25. Bleidorn, W., et al. (2020). Personality stability and change during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643.

26. Gavín-Chocano, Ó., Sanz-Junoy, G., & Molero, D. (2025). Domain-specific self-esteem and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, 1412255.
7. Schimmack, U. (2021). Measuring well-being in the twenty-first century. *Social Indicators Research*, 158(1), 1–24.
28. Lucas, R. E. (2022). Adaptation and the set-point model of subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 31(4), 307–313.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2021). Self and identity in modern psychology. *European Review of Social Psychology*, 32(1), 1–39.
29. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2022). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 8(1), 1–16.
30. Ryff, C. D., & VanderWeele, T. J. (2021). Meaning, purpose, and well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(4), 1033–1052.
31. Максименко С. Д., Карамушка Л. М. (2021). Психологічне благополуччя особистості в умовах сучасних соціальних змін. *Проблеми сучасної психології*, 2(52), 15–28.
32. Титаренко Т. М. (2022). Життєстійкість, самооцінка та суб'єктивне благополуччя особистості в кризових умовах. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 48(51), 112–124.
33. Савчин М. В. (2023). Самооцінка як чинник психологічного благополуччя дорослої особистості. *Психологія і особистість*, 1(23), 67–79.
34. Коkun О. М. (2024). Психологічне благополуччя та задоволеність життям в умовах воєнного стану в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(31), 5–18.
35. Ткалич М.Г., Гречаник М.І. Теоретичне підґрунтя дослідження прив'язаності особистості: концепції та підходи. *Habitus*, 2025.
36. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*, 2024.

37. Радчук, Н., Крижановська З. Сучасні тенденції в системі освіти: теорія прив'язаності Джона Боулбі. *Педагогічний поступ*, 2022.
38. Міністерство освіти і науки України. (2025). *Positive self-esteem description*.
39. Лисенко, О. О., & Завада, Т. Ю. (2025). Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Психологічний журнал*.
40. Величко, О. (2025). *Типи прив'язаності в стосунках: як дитячі зв'язки формують доросле кохання*. TernopilLive.
41. Чернякова, О. В., Гришко, О. Д., & Палій, А. М. (2025). Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного зростання. *Habitus*, 71.
42. Український психологічний ХАБ. (2023). *Як підвищити самооцінку: психологічний підхід до внутрішнього зростання*.
43. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Science and Education*, 2022.
44. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 2025.
45. В. Олефір та В. Боснюк Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS). Українська адаптація.
46. Алексіна, Н., Герасименко, О., Лавриненко, Д., & Савченко, О. (2023). Українська адаптація шкали генералізованого тривожного розладу GAD-7. *Психологічний часопис*, 9(2), 56–68.
47. Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2022). Regulation processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 73, 1–27.
48. Forgeard, M. J. C., et al. (2021). The science of well-being in positive psychology. *Nature Reviews Psychology*, 1(1), 15–27.
49. Vaterlaus, J. M., et al. (2021). Social media, self-esteem, and life satisfaction. *Current Psychology*, 40(9), 4563–4575.

50. Waters, L., et al. (2021). Positive psychology in a pandemic: Buffering effects on mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 645–663.
51. Fredrickson, B. L. (2021). Positive emotions broaden and build well-being. *Cognition and Emotion*, 35(1), 1–15.
52. Solheim, O. J., et al. (2024). Metacognition and self-esteem regulation in adulthood. *Frontiers in Psychology*, 15, 1299441.
53. Штепа, О. С. (2023). Використання кореляційного аналізу у психологічних дослідженнях особистості. *Психологічний часопис*, 9(4), 73–81.
54. Наследов, А. Д. (2020). *Математичні методи психологічного дослідження*. Київ: Видавничий дім «Кондор».
55. Максименко, С. Д., & Панок, В. Г. (2022). *Методи математичної обробки результатів психологічних досліджень*. Київ: Центр учбової літератури.
56. Кокун, О. М. (2021). *Основи психологічної статистики та аналізу даних*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
57. Cumming, G. (2021). *Understanding the new statistics: Effect sizes, confidence intervals, and meta-analysis*. Routledge.
58. Kim, H.-Y. (2021). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 46(2), e52.
59. IBM Corp. (2023). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 29.0*. IBM Corp.
60. Howell, D. C. (2020). *Statistical methods for psychology* (9th ed.). Cengage Learning.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати перевірки на надійність та валідність адаптованого опитувальника «Досвід близьких стосунків»

Показни ки	ЗагПр ив	ЗагПри в2	ГенПр ив	ГенПо к2	«Розщеплен ня навпіл»	«Тест - ретес т»
ШкТр	655**	764**	775**	719**	553**	840**
ШкУнБл	489**	618**	518**	613**	612**	780**
ГенПок	548**	715**	784**	827**	538**	790**

Додаток Б

Описові статистики за Шкалою самооцінки Розенберга

Параметри	Уся вибірка	Чоловіки	Жінки
N / Кількість опитаних	537	168	369
Mean / Середнє	28.26	28.44	28.19
95% CI of the mean	27.22	27.54	27.60
95 % ДІ середнього*	28.76	29.34	28.79
Std. Deviation Станд. відхилення	5.49	5.57	5.46
Skewness / Асиметрія	-.434	-.444	-.439
Kurtosis / Екссес	.263	-.284	.555
Minimum / Мінімум	12	15	12
Maximum / Максимум	40	40	40

Додаток В

Шкала задоволеності життям

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Щось середнє	Швидше згоден	Згоден	Повністю згоден
1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу				1	2 3 4	5 6 7
2. Обставини мого життя виключно сприятливі				1	2 3 4	5 6 7
3. Я задоволений(-на) своїм життям				1	2 3 4	5 6 7
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне				1	2 3 4	5 6 7
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(-ла) все без змін				1	2 3 4	5 6 7

Додаток Г

Шкала оцінки генералізованого тривожного розладу

Як часто за останні 2 тижні Вас турбували наступні проблеми?				
Питання	Не турбували взагалі	Протягом декількох днів	Більше половини цього часу	Майже кожного дня
Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені	0	1	2	3
Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання	0	1	2	3
Ви занадто хвилювались через різні речі	0	1	2	3
Вам було важко розслабитись	0	1	2	3
Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці	0	1	2	3
Вам було легко дошкулити або роздратувати	0	1	2	3
Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися	0	1	2	3

Додаток Д

Результати регресійного аналізу: чоловіки

Предиктор	B	SE	β	t	p
Константа	-2.424	7.550	—	-0.321	0.750
Самооцінка (RSES)	0.811	0.196	0.594	4.134	<0.001
Ген. тривога (GAD-7)	0.021	0.197	0.014	0.105	0.917
Тривожність прив'язаності	-0.015	0.285	-0.008	-0.053	0.958
Уникнення близькості	-0.509	0.293	-0.208	-1.738	0.090

Результати регресійного аналізу: жінки

Предиктор	B	SE	β	t	p
Константа	17.117	5.340	—	3.205	0.003
Самооцінка (RSES)	0.312	0.158	0.282	1.977	0.055
Ген. тривога (GAD-7)	-0.116	0.145	-0.113	-0.798	0.430
Тривожність прив'язаності	-0.453	0.211	-0.347	-2.142	0.038
Уникнення близькості	-0.088	0.251	-0.048	-0.352	0.726

