Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему «Самоспівчуття як чинник психологічного благополуччя»

Студентки 4 курсу, групи ПСз-41

Спеціальності «053 Психологія»

Балинської В.З.

Керівник кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Федоришин Г.М.

Рецензент к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології, доцент Яремчук В.В.

м. Івано-Франківськ – 2024 рік

Зміст

[ВСТУП 3](#_Toc167031302)

[РОЗДІЛ І. Теоретичний аналіз вивчення самоспівчуття як чинника психологічного благополуччя 6](#_Toc167031303)

[1.1 Тлумачення поняття самоспівчуття як психологічного явища 6](#_Toc167031304)

[1.2 Репрезентація феномену психологічного благополуччя у різних психологічних концепціях 13](#_Toc167031305)

[1.3 Вплив самоспівчуття на психологічне благополуччя осіб віку ранньої дорослості 18](#_Toc167031306)

[Висновок до першого розділу 24](#_Toc167031307)

[РОЗДІЛ ІІ. Емпіричне дослідження взаємозв’язку самоспівчуття і психологічного благополуччя осіб віку ранньої дорослості 26](#_Toc167031308)

[2.1 Організація та етапи дослідження 26](#_Toc167031309)

[2.2 Аналіз та інтерпретація результатів 31](#_Toc167031310)

[2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку самоспівчуття 38](#_Toc167031311)

[Висновок до другого розділу 44](#_Toc167031312)

[ВИСНОВКИ 46](#_Toc167031313)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 49](#_Toc167031314)

[Додатки 54](#_Toc167031315)

# ВСТУП

Сучасний світ стає все більш вимогливим та стресовим, що посилює необхідність пошуку ефективних способів підтримки психологічного благополуччя. Актуальність теми самоспівчуття зумовлена не лише зростанням рівня стресу в повсякденному житті, але й впливом глобальних криз. Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на психологічний стан людей у всьому світі. Війна в Україні також спричинила значні психологічні труднощі для українців, підвищивши рівень стресу та невизначеності. У таких умовах розвиток навичок самоспівчуття стає надзвичайно важливим для підтримки емоційного здоров'я.

Самоспівчуття, як концепція, здобуває все більше визнання в галузі психології як важливий чинник, що сприяє поліпшенню емоційного стану та загального благополуччя людини. Дослідження Крістін Нефф (Kristin Neff), яка є провідним науковцем у цій сфері, показали, що самоспівчуття корелює з нижчим рівнем депресії, тривоги та стресу, а також сприяє підвищенню загального задоволення життям та психологічного благополуччя [43].

Проблема самоспівчуття набуває особливої цінності в контексті ранньої дорослості, коли індивіди стикаються з численними життєвими викликами, включаючи професійний розвиток, особисті стосунки та самовизначення. Дослідження показують, що молоді дорослі, які демонструють високий рівень самоспівчуття, легше адаптуються до стресових ситуацій та менше схильні до негативних психоемоційних станів [9].

Актуальність даного дослідження спричинена необхідністю поглиблення розуміння ролі самоспівчуття у формуванні психологічного благополуччя.

Самоспівчуття як наукова концепція досліджувалась багатьма видатними вченими. Серед них особливо вирізняється Крістін Нефф, яка є піонером у цій галузі. Ліндсі К. Барнард (Lindsay K. Barnard) та Джон Ф. Каррі (John F. Curry) також зробили значний внесок у вивчення самоспівчуття. Їхні дослідження акцентують увагу на концептуалізацію самоспівчуття, його кореляції та інтервенції, що сприяють розвитку цього важливого психологічного аспекту. Дослідження Робертса (Roberts) та його колег розширили наше розуміння того, як самоспівчуття впливає на здоров'я та поведінкові аспекти, показуючи, що люди з вищим рівнем самоспівчуття мають кращі показники здоров'я та більш здоровий спосіб життя. Крім того, Ед Дінер (Ed Diener) та Мартін Селігман (Martin Seligman), хоча й не фокусувалися виключно на самоспівчутті, зробили вагомий внесок у вивчення психологічного благополуччя. Їхні роботи створили міцну основу для розуміння важливості позитивної психології та впливу самоспівчуття на загальний рівень щастя та задоволення життям.

Незважаючи на зростаючу кількість наукових робіт у цій галузі, все ще існує потреба у більш детальному вивченні взаємозв'язку між самоспівчуттям та психологічним благополуччям у контексті культурних, соціальних та вікових відмінностей.

Таким чином, вивчення ролі та значення самоспівчуття є важливим кроком для розуміння та подолання сучасних психологічних викликів, що сприяє формуванню психологічної стійкості та загального благополуччя.

**Мета:** виявити особливості впливу самоспівчуття на психологічне благополуччя осіб віку ранньої дорослості

**Об’єкт дослідження** – психологічне благополуччя як психологічний феномен

**Предмет дослідження** – вплив самоспівчуття на психологічне благополуччя осіб віку ранньої дорослості

**Завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до теми самоспівчуття та її впливу на психологічне благополуччя.
2. Емпірично дослідити рівень самоспівчуття і психологічного благополуччя осіб віку ранньої дорослості.
3. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на розвиток самоспівчуття.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових джерел, шкалювання, кількісний та якісний аналіз даних, порівняння, узагальнення.

**Апробація результатів дослідження**: головні аспекти теоретичного дослідження теми бакалаврської роботи були викладені на щорічній звітній науковій конференції студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, 2024 рік).

**Структура роботи:** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (50 найменувань) та 4 додатків. Основний зміст роботи викладено на 46 сторінках (загальний обсяг роботи – 70 сторінок). Робота містить 4 малюнки та 2 таблиці.

# РОЗДІЛ І. Теоретичний аналіз вивчення самоспівчуття як чинника психологічного благополуччя

1.1 Тлумачення поняття самоспівчуття як психологічного явища

Самосвідомість є однією з основних відмінних характеристик людської раси. Ми можемо визначати, ким ми є і вирішити, подобається нам це чи ні. Коли оцінка стає осудом, що веде до заперечення та відкидання деяких частинок себе, це може завдати невимовного болю. Самоспівчуття означає бути добрим до себе, визнавати свою людяність і усвідомлювати свої негативні сторони, коли думаєш про це. Можливо, одним із послань самоспівчуття є: "Я лише людина".

Американська психологічна асоціація описує самоспівчуття, що англійською - self-compassion, як концепцію буддистського походження, яка передбачає прийняття неосудливого ставлення до себе у випадках страждання або невдач, зумовлених особистими помилками чи зовнішніми життєвими викликами. Існує також гіпотеза, згідно з якою, самоспівчуття сприяє психологічному благополуччю, на відміну від самокритики, захищаючи розум від негативних переживань, які виникають в результаті об’єктивних чи суб’єктивних невдач [5].

Часто це поняття використовується на противагу самокритики, англійською - self-criticism, тому що, переживаючи, воно призводить до дзеркально протилежного стану - доброти, терпіння, прийняття, турботи, любові замість критики, гніву, контролю, провини, самозвинувачення.

У Шкалі самоспівчуття (Self-Compassion Scale) досліджують як і рівень self-compassion, так і рівень self-criticism. Виходячи з цього, необхідно надати глибше визначення даному терміну.

Американська психологічна асоціація трактує самокритику як: «Оцінка власної поведінки та якостей, і водночас визнання своїх слабкостей, помилок й недоліків. Хоча самокритика може позитивно впливати на сприяння особистісному росту, дехто стверджує, що різка самокритика, як правило, є фактором ризику розвитку депресії». Це визначення підкреслює, що самокритичність сама по собі не є негативною, але надмірна критика може призводити до негативних наслідків для психічного здоров’я [4]. Деякі психологи вважають, що самокритичність не завжди сприяє особистісному зростанню, а навпаки, може створювати внутрішній дискомфорт і призводити до різних розладів. Вони підкреслюють важливість балансування між самокритичністю та самоспівчуттям, щоб уникнути негативних наслідків і підтримати психічне благополуччя​. Навіть є пропозиції повторно розглянути це визначення і конкретизувати його значення [6].

Пол Гілберт пов’язує самокритику з почуттям сорому у підлітків, яке призводить до деструктивного ставлення щодо власної поведінки та досягнень і може посприяти розвитку депресії, залежності від вживання, соціальній фобії тощо [27]. Усвідомлення власної недосконалості може призвести до сумнівів у правильності своїх рішень і почуття сорому. Занадто багато зосередження на невдачах замість зосередження на успіхах, порівняння свого успіху з чужими – все це розвиває негативні почуття щодо своєї особистості та поведінки.

Загалом самокритика вважається внутрішнім процесом (діалогом) між сильнішою частиною, яка критикує, і слабшою частиною, яка страждає та переживає різні почуття, які стають дедалі деструктивнішими з часом або коли їх стає більше: сором, огида, страх, відчай, тривога [26].

Хоча люди схильні цінувати доброту та співчуття до інших, вони часто суворі та недбалі до себе. Коли індивіди стикаються зі своїми власними обмеженнями, у них виникає інтенсивна зосередженість на собі, що іноді призводить до застрягання у негативних думках і почуттях про себе. Відчуття ізоляції може виникнути також, коли люди тимчасово забувають, що невдачі та недосконалість є складовою загальнолюдського досвіду і це може посилити та поглибити біль. Самоспівчуття, з іншого боку, передбачає бути добрим до себе, стикаючись зі слабкостями, пам’ятати, що люди недосконалі, але вчаться на своїх помилках. Ще самоспівчуття передбачає усвідомлений підхід до негативних емоцій і думок, визнання реальності власних невдач, зберігаючи збалансовану їх перспективу. У такий спосіб, самоспівчуття має властивість пом’якшувати, а не робити міцнішими его-захисні межі між собою й іншими [39].

Поняття доброзичливого ставлення до себе, або самоспівчуття, було запроваджене в психологічну практику Полом Гілбертом і стало основою терапії, орієнтованої на співчуття - Compassion-focused therapy (CFT). У своїй книжці "The Compassionate Mind" Пол Гілберт детально описує ключові принципи самоспівчуття, наголошуючи на його важливості для успішної терапії. Надто критичне ставлення до власної поведінки та невдач може призвести до пригніченого стану, що сприяє розвитку різних розладів. Гілберт зазначає: "Якщо ви будуєте внутрішні стосунки з собою на основі конкурентного менталітету, заснованого на прагненнях в досягненнях успіху і вражання оточуючих, то ви будете почуватися добре, коли все йтиме за вашим планом, але впадатимете в депресію або відчуття власної вбогості, коли щось піде не так". Самоспівчуття, за Гілбертом, не означає уникнення справжніх переживань, а навпаки, прийняття різних життєвих ситуацій і співчутливе ставлення до себе у важкі моменти: "Самоспівчуття полягає в усвідомленні, що емоційні переживання обумовлені еволюційним процесом (тобто, це не наша провина), і навчанні розуміти їх глибину, відтінки й природу, тоді це дозволить ефективно справлятися з ними" [24].

Практика самоспівчуття збільшує нашу стресостійкість, робить щасливішими та "на одній хвилі" з іншими. Також, вона допомагає в сьогоденні прожити негативні емоції, зцілити болючі спогади та негативні глибинні переконання [17].

Все більше досліджень показують, що самоспівчуття взаємозв’язане з психологічним здоров'ям. Більш високий рівень самоспівчуття пов'язаний з вищим рівнем задоволеності життям, емоційним інтелектом, соціальними зв’язками і досяганням мети, а також нижчим рівнем самокритики, депресії, тривоги, витісненням думок, та перфекціонізмом. Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude і Lee D. Kirkpatrick виявили, що самоспівчуття має зв’язок з підвищеним рівнем емоційної і рефлексивної мудрості, власної ініціативи, зацікавленості, дослідження, позитивного афекту і оптимізму, щастя, а також воно в основному пов'язане з екстраверсією, сумлінністю, угодою [39].

Річард Девідсон провів дослідження, де група тибетських ченців практикували медитацію співчуття, вони посилали співчуття собі, а також усім іншим істотам, у той час як вчені записували активність областей мозку. Дослідники виявили, що в час практикування співчуття ліва префронтальна кора (центр щастя в мозку) ченців була винятково активною. Крім того, ліва префронтальна кора була «дуже сильно пов’язана» з мигдалевидним тілом, мозок виробляв гаммахвилі. У той момент науковці спостерігали за найщасливішим мозком. Річард Девідсон у 2012 році ще провів дослідження, за допомогою якого намагався з’ясувати, чи матиме практика співчуття та самоспівчуття подібний вплив на мозок людей, які ніколи раніше цього не практикували. Ефект дійсно був, хоча й не такий яскравий, як у монахів. Тоді, Девідсон зробив висновок, що практикування співчуття та самоспівчуття робить щасливішим, це має накопичувальний ефект, який все ще зберігається навіть у спокійному стані [14].

Здатність до самоспівчуття пов'язана зі здоровішим самосприйняттям, турботливішим ставленням до інших, меншою егоїстичністю, нарцисичністю і схильністю до агресивності у відповідь [8].

Крістін Нефф висунула припущення, що самоспівчуття є альтернативним способом концептуалізації здорового ставлення до себе, що не передбачає оцінювання [37]. Самоспівчуття складається з 3 основних елементів: доброти до себе, відчуття загальної людяності та усвідомленості в часи особистих слабкостей чи труднощів. Дослідження цього поняття є частиною великого руху західних психологів, які вивчають обґрунтованість ідей Буддизму щодо причин страждання та звільнення від нього, а також переваги такого методу, як усвідомленість.

Крістін Нефф визначає концепцію самоспівчуття як взаємопов’язані три компоненти, які виявляються в скрутні часи. Кожен з них має дві частини. Концепції:

1. Ставитися до себе з добротою та розумінням, а не критикувати себе;

2. Сприймати свої помилки як невід'ємну частину загального людського досвіду;

3. Усвідомлювати свої болісні думки та почуття, замість того щоб уникати їх або надмірно ідентифікувати [37].

Самоспівчуття не є тим самим, що і самооцінка. Традиційно, самооцінка відноситься до оцінювання себе, підкріпленої досягненням мети та загрозою невдачі. Звісно, що самоспівчуття відрізняється від умовної самооцінки, оскільки не залежить від оцінювання себе, тоді як самооцінка ґрунтується саме на цьому. Доведено, що самоспівчуття та умовна самооцінка дійсно є різними поняттями і навіть мають зворотний зв'язок [8].

Варто підкреслити, самоспівчуття є дією. Тім Дезмонд окреслює чотири кроки для його втілення:

1. Усвідомити своє страждання.

2. Зрозуміти, що ми прагнемо бути щасливими, і хоч наші зусилля можуть не завжди призводити до цього, ми все ж намагаємося.

3. Визнати, що у всіх людей це спільне: усі страждають від чогось і бажають запобігти цьому стражданню.

4. Побажати добра собі [17].

Кожен компонент self-compassion відіграє свою важливу роль. Доброзичливість дозволяє нам ставитися до себе краще в моменти страждання. У нашій культурі ми зазвичай підтримуємо інших у важкі часи, проявляючи розуміння і прийняття, але до себе часто ставимося з критикою і звинуваченнями. Усвідомлення себе як частини суспільства, дає розуміння, що багато людей переживають щось схоже, що й ми. Це допомагає перенести фокус з власних проблем на загальний досвід і в свою чергу уникнути ізольовоності від соціуму.

Проте, хоч самоспівчуття можливо розвивати, цей процес інколи супроводжується низкою перешкод. Враховуючи наскільки глибоко вкорінена самокритика в особистісній структурі, психотерапевтична або особиста робота з цим може бути непростою. Однією із можливих труднощів може бути психоедукація. Через те, що самоспівчуття походить від Буддизму (але не тільки), окремі індивіди можуть спочатку ставитися до цієї концепції з недовірою. Тому важливо мати знання про сучасні актуальні дослідження та інтерпретації самоспівчуття, щоб, наприклад, психолог міг ознайомити клієнта з перевагами даного підходу під час консультації.

Інша ймовірна перепона: люди сумніваються в ефективності практики самоспівчуття та обирають самокритику в проблемах з мотивацією. Виходячи з цього розберемо певні страхи щодо самоспівчуття викладені в роботі "Fears of compassion: Development of three self-report measures" [28], результатом якої стала шкала страхів співчуття:

• Відмовитись від самокритичності і більше співчувати собі знизить вмотивованість. Самоспівчуття негативно корелює з дезадаптивним перфекціонізмом, та не корелює з особисто встановленими стандартами ефективності праці [47]. Співчутливі люди мають менший рівень страху до невдач, а коли її зазнають, то з більшою ймовірністю спробують повторно [47].

Коли особистість проявляє співчуття до власних слабкостей і минулих помилок, це більше мотивує змінюватися й уникати повторення проступків з минулого [47].

• Самоспівчуття означає бути слабким. Ні, це ефективний метод справлятися зі щоденними життєвими викликами. Існують докази, що самоспівчуття стимулює поведінку, зосереджену на здоров'ї. Зокрема, звертання за необхідною медичною допомогою, заняття фізичною активністю, зниження вживання алкоголю, дотримання своєї дієти і відмова від куріння [47].

Практикуючі психологи розповідають про хвилювання клієнтів щодо того, що будучи до себе співчутливішими, вони ще стануть більше собою задоволеними та егоцентричними [8]. Дезмонд називає і охарактеризовує 4 "найближчих ворогів" самоспівчуття: самоіндульгенція, жалість до себе, пасивність, егоїзм [17].

Тож, спеціалісту потрібно дослідити розуміння клієнта про поняття самоспівчуття та постаратися проінформувати його про вищезазначені упередження.

Тому хоч і самоспівчуття має значні переваги, проте це не зовсім легка подорож. Можуть виникати різноманітні труднощі, що потребуватимуть розуміння й завзятості. Їх подолання може вимагати самоаналізу, звільнення від переконань, які обмежують та усвідомлення того, що співчутливе ставлення до себе підсилює вмомотивованість і резильєнтність. Визнання та вирішення цих перепон, розблоковує трансформаційну силу самоспівчуття, культивує співчутливіше і повноцінніше життя.

Отож, розуміємо те, що самоспівчуття є кардинально новим підходом ставлення, оцінювання своїх помилок і у доброзичливості, отримування життєвого досвіду з користю та щирою любов’ю до себе.

# 1.2 Репрезентація феномену психологічного благополуччя у різних психологічних концепціях

Вчені з різних наукових дисциплін давно проявляли зацікавленість в дослідженні психологічного благополуччя. У психології важливі теоретичні основи для вивчення цього феномена були закладені американським психологом Норманом Бредберном. Він стверджував, що для характеристики психологічного благополуччя окремої людини та для виявлення, який його рівень потрібно першочергово орієнтуватися на співвідношення її суб'єктивних відчуттів задоволеності та незадоволеності власним життям. Бредберн вважав, що повсякденні події життя впливають на свідомість людини і накопичуються у формі позитивного або негативного афекту. Позитивний афект включає події, які приносять людині радість і роблять її щасливішою. Тоді як негативний афект формується з тих подій, що викликають тривогу, неспокій і негативні емоції. Згідно з цим, психологічне благополуччя можна розглядати як динамічний баланс, який можна отримати між взаємодією цих двох типів афектів та, який показує наскільки загалом індивід є задоволений чи незадоволений життям [11].

Дослідження психологічного благополуччя в одному з його основних напрямків — гедоністичному — беруть свій початок від робіт Нормана Бредберна. Він вважав, що психологічне благополуччя є балансом між позитивним і негативним афектом і відображає рівень задоволеності людини своїм життям. Прихильники цього підходу розширили поняття "задоволення", включивши не тільки фізичне задоволення, але й задоволення, яке людина отримує від досягнення особистісно важливих цілей. Крім концепції Бредберна до гедоністичного підходу належать також роботи таких дослідників, як Ед Дінер і Майкл Аргайл. Одним з ключових науковців зарубіжної психології, який досліджував цей феномен був американський психолог Ед Дінер, і він на основі опрацьованої літератури, окреслив головні ознаки психологічного благополуччя:

1. Суб'єктивність. Психологічне благополуччя існує в межах індивідуального досвіду і є суб'єктивним.

2. Позитивний вимір. Благополуччя є не просто відсутністю негативних факторів, як це зазвичай визначається у більшості концепцій психічного здоров'я. Його дослідження вимагає позитивних показників.

3. Глобальність вимірювання. Благополуччя охоплює всебічне оцінювання всіх аспектів життя людини в періоді від кількох тижнів до десятиліть [19].

Психічна та моральна задоволеність людини життям залежить від її ставлення до життєвих ситуацій, конфліктів та змін, навіть якщо об'єктивні умови говорять про протилежне [18]. У концепції Е. Дінера використовується термін "суб'єктивне благополуччя", який включає когнітивні та емоційні аспекти сприйняття індивідом себе самого та свого життя загалом. Когнітивний - це той, що стосується інтелектуального оцінювання, якого людина надає своїй задоволеності різним сферам життя, тоді як емоційний - зображує присутність у неї переваги до позитивного або негативного настрою. Таким способом, автор виділяє три складові суб'єктивного благополуччя: задоволення, негативні та позитивні емоції. Водночас, високий рівень суб'єктивного благополуччя відображає те, що більшість життєвих подій людиною переживаються позитивні емоції (тобто гарний настрій), тоді як негативні емоції (тобто поганий настрій) вона переживає лише час до часу в конкретних ситуаціях. Автор прирівнює поняття суб'єктивного благополуччя до психологічного благополуччя і переживання щастя, тому що його рівень відображає, наскільки один індивід є щасливішим порівняно з іншим. Це поняття не обмежується лише наявністю чи відсутністю негативних переживань, таких як депресія чи тривога [21]. У процесі наступних досліджень психологічного благополуччя виник новий погляд до його вивчення, а саме евдемоністичний. Цей підхід акцентує увагу на позитивному функціонуванні особистості, можливостях для самореалізації в різних життєвих умовах і обставинах, творчому пристосуванні до середовища та досягненні балансу між соціальними вимогами та розвитком індивідуальності. Важливим аспектом в цьому підході є також інтеграція особистісних цінностей і смислу життя, що сприяє глибшому розумінню справжнього щастя та благополуччя [3]. Засновницею цієї концепції є американська науковиця Керол Ріфф. Вона розробила власний авторський підхід до психологічного благополуччя, в якому визначила це поняття як стійку психічну властивість людей, яка включає домінування позитивних емоційних переживань, наявність близьких міжособистісних взаємин, активну участь у життєдіяльності, усвідомлене проживання свого життя та стійку позитивну самомотивацію. Значним внеском Ріфф у розвиток даного поняття є її шестикомпонентна модель структури психологічного благополуччя. А саме, дослідниця виділила такі компоненти:

• позитивні стосунки з іншими;

• автономність;

• самоприйняття;

• управління оточенням;

• мета в житті;

• особистісне зростання [45].

Компонент "позитивні стосунки з іншими" охоплює здатність людини формувати і підтримувати близькі міжособистісні взаємини, які забезпечують задоволення її потреб у прийнятті, прихильності та емоційній близькості. Він також включає вміння людини проявляти щирість, відкритість, довіру та емпатію у стосунках з іншими. Компонент "автономність" характеризує самостійність і незалежність людини в її діях, думках та переконаннях, а також її здатність протистояти соціальному тиску, не дозволяючи іншим нав'язувати їй певні погляди або поведінкові моделі. Компонент "самоприйняття" стосується здатності людини приймати всі аспекти своєї особистості та поведінки, визнаючи як свої сильні сторони, так і недоліки. Це включає прийняття себе як цілісної особистості, з усіма позитивними і негативними проявами. Компонент "управління оточенням" відображає здатність людини ефективно контролювати своє оточення та діяльність, організовувати своє життя так, щоб досягати поставлених цілей і задовольняти свої особисті потреби. Це також стосується вміння адаптуватися до змін і знаходити ресурси для підтримки свого благополуччя. Компонент "мета в житті" визначає рівень осмисленості та спрямованості теперішнього життя людини, її здатність ставити і досягати особистісно значущих цілей. Цей компонент підкреслює важливість наявності ясної мети, яка надає життю значення і мотивує до дій. Нарешті, компонент "особистісне зростання" відображає безперервний процес розвитку та самореалізації людини, її відкритість до нового досвіду, готовність вчитися, розвиватися і змінюватися відповідно до набутого досвіду. Це включає бажання вдосконалювати себе і своє життя, бути готовим приймати нові виклики і використовувати їх для особистісного росту [44].

До евдемоністичного підходу також належать концепції психологічного благополуччя, розроблені раніше підходу К. Ріфф та котрі стали її основою: К. Юнга, Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса та інших.

Одним з найсучасніших вчень психологічного благополуччя, розроблених у межах евдемоністичного підходу, є вчення Річарда Раяна та Едварда Десі. Вони вважають, що психологічне благополуччя забезпечується задоволенням трьох основних психологічних потреб людини: автономії, компетентності та зв'язках з іншими людьми. Потреба в автономії, також відома як самодетермінація, відображає бажання людини діяти відповідно до своїх внутрішніх цінностей і прагнень. Вона прагне відчувати себе ініціатором своїх вчинків, самостійно регулювати та контролювати свою поведінку. Потреба в компетентності визначає прагнення індивіда відчувати себе здатним ефективно керувати своїм оточенням та діяльністю, щоб досягати бажаних результатів як у зовнішньому світі, так і в особистісному зростанні. Потреба у зв’язках з іншими людьми включає бажання встановлювати стійкі міжособистісні взаємини, засновані на почутті приналежності та емоційній близькості [15].

Отже, теоретичний аналіз наукових джерел, що стосуються проблеми психологічного благополуччя, свідчить про існування двох основних підходів до його вивчення: гедоністичного та евдемоністичного. Значну перевагу має концепція психологічного благополуччя, що належить до евдемоністичного підходу й була запропонована американською дослідницею Керол Ріфф. Ця концепція вирізняється тим, що в ній розроблено конкретну структуру психологічного благополуччя, яка включає компоненти, такі як позитивні стосунки з іншими, автономія, управління оточенням, мета в житті, самоприйняття та особистісне зростання. Базуючись на цій структурі, було створено психодіагностичну методику для оцінки загального рівня психологічного благополуччя особистості та його окремих компонентів. Ця методика стала ключовим інструментом у багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідженнях, що дозволяє всебічно вивчати психологічне благополуччя. Крім того, концепція Ріфф сприяла розвитку нових підходів до терапії та інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя, що підкреслює її практичну значущість у сучасній психології.

# 1.3 Вплив самоспівчуття на психологічне благополуччя осіб віку ранньої дорослості

Добре ставлення до себе не завжди було вигідним з еволюційної точки зору. Для того, щоб вижити, людина повинна була постійно оцінювати свої дії, робити висновки та вдосконалювати результати. Самокритика часто вважається ключем для досягнення кращих результатів навіть у наші дні. А втім, з переходом від періоду виживання до ери технологічного прогресу, необхідність постійно думати про свою безпеку і виживання, які включають фізичне здоров’я, соціальний статус та фінансову стабільність, зменшилася. Однак звичка критикувати свої дії зберігається. Ця самокритика супроводжується внутрішніми переживаннями, які можуть бути або нейтральними, або деструктивними. Самокритичність і почуття сорому відіграють важливу роль у розвитку гніву, соціальної тривожності, розладів настрою, суїциді, алкогольної залежності, посттравматичного стресового розладу, а також впливають на регуляцію особистості, розвиток особистісних розладів та виникнення труднощів у міжособистісних стосунках [26]. Якщо людина мала досвід критикування та/або жорсткого ставлення в дитинстві стає чутливішою до самокритики. У таких умовах базові емоційні потреби не задовольняються, а це є необхідним для переживання психологічного благополуччя [2]. Замість цього доброзичливість по відношенню до себе сприятлива для емоційного відчуття легкості, турботливості, задоволення собою та загалом життям, самоприйняття і в кризові часи, і там, де переважно люди мають почуття провини.

Самоспівчуття виявилося ефективним засобом підвищення резильєнтності, допомагаючи людям краще справлятися зі стресовими та неприємними подіями. Серія досліджень, проведених Лірі та колегами, показала, що учасники, які пригадували негативні та тривожні ситуації, досвід або події, виявляли менше негативних емоцій і більше приймали свої думки та відповідальність за те, що сталося, якщо вони були більш схильні до самоспівчуття. На відміну від них, учасники з низьким рівнем самоспівчуття демонстрували менше прийняття [33].

Ці суб'єктивні процеси сприйняття певних подій не є фіксованими і можуть змінюватися та розвиватися впродовж життя.

Також, були визначені психологічні характеристики, які допомагають психологічному благополуччю:

• середній рівень суверенності психологічного простору (Е. Н. Паніна);

• задоволення базових психологічних потреб (Е. Деси, Р. Райан);

• самоефективність (А. Бандура) та інші.

Каргіна Н.В. вказала на зв'язок між психологічним благополуччям і задоволеністю життям, підкреслюючи, що задоволеність життям є однією з ключових складових психологічного благополуччя. Вона зазначає, що так, бо особистість зосереджена на досягненні цілей, спрямованих на пошук способів підвищення задоволеності життям і зміцнення свого благополуччя [1].

У роботі A. López, R. Sanderman, A. V. Ranchor та M. Schroevers виявлено кореляцію між самоспівчуттям і психологічним благополуччям. У дослідженні брали участь 328 респондентів, серед яких було 181 жінка і 147 чоловіків. Дослідження схвалили медичним етичним комітетом Університетського медичного центру м. Гронінген в Нідерландах. Результати показали, що самоспівчуття пов'язане зі зниженням рівня депресивних симптомів і негативних афектів, а також зі збільшенням позитивних афектів. При цьому співчуття направлене в бік інших не давало суттєвого впливу на психологічне благополуччя [35].

Багато досліджень виявили, що самоспівчуття сприяє підвищенню позитивних психічних станів, таких як загальна задоволеність життям. В тому числі, одне з останніх досліджень, що вивчало вплив самоспівчуття на задоволеність життям та надію, розглядало вибірку дорослих китайців. Тестування показало, що існує позитивний зв'язок між самоспівчуттям і задоволеністю життям, причому надія виступає посередником у цьому взаємозв'язку [50].

Дослідження також демонструють, що самоспівчуття впливає як на негативні, так і на позитивні афективні стани. Позитивний вплив самоспівчуття може проявлятися у вигляді радості, розуміння і заспокоєння перед особистими труднощами. При відсутності сильного стресу чи переживань, самоспівчуття сприяє розвитку здорових поведінкових звичок, що підтримують добробут [37]. Результати досліджень показують, що учасники з вищим рівнем самоспівчуття демонструють більший рівень щастя порівняно з контрольною групою.

Самоспівчуття є одним з ключових аспектів здоров'я та психологічного благополуччя і пов'язане як з позитивними, так і з негативними впливами, відповідно до досліджень Krieger та колеги [32]. Їх дослідження виявило, що самоспівчуття має позитивну кореляцію з позитивним афектом та негативну кореляцію з негативним афектом. Результати також показали, що самоспівчуття сприяє збільшенню позитивних автоматичних думок, що, в свою чергу, підвищує рівень задоволеності життям і знижує рівень тривожності [7]. Отже, станом на сьогодні доведено, що самоспівчуття зменшує негативні афекти та підвищує позитивні афекти і відчуття щастя. Проте, деякі вчені наголошують на необхідності подальших втручань для підвищення рівня самоспівчуття, що може ще більше збільшити позитивний афект і зменшити негативний афект, сприяючи загальному психологічному благополуччю.

Пол Гілберт та Кріс Айронс у 2004 році провели дослідження за участю восьми осіб, котрі прирівнювали себе до самокритичних [26]. В кожного з досліджуваних був депресивний епізод різного ступеня тяжкості, і всі учасники повідомили, що мали проблеми більше 10 років або протягом "більшої частини свого життя". Деякі респонденти також стикалися з такими труднощами, як соціальна тривога, агорафобія, обсесивно-компульсивний розлад. Вони відвідували групу самодопомоги при депресії. Впродовж дослідження їм було запропоновано вести щоденник, записуючи свої думки. Аналіз показав, що самокритичність була пов'язана з різними видами діяльності та соціальних взаємодій, включаючи стосунки з партнерами, членами сім'ї, друзями та колегами. Особливо часто самокритичні думки виникали через негативні порівняння себе з іншими. Багато з цих думок були викликані повсякденними явищами, такими як домашні обов'язки або оцінка своїх дій як недостатніх. Протягом двох тижнів учасники щодня записували свої самокритичні думки, а потім інтервал записів збільшувався. Їм також ставили питання про те, як ці ситуації впливали на їхні думки про себе і які емоції вони викликали. У другій частині щоденника було запропоновано оцінити свої критичні думки і здатність самозаспокоюватись за допомогою шкали від 1 до 10. Оцінки самокритики включали частоту виникнення, силу, настирливість, тривалість, тривожність і складність дистанціювання від цих думок. Оцінювання самозаспокоєння включали легкість самозаспокоєння, самопідтримки та самоконтролю. Окрім цього, проводилися чотири вечірні сесії, спрямовані на розвиток самоспівчуття через уявні образи. Учасники в групі займались обговорюванням вправ після кожного заняття. Було відзначено помітне покращення до навички заспокоювати себе. Науковці зазначили, що це покращення не обов'язково пов'язане лише з роботою над самоспівчуттям, оскільки учасники також вважали корисними групову роботу, обмін самокритичними думками та зусилля.

Крім впливу на особисте благополуччя, зростає кількість доказів, які свідчать про позитивний зв'язок між самоспівчуттям і різними аспектами міжособистісного благополуччя. Наприклад, самоспівчуття асоціюється з такими рисами, як альтруїзм, емпатія, здатність до вбачання перспективи, готовність прощати та вибачатися, а також зі зміцненням соціальних зв'язків [22]. Дослідження показують, що самоспівчуття пов'язане зі зниженим рівнем особистого дистресу при реагуванні на труднощі інших людей і це може пояснювати збільшену готовність надавати допомогу [48]. Люди, які мають високий рівень самоспівчуття менш схильні до надмірної залежності від інших [16] і менш гостро реагують на критику [33]. У такий спосіб, задовольняючи свої емоційні потреби з позиції співчуття і усвідомлення спільності людського досвіду, людина стає краще підготовленою до розпізнавання та ефективного реагування на потреби інших.

Варто також окремо виділити вік ранньої дорослості. Отож, рання дорослість охоплює період від 20 до 40 років (за Еріксоном). Це час великих змін і важливих рішень у житті людини. У цей період індивіди часто завершують свою освіту, починають професійну кар'єру, одружуються і створюють сім'ї. Важливими аспектами цього віку є становлення ідентичності та розвиток стабільних міжособистісних стосунків.

Емоційний і соціальний розвиток у цій віковій групі включає в себе пошук і підтримання інтимних стосунків, формування соціальних і професійних зв’язків. Психологічний аспект цього періоду передбачає вирішення конфліктів між індивідуальними потребами та соціальними очікуваннями. Рання дорослість також характеризується значним розвитком когнітивних навичок. Молоді дорослі стають більш здатними до абстрактного мислення, критичного аналізу та творчого вирішення проблем. Але окрім того, цей період може бути наповнений стресом через потребу ухвалювати важливі життєві рішення та відповідати на численні виклики, пов'язані з кар'єрою і сімейним життям [46].

Деякі дослідження демонструють, що самоспівчуття має значний позитивний вплив на психологічне благополуччя осіб у ранньому дорослому віці. Наприклад, Нефф і Бертвас дослідили, що самоспівчуття сприяє кращим романтичним стосункам, оскільки особи віку ранньої дорослості з високим рівнем самоспівчуття менш критичні до себе та своїх партнерів, що веде до гармонійніших стосунків [40]. Дослідження також демонструють, що самоспівчуття допомагає молодим дорослим справлятися з викликами, пов'язаними з навчанням та роботою. Зокрема, Віт і колеги виявили, що студенти з високим рівнем самоспівчуття мають кращі академічні результати і менш схильні до вигорання [49].

З цього випливає важливість дослідження самоспівчуття і його впливу на психологічне благополуччя осіб віку ранньої дорослості.

Загалом дослідження показали, що самоспівчуття відіграє важливу роль у психологічному благополуччі, впливаючи на позитивні та негативні емоції, а також на загальну задоволеність життям. Важливість впровадження програм позитивного втручання, які навчають людей бути співчутливішими до себе під час стресових ситуацій, стає очевидною. Однак постає питання про те, чи можуть зміни в рівні самоспівчуття передбачати зміни в позитивному афекті і це потребує додаткового дослідження. Незважаючи на численні докази міцного зв'язку між самоспівчуттям і психологічним благополуччям, необхідно продовжувати вивчення цього зв'язку через програми втручання, спрямовані на розвиток самоспівчуття.

Отже, спостерігаємо позитивний вплив самоспівчуття, який підтверджується численними дослідженнями, переважно проведеними за кордоном. Відомих досліджень в Україні щодо ефективності самоспівчуття на відчуття психологічного благополуччя поки що немає.

# Висновок до першого розділу

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз самоспівчуття як психологічного явища та його впливу на психологічне благополуччя.

Поняття самоспівчуття було розглянуто з точки зору його основних компонентів, включаючи доброзичливість до себе, спільність людського досвіду та усвідомленість. Роботи Крістін Нефф, яка є провідним дослідником у цій галузі, допомогли встановити важливість самоспівчуття як чинника, що сприяє зниженню рівня депресії, тривоги та стресу.

Психологічне благополуччя було розглянуто через призму різних психологічних концепцій. Було встановлено, що психологічне благополуччя включає такі аспекти, як емоційна стійкість, задоволеність життям та загальне відчуття щастя. Також було проаналізовано, як ці концепції інтегрують поняття самоспівчуття. Було доведено з наукових робіт провідних вчених, що самоспівчуття позитивно впливає на різні аспекти психологічного благополуччя. Дослідження показали, що індивіди з високим рівнем самоспівчуття демонструють кращу адаптацію до стресу, вищий рівень задоволеності життям та загальне емоційне благополуччя. Підкреслено значення самоспівчуття для розвитку резильєнтності та зменшення негативних психоемоційних станів.

Таким чином, аналіз теоретичних основ вивчення самоспівчуття як чинника психологічного благополуччя дозволив встановити, що самоспівчуття є важливим елементом, який сприяє покращенню психологічного благополуччя. Самоспівчуття не лише допомагає знизити рівень стресу та негативних емоцій, але й підвищує загальну задоволеність життям. Ці теоретичні основи створюють міцну базу для подальших емпіричних досліджень у цій галузі та розробки практичних рекомендацій для підвищення психологічного благополуччя. Також, це дозволяє нам висунути такі критерії для нашого емпіричного дослідження: 1 - вміння проявляти співчуття до себе (здатність усвідомлювати та розпізнавати власні емоції, уміння реагувати на емоції з розумінням та прийняттям), 2 - задоволеність життям і відчуття благополуччя (оцінка загального задоволення особистістю її життям, сприйняття власного життя як приємного та задовільного).

# РОЗДІЛ ІІ. Емпіричне дослідження взаємозв’язку самоспівчуття і психологічного благополуччя осіб віку ранньої дорослості

# 2.1 Організація та етапи дослідження

Завданням емпіричного дослідження було дослідити рівень самоспівчуття і психологічного благополуччя осіб віку ранньої дорослості.

Емпіричне дослідження проводилось в 4 етапи:

1. Теоретичний аналіз літератури – перед дослідженням було проведено глибокий аналіз літератури, зокрема для визначення критеріїв самоспівчуття та психологічного благополуччя, а також відповідно до цих критеріїв вибору методик для збору даних.
2. Другий етап - підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до висунутих критеріїв, переклад методик з англійської на українську, підготовка і організація матеріалів.
3. Наступний етап – безпосередньо проведення дослідження самоспівчуття і психологічного благополуччя осіб віку ранньої дорослості.
4. Останній етап полягав в обробці та аналізі отриманих даних, написання висновків.

Дослідження проводилось серед осіб віку ранньої дорослості (вік від 20 до 40 років). У дослідженні взяли участь 33 особи. Збір даних проводився за допомогою онлайнплатформи Google Forms.

У процесі емпіричного дослідження було використано чотири шкали, зокрема «Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS)» (автор Крістін Нефф) [43], «Шкала страхів співчуття (Fear of Compassion Scale, FCS)» (автор Пол Гілберт), а саме Шкала 3: «Виявлення доброти і співчуття до себе» [28], «Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale, PWBS)» (автор Керол Рифф) [44], «Шкала Задоволеності Життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS)» (автори Ед Дінер, Роберт А. Еммонс, Ренді Ларсен, і Шарон Гріффін) [20].

Ці шкали є широко використовуваними і добре валідованими інструментами у психологічних дослідженнях, що оцінюють дані аспекти психологічного стану особистості.

Методика «Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale)» (Додаток А) розроблена Крістін Нефф для вимірювання ставлення людини до себе в складних життєвих обставинах. Ця шкала допомагає зрозуміти, як люди взаємодіють зі своїми внутрішніми переживаннями, особливо коли вони стикаються з особистими невдачами або помилками. Вона включає 26 пунктів, які оцінюють шість складових:

* Доброта до себе. Цей аспект самоспівчуття включає доброзичливість та лагідність до себе, дозволяє індивіду відноситися до власних помилок та невдач із розумінням та теплотою, а не із засудженням.
* Самокритика. Протилежний компонент, який передбачає надмірну критику направлену на себе, самозвинувачення та суворе ставлення до власних недоліків.
* Загальна людяність. Усвідомлення того, що помилки та страждання є загальнолюдськими, і що вони є частиною загального людського досвіду. Цей компонент допомагає уникнути почуття ізоляції та самотності у складні часи.
* Ізоляція. Відчуття самотності і відрізаності від інших у складних ситуаціях. Особа може відчувати, що тільки вона стикається з труднощами, що її проблеми є унікальними та ізольованими від інших, а це в свою чергу поглиблює її страждання.
* Майндфулнесс (усвідомленість). Здатність об'єктивно та усвідомлено сприймати свої болісні думки та емоції, спостерігати за ними не пригнічуючи їх та не перебільшуючи. Усвідомленість дозволяє індивіду зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях.
* Надмірна ідентифікація. Це тенденція особи гіперфокусуватися на негативних аспектах власного досвіду, що може призвести до перебільшення їхнього значення та впливу. Цей процес включає надмірне особисте ототожнення себе з власними помилками, невдачами чи болем.

Методика «Шкала страхів співчуття (Fear of Compassion Scale)» (Додаток Б) розроблена Полом Гілбертом, складається з трьох окремих шкал:

* Шкала 1: Висловлювати співчуття до інших. Ця шкала фокусується на страхах, пов'язаних із наданням співчуття іншим. Люди можуть боятися, що виявлення співчуття зробить їх емоційно перевантаженими, або що вони стануть занадто залученими в проблеми інших. Деяким може здаватися, що вони не в змозі надати ефективну допомогу, або що їхнє співчуття може бути неприйнятим або неправильно зрозумілим.
* Шкала 2: Відповідати на прояв співчуття з боку інших. Ця шкала досліджує опір або страх перед прийняттям співчуття від інших людей. Це може бути пов'язано з побоюваннями щодо підтримки або визнання власної вразливості. Люди можуть відчувати, що прийняття співчуття від інших є ознакою слабкості або залежності, або ж їм може здаватися, що вони не заслуговують на доброту від інших. Також, можлива занепокоєність через можливість використання цієї вразливості іншими.
* Шкала 3: Виявлення доброти і співчуття до себе. Ця шкала оцінює страхи, пов'язані з самоспівчуттям. Вона розглядає труднощі, які люди можуть відчувати при сприйнятті співчуття до себе через страх, що це може зробити їх слабкими, самозакоханими або залежними. Інші можуть боятися, що самоспівчуття призведе до самообману або зменшення мотивації для особистісного зростання. Цей страх також може бути зумовлений внутрішніми переконаннями, що "я цього не заслуговую".

Ці шкали дозволяють вивчити перепони, які люди можуть відчувати, коли їм пропонують співчуття, коли вони намагаються виявляти співчуття до інших або до себе. Вона корисна для розуміння різних аспектів психологічного опору до співчуття. У нашому дослідженні ми використали саме шкалу 3 «Виявлення доброти і співчуття до себе».

Методика «Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale)» (додаток В) вимірює шість аспектів психологічного благополуччя:

* Автономність. Цей аспект відображає ступінь самостійності особи, її здатність діяти відповідно до власних переконань.
* Управління оточенням. Цей аспект фокусується на здатності особи ефективно керувати своїм життям та організовувати ширше соціальне середовище. Він включає здатність використовувати доступні можливості, вирішувати повсякденні проблеми та справлятися з різноманітними життєвими викликами.
* Особистісне зростання. Цей компонент відноситься до розвитку як особистості. Він включає постійне прагнення до самовдосконалення, відкритість до нових досвідів, і розуміння того, що особистісний розвиток є безперервним процесом.
* Позитивні стосунки з іншими. Цей аспект вимірює глибину і теплоту міжособистісних стосунків. Він оцінює, наскільки особа здатна формувати міцні, довірливі та люблячі стосунки, які включають взаєморозуміння та емоційну підтримку.
* Мета в житті. Аспект, який визначає наявність чітких цілей і напрямку в житті.
* Самоприйняття. Цей компонент відноситься до позитивного ставлення до себе, задоволеності своїм минулим та прийняття себе з усіма сильними і слабкими сторонами, усвідомлення власних обмежень і переваг, а також загальне прийняття своєї особистості.

Різні версії цієї шкали мають від 18 до 84 пунктів, які дозволяють досліджувати комплексний підхід до визначення психологічного благополуччя особистості. Ми застосовували для дослідження версію, яка має 18 пунктів.

Методика «Шкала Задоволеності Життям (Satisfaction with Life Scale)» (додаток Г) була розроблена Едом Дінером та його колегами в 1985 році і є одним з найчастіше використовуваних інструментів для оцінювання загального задоволення життям особистості. Шкала є короткою, але ефективною мірою когнітивного компоненту благополуччя, тобто того, як люди оцінюють своє життя в цілому.

# 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів

За допомогою методики «Шкала самоспівчуття» (Крістін Нефф) ми досліджували рівень вміння проявляти співчуття до себе у осіб віку ранньої дорослості. Під час аналізу результатів було виявлено, що у 3 респондентів (9%) - низький рівень самоспівчуття, 20 респондентів (61%) - середній рівень і високий рівень у 10 респондентів (30%) (Рис. 2.1.).

Рисунок 2.1. Результати рівнів самоспівчуття

Це свідчить про те, що більшість опитаних (91%) мають середній або високий рівень самоспівчуття. А такі результати вказують на їхню здатність проявляти доброту і підтримку до себе в складних ситуаціях.

За методикою «Шкала страхів співчуття. Виявлення доброти і співчуття до себе» (Пол Гілберт) ми дослідили, що 14 респондентів (42%) мають низький рівень страху співчуття до себе, 15 респондентів (45%) мають середній рівень, а 4 (13%) – високий (Рис. 2.2.).

Рисунок 2.2. Результати рівнів страхів до самоспівчуття

Розподіл результатів показує, що все ж більшість респондентів (87%) мають низький або середній рівень страхів до виявлення самоспівчуття. Що свідчить про відсутність внутрішніх бар'єрів до самоспівчуття, тобто що вони не відчувають сильного дискомфорту чи страху перед проявом доброти і співчуття до себе.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (Керол Рифф) відображає такі результати: низький рівень – 2 респонденти (6%), середній рівень – 19 респондентів (58%) і високий рівень психологічного благополуччя – 12 респондентів (36%) (Рис. 2.3.).

Рисунок 2.3. Результати рівнів психологічного благополуччя

Результати вказують на те, що більшість респондентів (94%) мають середній або високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить загалом про позитивне психологічне самопочуття у цієї групи.

Опитувальник «Шкала Задоволеності Життям» (Ед Дінер, Роберт А. Еммонс, Ренді Ларсен, і Шарон Гріффін) призначений для загальної оцінки задоволеності життям демонструє такі результати: задоволені - 9 респондентів (27%), трохи задоволені - 6 респондентів (18%), нейтральні - 2 респонденти(6%), трохи незадоволені - 9 респондентів (27%), незадоволені - 6 респондентів (18%), дуже незадоволений - 1 респондент (3%) (Рис. 2.4.).

Рисунок 2.4. Результати рівнів загальної задоволеності життям

Результати показують, що задоволеність життям у респондентів варіюється. При цьому значна частина досліджуваних вказує на нижчі рівні задоволеності своїм життям.

Розглянемо взаємозв’язки між шкалами за допомогою таблиці (Табл. 2.1.) з виведеними результатами кожного з опитаних. Також, у Табл. 2.2. можна спостерігати загальні зведені результати шкал.

Таблиця 2.1.

Результати кожного окремого опитаного по всіх шкалах

| **Респондент** | **SCS** | **FCS** | **PWBS** | **SWLS** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | високий | низький | високий | задоволений |
| 2 | середній | низький | середній | задоволений |
| 3 | високий | низький | високий | трохи задоволений |
| 4 | середній | середній | високий | трохи незадоволений |
| 5 | високий | середній | середній | трохи задоволений |
| 6 | високий | низький | високий | трохи задоволений |
| 7 | середній | середній | високий | задоволений |
| 8 | середній | середній | середній | незадоволений |
| 9 | середній | середній | середній | незадоволений |
| 10 | високий | низький | середній | задоволений |
| 11 | середній | середній | високий | задоволений |
| 12 | середній | середній | середній | трохи задоволений |
| 13 | високий | низький | високий | трохи задоволений |
| 14 | середній | середній | середній | задоволений |
| 15 | високий | низький | високий | незадоволений |
| 16 | високий | низький | високий | нейтральний |
| 17 | низький | середній | середній | трохи незадоволений |
| 18 | середній | низький | високий | трохи задоволений |
| 19 | середній | низький | середній | незадоволений |
| 20 | високий | низький | високий | задоволений |
| 21 | середній | середній | середній | трохи незадоволений |
| 22 | низький | високий | середній | трохи незадоволений |
| 23 | середній | високий | середній | трохи незадоволений |
| 24 | середній | середній | середній | трохи незадоволений |
| 25 | середній | високий | середній | незадоволений |
| 26 | середній | середній | середній | задоволений |
| 27 | середній | низький | середній | трохи незадоволений |
| 28 | низький | високий | середній | трохи незадоволений |
| 29 | середній | середній | низький | трохи незадоволений |
| 30 | високий | низький | високий | задоволений |
| 31 | середній | низький | середній | нейтральний |
| 32 | середній | середній | середній | незадоволений |
| 33 | середній | середній | низький | дуже незадоволений |

Високий рівень самоспівчуття у більшості респондентів корелює з високим рівнем психологічного благополуччя. Це підтверджує те, що самоспівчуття є важливим чинником психологічного благополуччя. Наприклад, зі 100% респондентів з високим рівнем самоспівчуття 70% мають високий рівень психологічного благополуччя.

Респонденти з низьким рівнем самоспівчуття, а це є 9% респондентів, показують змішані результати щодо психологічного благополуччя та задоволеності життям. З них 67% мають середній рівень психологічного благополуччя, а 33% - низький. Це може свідчити про те, що низький рівень самоспівчуття може негативно впливати на психологічне благополуччя.

Порівняння результатів Шкали самоспівчуття та Шкали Виявлення доброти і співчуття до себе показує, що респонденти з високим рівнем самоспівчуття мають низький або середній рівень страхів до самоспівчуття. Наприклад, зі 100% респондентів з високим рівнем самоспівчуття 70% мають низький рівень страхів співчуття до себе, а решта 30% – середній рівень. Це узгоджується з теорією про те, що низький рівень страхів співчуття до себе сприяє вищому рівню самоспівчуття і, відповідно, психологічному благополуччю.

Також слід зазначити, що рівень самоспівчуття має вплив на задоволеність життям. Зі 100% респондентів з високим рівнем самоспівчуття 60% вказали, що вони задоволені життям, 20% – трохи задоволені, і лише 20% – нейтральні або незадоволені. Це може свідчити про позитивний вплив самоспівчуття на загальну задоволеність життям.

Результати за Шкалою психологічного благополуччя також узгоджуються з рівнем задоволеності життям. Наприклад, зі 100% респондентів з високим рівнем психологічного благополуччя 58% задоволені своїм життям, 25% – трохи задоволені, і лише 17% – нейтральні або незадоволені.

Таблиця 2.2.

Зведені результати по кожній шкалі

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SCS** | | | **FCS** | | **PWBS** | | **SWLS** | |
| високий | 30% | високий | | 12% | високий | 36% | задоволений | 27% |
| середній | 61% | середній | | 45% | середній | 58% | трохи задоволений | 18% |
| низький | 9% | низький | | 42% | низький | 6% | трохи незадоволений | 27% |
|  |  |  | |  |  |  | незадоволений | 18% |
|  |  |  | |  |  |  | нейтральний | 6% |
|  |  |  | |  |  |  | дуже незадоволений | 3% |

Результати дослідження демонструють позитивний вплив самоспівчуття на психологічне благополуччя осіб віку ранньої дорослості. Високий рівень самоспівчуття асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя та задоволеності життям. Низький рівень самоспівчуття, навпаки, більш пов'язаний з нижчим рівнем психологічного благополуччя та меншою задоволеністю життям.

# 2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку самоспівчуття

Розвиток самоспівчуття передбачає ставлення до себе з такою ж добротою, турботою і підтримкою, яку людина запропонувала б хорошому другу, коли він зіштовхується з труднощами.

Дослідження показують, що люди, які практикують самоспівчуття, зазвичай менше схильні до депресії, тривожності та стресу і мають краще ставлення до себе, що сприяє більшій емоційній стійкості [38]. Крім того, самоспівчуття може допомогти зменшити вплив негативних емоцій та сприяти більш здоровому способу опрацювання емоційних досвідів [23]. Але самоспівчуття не лише покращує особисте самопочуття, але й збільшує емпатію та підтримку в стосунках з іншими, що сприяє загальному позитивному соціальному зв’язку [25].

Одним із ключових компонентів самоспівчуття є усвідомленість, яка дозволяє людям визнавати власні переживання без переоцінки або ігнорування [31]. Це допомагає підтримувати баланс між ідентифікацією з переживаннями та їх надмірним аналізом. Крім того, регулярне включення практик, таких як медитація, рефлексія і майндфулнес, може значно підвищити якість життя і психічне здоров'я. Важливо створити простір для самодопомоги і не ігнорувати особисті потреби, особливо у важкий час [23]; [38].

Ключовим моментом є визнання, що помилки і невдачі — це частина загальнолюдського досвіду. Прийняття цього може значно зменшити самокритику та створити здоровіші умови для особистісного росту [38]. Це також сприяє кращому емоційному відновленню після стресових подій і зменшує відчуття самотності, оскільки індивід розуміє, що не один в своїй боротьбі.

Практика самоспівчуття також включає активне навчання розпізнавати і виражати власні потреби, встановлення здорових кордонів та захист власного часу і енергії [23]. Це дозволяє краще відповідати на власні емоційні та фізичні потреби, що є важливою частиною турботи про себе.

Перевага самоспівчуття полягає в тому, що воно не вимагає прив'язки до нереалістично позитивної думки про себе. Таким чином, теоретично було б легше розвинути самоспівчуття, ніж самооцінку.

Хоча для навчання самоспівчуття можуть знадобитися нові спеціалізовані методи терапії, елементи наявних методів можуть також бути ефективними. Деякі терапевтичні методи, які були розроблені для вирішення клінічних проблем (наприклад, депресії), можуть також викликати самоспівчуття.

Було також доведено, що контекстуальна активація підтримувальних схем збільшує самоспівчуття. Активація цих схем була викликана спогадом про турботу або фактичною дією з надання турботи. Учасники, які писали про досвід надання підтримки другу після негативної події, були більш співчутливі до себе з приводу цієї події, порівняно з учасниками, які писали про веселощі з другом. Результати експериментів засвідчили, що учасники, які підтримували незнайомця, писали довші самовтішні висловлювання та виявляли вищий рівень самоспівчуття порівняно з учасниками, які не надавали підтримки та учасниками, які читали про негативну подію іншої людини без підтримки. Дослідники виключили вплив позитивного настрою, самооцінки або просто нагадування про те, що в інших людей теж є проблеми [12].

Спільні чинники в різних підходах психотерапії, такі як емпатія та самоконтроль, можуть допомогти підвищити рівень самоспівчуття. Емпатичні стосунки дають змогу клієнтові обговорювати вразливості та бути прийнятим психологом, чиє моделювання співчуття може посилити самоспівчуття клієнтів. Конкретні напрями психотерапії або їхні методи можуть посилити самоспівчуття загалом або його аспекти. Діалектична поведінкова терапія (DBT) і Терапія прийняття та відповідальності (ACT) є терапіями, що містять у собі східні філософії та наголошують на важливості уважності, - аспект самоспівчуття [8].

Програма Jon Kabat-Zinn, спрямована на зниження стресу (MBSR), імовірно, є найпоширенішою і добре дослідженою, й наразі широко доступна в різних медичних установах і психіатричних закладах світу. 6-тижнева програма MBSR містить компонент, який явно фокусується на розвитку співчуття до себе та інших, а дослідження показали, що участь у курсі MBSR значно збільшує самоспівчуття. Майндфулнесорієнтовані терапевтичні методи також потенційно сприяють посиленню самоспівчуття, оскільки вони зазвичай зосереджуються на сприйнятті себе та своїх емоцій за допомогою неупередженого та турботливого ставлення. Гілберт і його колеги розробили терапевтичний підхід, спеціально призначений для розвитку самоспівчуття під назвою "Співчутливий розум" [29]. Підхід допомагає клієнтам розвинути здатність заспокоюватися і відчувати тепло по відношенню до труднощів і недоліків.

Загалом, важливо підходити до процесу розвитку самоспівчуття з відкритістю та готовністю експериментувати з різними практиками, щоб знайти ті, які найкраще підходять для окремої особистості. Це довготривалий процес, який вимагає терпіння і відданості, але його результати можуть радикально змінити спосіб, яким людина ставиться до себе і керується своїми емоціями.

Далі виокремимо практичні рекомендації для розвитку самоспівчуття, взяті з наукових доробків ключових вчених в даній темі:

1. Практикування майндфулнес. Усвідомленість - це акт повної присутності і повної залученості в цей момент, без суджень і надмірних роздумів. Для цього рекомендовано почати з медитацій на уважність. Щодня витрачати кілька хвилин на те, щоб спокійно посидіти, зосередившись на своєму диханні, і спостерігати за своїми думками і почуттями без критики та аналізування [31].

2. Практикування керованої медитації і візуалізації. Керовані медитації, які зосереджені на співчутті до себе можна знайти в книгах, на онлайнплатформах, таких як YouTube, або в додатках для медитації, таких як Svitlo і Mental Health. Також, може допомогти візуалізація отримування співчуття від інших і пропонування його собі. Потрібно уявити, як пропонуєте доброту і розуміння тим частинам себе, які вважаєте недостатньо повноцінними [23].

3. Вправи на письмо. Наприклад, вправа написання листа самому собі. Необхідно уявити ніби це письмо для друга, який переживає ті самі проблеми. В листі відповісти на питання : «Що б ви йому сказали? Як би ви його заспокоїли?» Написати це в листі, але адресувати його собі. Ефективним також може бути ведення щоденника самоспівчуття, де потрібно регулярно записувати те, що викликає співчуття до себе. Обов’язково, підкреслювати при цьому свої сильні сторони і зусилля, а не недоліки [38].

4. Розвиток розуміння своїх емоцій. Навичка розпізнавати і називати свої емоції, коли вони виникають допоможе зрозуміти і прийняти свої почуття зі співчуттям, а не з осудом. Замість того, щоб стримувати свої почуття, висловлювати їх краще у здоровий спосіб, наприклад, розмовляючи з другом, пишучи в щоденнику або займаючись творчістю, наприклад, малюванням чи музикою [30].

5. Зміна внутрішнього діалогу. Звернути увагу на свій внутрішній діалог, а саме на моменти, коли виникають самокритичні або суворі думки. Варто відслідковувати і те яке стає самопочуття від тих суджень. Наступний крок - кинути виклик цим думкам, запитавши себе: «Чи сказали б такі речі близькій людині?». Якщо ні, слід переглянути ці думки і змінювати їх в бік більшої співчутливості і розуміння по відношенню до себе [10].

6. Практикування доброти до себе. Важливо постійно турбуватися про себе, тобто робити те, що корисно і приємно, дозволяти собі задоволення, в яких часто собі відмовляєте, бо вважаєте їх поблажливими. Це може бути така проста річ, як тепла ванна, улюблена їжа або перегляд улюбленого фільму [23].

7. Встановлення особистих кордонів. Встановлення здорових меж - це форма самоповаги і турботи про себе. Не беручи на себе надмірних зобов'язань, можна краще підтримувати своє психологічне благополуччя. Необхідно, переконатися, що є достатньо часу для відпочинку та хобі. Захистити цей час від втручання роботи або інших зобов'язань [38].

8. Прийняття недосконалості. Варто визнати, що перфекціонізм є бар'єром для співчуття до себе. Прийняти свої помилки і недосконалості як нормальну частину людського буття. Замість того, щоб прагнути до досконалості, варто прагнути до "достатньо добре". Це зменшує стрес і сприяє більш співчутливому ставленню до себе [13].

9. Регулярні перевірки прогресу. Можна встановити нагадування про співчуття до себе, використовуючи телефон або календар, щоб не забувати про необхідність робити паузи кілька разів на день і попрактикувати співчуття до себе. При цьому регулярно розмірковувати про свій шлях до більшого співчуття до себе, визнавати свої зусилля і зростання, коригуючи практики за потреби [42].

10. Тілесні практики. Корисно займатися фізичними тренуваннями, але легкими, тобто краще обирати ті види фізичних вправ, які подобаються і не є покаранням. Такі заняття, як йога, тай-чі або просто ходьба, можуть покращити тілесне усвідомлення та співчуття до себе. Також, необхідно прислухатися до потреб свого тіла у відпочинку. Надавати пріоритет сну і розслабленню для зміцнення фізичного та емоційного здоров'я [36].

11. Вивчення теми самоспівчуття. Існує багато ресурсів, які можуть запропонувати ідеї та вправи для розвитку співчуття до себе. Такі книги, як "Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself" доктора Крістін Нефф є гарною відправною точкою. Також, участь у воркшопах і семінарах, які зосереджені на розвитку співчуття до себе. Вони можуть надавати інструменти, живі демонстрації та підтримку інших [41].

12. Постановка реалістичних цілей. Бажано починати з встановлення невеликих, досяжних цілей, які зміцнять впевненість і посилять шлях до самоспівчуття. Не варто нехтувати маленькими досягненнями і святкувати їх як свідчення прогресу [25].

13. Професійна допомога. Якщо співчуття до себе викликає особливі труднощі, або якщо помітна постійна самокритика чи низька самооцінка, краще звернутися за допомогою до психотерапевта. Терапія, орієнтована на співчуття (CFT), когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), діалектична поведінкова терапія (ДПТ) та інші види терапії можуть запропонувати структуровані способи розвитку самоспівчуття [34]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може допомогти навчитися розпізнавати та змінювати негативні стереотипи мислення та патерни поведінки. Терапія прийняття і відповідальності (АСТ) заохочує приймати свої думки та почуття, а не боротися з ними, сприяючи психологічній гнучкості [10]. Участь у групах підтримки або терапевтичних групах, які зосереджені на самоспівчутті, також може допомогти. Учасники діляться досвідом і вчаться від інших, розвиваючи при цьому співчуття до себе та інших.

Впровадивши ці кроки у своє життя можна побудувати здоровіші стосунки з собою, які сприятимуть доброті, терпінню та великодушному прийняттю своєї людської недосконалості. Завершуючи, самоспівчуття є не просто набором технік, а способом життя, який вимагає постійної уваги та праці над собою. Вивчення та інтеграція цих практик може допомогти створити більш гармонійне та задоволене життя, здатне протистояти викликам сучасного світу з більшою стійкістю та мудрістю [41].

Та все ж, оскільки дослідження самоспівчуття та втручання для його розвитку перебувають на ранніх стадіях, потрібно більше додаткової доведеної інформації, щоб розробити конструктивну обґрунтованість самоспівчуття, його складових елементів, як вони пов'язані з різними аспектами труднощів і станів, і як самоспівчуття та його різні складові можна культивувати.

# Висновок до другого розділу

У другому розділі були детально розглянуті організація та етапи дослідження, проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, а також розроблено практичні рекомендації для розвитку самоспівчуття.

В ході дослідження було виявлено, що більшість респондентів мають середній або високий рівень самоспівчуття, що свідчить про їхню здатність проявляти доброту і підтримку до себе у складних ситуаціях. Такий рівень самоспівчуття сприяє кращому психологічному благополуччю, допомагає ефективно справлятися зі стресом та підтримувати загальний позитивний настрій. Крім того, більшість респондентів мають низький або середній рівень страхів до виявлення самоспівчуття, що вказує на відсутність внутрішніх бар'єрів до самоспівчуття і сприяє психологічній гнучкості.

Результати дослідження також показали, що більшість респондентів мають середній або високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про їхню здатність успішно адаптуватися до життєвих викликів, підтримувати позитивний емоційний стан, а також мати почуття мети, автономії та особистісного росту. Однак, задоволеність життям у респондентів варіюється, і значна частина досліджуваних вказує на нижчі рівні задоволеності своїм життям. Це може свідчити про вплив зовнішніх обставин або інших аспектів життя, таких як фінансові труднощі чи проблеми в особистих стосунках, які негативно впливають на загальну задоволеність життям.

Отримані результати підтверджують твердження про позитивний вплив самоспівчуття на психологічне благополуччя осіб віку ранньої дорослості та вказують на важливість розвитку самоспівчуття для підвищення загального психічного здоров'я і задоволеності життям.

Також, було розроблено практичні рекомендації для розвитку самоспівчуття на основі рекомендацій провідних науковців у даній сфері, які можуть бути корисними, зокрема, для індивідів віку ранньої дорослості у процесі самовдосконалення і покращення їх психологічного благополуччя.

# ВИСНОВКИ

У представленій бакалаврській роботі розглянуто самоспівчуття як ключовий фактор психологічного благополуччя.

Відповідно до поставлених завдань і мети роботи ми прийшли до наступних висновків. По перше, теоретичний аналіз самоспівчуття як чинника психологічного благополуччя показує, що воно сприяє зниженню рівня стресу, тривожності, депресії та покращенню загального емоційного стану. Було визначено, що самоспівчуття включає доброзичливість до себе, усвідомленість, а також визнання своєї спільності з іншими людьми. А розвиток самоспівчуття є важливою навичкою для забезпечення психологічної резильєнтності, поліпшення міжособистісних стосунків та підвищення загальної якості життя.

По друге, результати емпіричного дослідження демонструють те, що самоспівчуття має важливе значення у контексті психологічного благополуччя осіб віку ранньої дорослості. Аналізуючи отримані дані, ми виявили, що більшість респондентів, котрі мали високий рівень самоспівчуття виявляли і вищий рівень психологічного благополуччя. З іншого боку досліджувані з низьким рівнем самоспівчуття мали низький чи середній рівень психологічного благополуччя. Тобто результати дослідження свідчать, що існує позитивний взаємозв’язок між самоспівчуттям та психологічним благополуччям осіб віку ранньої дорослості.

По третє, проведений теоретичний аналіз, результати емпіричного дослідження дозволили виокремити низку практичних рекомендацій щодо розвитку самоспівчуття, які можуть бути використані для підвищення психологічного благополуччя. Рекомендації включають такі методи, як практика майндфулнес та медитації співчуття, візуалізація отримування співчуття від інших і пропонування його собі, вправи на письмо, тілесні практики, розвиток навичок розуміння своїх емоцій, створення сприятливого соціального середовища, а також професійні консультації. Також слід пам'ятати про важливість встановлення здорових меж і регулярне оцінювання прогресу, що сприяє підтримці емоційного балансу та особистісному розвитку. Прийняття недосконалості як нормальної частини життя допомагає зменшити самокритику і створює сприятливі умови для емоційного відновлення. Відтак, інтеграція цих методів у щоденне життя може значно підвищити рівень самоспівчуття та, відповідно, покращити психологічне благополуччя індивідів. Відкритість та готовність практикувати різноманітні методи є ключовим у цьому процесі, оскільки це допомагає знайти ті, що найкраще підходять конкретній особистості.

Отже, розвиток самоспівчуття є необхідною навичкою для досягнення щасливого, здорового та наповненого життя. Воно допомагає формувати міцні стосунки з іншими, краще впоратися з щоденними викликами та творити відчуття задоволення і внутрішнього спокою. Хоча розвивати його може бути складно, зокрема через культурні установки і самокритику, варто пам’ятати, що це шлях, який вимагає постійної практики, наполегливості та терпіння. Вивчаючи коріння самокритики, проявляючи прийняття і доброзичливість, розвиваючи мислення, що спрямоване на розвиток, шукаючи підтримки у близьких, можна побороти труднощі, які пов’язані з розвитком самоспівчуття, а заразом почати насолоджуватися численними його перевагами у повсякденному житті. Самоспівчуття не означає уникнення відповідальності чи її ігнорування. Воно полягає у визнанні загальнолюдського досвіду, прийнятті недосконалостей та ставленні до себе з такими же розумінням і підтримкою, яку найближчі друзі дають одне одному. Це допомагає побудувати більш співчутливе та цілісне життя для себе й оточуючих.

Обізнаність щодо цього психологічного феномену може служити основою для створення ефективних програм інтервенцій, спрямованих на підвищення якості життя та зниження ризиків розвитку різних психічних проблем.

Отримані в процесі дослідження дані загалом підтвердили актуальність і перспективність головної ідеї роботи, а саме те, що самоспівчуття є важливим чинником психологічного благополуччя.

Як підсумок, у процесі бакалаврської роботи вдалося проаналізувати феномен самоспівчуття та дослідити його вплив на психологічне благополуччя. Робота надає цінні теоретичні знання та практичні рекомендації, які можуть бути використані для подальших досліджень і практичної діяльності в сфері психології. У майбутньому ми рекомендуємо розширити дослідження в даному напрямку, зокрема, вивчаючи вплив тренування самоспівчуття на психічне здоров’я та розробляючи індивідуалізовані підходи для різних верств населення.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Каргіна Н. В. Одеса, 2018. 270 с.
2. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження / Ю. І. Кашлюк. // Психологічні науки. 2016. №2. С. 70–74
3. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 1150 (57). С. 34-39.
4. American Psychological Association. Career: Constructive Criticism. 2021, October. Режим доступу: <https://www.apa.org/monitor/2021/10/career-constructive-criticism>.
5. American Psychological Association. Self-compassion. In APA Dictionary of Psychology. Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/self-compassion>.
6. American Psychological Association. Self-criticism. In APA Dictionary of Psychology. Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/self-criticism>.
7. Arimitsu, K., Hofmann, S. G. Cognitions as Mediators in the Relationship between Self-Compassion and Affect. Personality and Individual Differences, 2015. 74, 41-48 с.
8. Barnard, L. K., & Curry, J. F. Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions, 2011. 289-303 с.
9. Barnard, L. K., Curry, J. F. Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. Review of General Psychology, 2011. 15(4), 289-303 с.
10. Beck, J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 2011.
11. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 320 с.
12. Breines J. G., Chen S. Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion
13. Brown B. The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are., 2010.
14. Davidson R. J., Begley S. The Emotional Life of Your Brain, 2012.
15. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology. 2008. №3. С. 182-185.
16. Denckla C.A, Consedine N.S, Bornstein R.F. Self-compassion mediates the link between dependency and depressive symptomatology in college students. Self and Identity, 2017. 16(4), 373–383 с.
17. Desmond T. Self-Compassion in Psychotherapy, 2015.
18. Diener E., Diener R.B. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Oxford: Blackwell, 2012.
19. Diener, E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984. 95(3), 542-575.
20. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1985. 49(1), 71-75 с.
21. Diner E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. 1999. №2. С. 276-302.
22. Fuochi G., Veneziani C.A, Voci A. Exploring the social side of self-compassion: Relations with empathy and outgroup attitudes. European Journal of Social Psychology, 2018. 48(6), 769–783 с.
23. Germer C. The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. Guilford Press., 2009.
24. Gilbert P. The Compassion Mind, 2019. 624 с.
25. Gilbert P., & Choden. Mindful Compassion: How the Science of Compassion Can Help You Understand Your Emotions, Live in the Present, and Connect Deeply with Others. New Harbinger Publications, 2013.
26. Gilbert P., Irons C. A. A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. Memory, 2004. №12. С. 507–516.
27. Gilbert P., Irons C. Shame, self-criticism and self-compassion in adolescence. Cambridge University Press. 2009. С. 195–214.
28. Gilbert P., McEwan K., Marcela Matos M., Rivis A. Fears of compassion: Development of three self-report measures. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 2011. 84, 239– 255 с.
29. Gilbert, P., Procter, S., Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism.
30. Greenberg, L. S. Emotion-Focused Therapy. 2015.
31. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta. 1990.
32. Krieger, T., Hermann, H., Zimmermann, J., Holtforth, M. G. Associations of Self-Compassion and Global Self-Esteem with Positive and Negative Affect and Stress Reactivity in Daily Life: Findings from a Smart Phone Study. Personality and Individual Differences, 2015. 87, 288-292 с.
33. Leary M.R., Tate E.B., Adams C.E., Allen A.B. Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events : The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 2007. 92(5), 887–904 с.
34. Linehan M. M. DBT® Skills Training Manual. 2014.
35. López A., Sanderman R., Ranchor A. V., Schroevers M. J. Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. Mindfulness, 2018. 9(1), 325–331 с.
36. McGonigal K. The Joy of Movement: How Exercise Helps Us Find Happiness, Hope, Connection, and Courage, 2009.
37. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Psychology Press, 2003. №1529. С. 85–101.
38. Neff K. D. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. HarperCollins. 2011.
39. Neff K. D., & Vonk R. Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. Journal of Personality, 2009. 77, 23-50 с.
40. Neff K. D., Beretvas S. N. The role of self-compassion in romantic relationships. Self and Identity, 2012. 12(1), 78-98 с.
41. Neff K. D., Germer C. Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford Press. 2013.
42. Neff K. D., Germer C. The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive, 2018.
43. Neff, K. D. Development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2003. 2(3), 223-250 с.
44. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 1989. 57(6), 1069-1081 c.
45. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 1995. №69 (4). С. 719-727.
46. Santrock J. W. Life-Span Development, 2020.
47. Warren K., Smeets R., Neff E. Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience, 2016. 5, 12, 19-32 с.
48. Welp L. R., Brown C. M. Self-compassion, empathy, and helping intentions. Journal of Positive Psychology, 2014. 9(1), 54–65 с.
49. Wit M. de, Pouwer F., Gemke R. J. B. J., Snoek F. J. Self-compassion and coping in young adults with type 1 diabetes: Results from Diabetes MILES - The Netherlands. Diabetes Research and Clinical Practice, 2014. 104(3), 409-414 с.
50. Yang X. Self-Compassion, Relationship Harmony, versus Self-Enhancement: Different Ways of Relating to Well-Being in Hong Kong Chinese. Personality and Individual Differences, 2016. 89, 24-27 с.

# 

# Додатки

Додаток А

**ЯК Я ЗАЗВИЧАЙ ПОВОДЖУСЯ ПО ВІДНОШЕННЮ ДО СЕБЕ У СКРУТНІ ЧАСИ**

**(**У перекладі автора диплома)

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження, перш ніж відповідати. Для кожного пункту вкажіть, як часто ви поводитесь у зазначений спосіб, використовуючи шкалу від 1 до 5. Будь ласка, відповідайте згідно з тим, що дійсно відображає ваш досвід, а не те, що, на вашу думку, мало б бути.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Майже ніколи* | *Іноді* | *Час від часу* | *Часто* | *Майже завжди* |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Майже Майже**

**ніколи завжди**

**1 2 3 4 5**

1. Я осуджую та критикую себе за свої слабкості та за невідповідність певним стандартам
2. Коли я пригнічений(а), я схильний(а) зациклюватися на негативних аспектах ситуації.
3. Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через яку проходить кожен.
4. Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе ізольованим(ою) та відрізаним(ою) від решти світу.
5. Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюсь ставитись до себе з любов’ю.
6. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності.
7. Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчувають щось подібне.
8. Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким(ою) по відношенню до себе.
9. Коли щось засмучує мене, я намагаюся тримати свої емоції збалансованими.
10. Коли я відчуваю, що в якійсь мірі не відповідаю певним стандартам, я намагаюся нагадати собі, що таке почуття має більшість людей.
11. Я нетолерантний(а) і нетерплячий(а) по відношенню до тих своїх якостей, які мені не подобаються.
12. Коли я переживаю дуже важкі часи, я даю собі турботу і підтримку, яких потребую.
13. Коли я пригнічений(а), я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене.
14. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся дивитися на речі виважено.
15. Я намагаюся дивитися на свої помилки і недоліки як на частину людської природи.
16. Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе.
17. Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, я намагаюся дивитися на речі в перспективі.
18. Коли мені дійсно важко, я схильний(а) відчувати, що іншим людям, мабуть, легше.
19. Я добрий(а) до себе, коли мені погано.
20. Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене.
21. Я можу бути холоднокровним(ою) по відношенню до себе, коли мені погано.
22. Коли я пригнічений(а), я намагаюся ставитися до своїх почуттів з цікавістю і бути відкритим(ою) до них.
23. Я толерантний(а) до своїх недоліків.
24. Коли трапляється щось неприємне, я схильний(а) роздувати інцидент до надмірних масштабів.
25. Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці.
26. Я намагаюся з розумінням і терпінням ставитися до тих аспектів своєї особистості, які мені не подобаються.

КЛЮЧ

Сума балів рахується з урахуванням особливостей субшкал:

Доброта до себе: 5, 12, 19, 23, 26

Самокритика (рахується у зворотному порядку): 1, 8, 11, 16, 21

Загальна людяність: 3, 7, 10, 15

Ізоляція (рахується у зворотному порядку): 4, 13, 18, 25

Майндфулнесс (усвідомленість): 9, 14, 17, 22

Надмірна ідентифікація (рахується у зворотному порядку): 2, 6, 20, 24

Рахується у зворотному порядку (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1).

Додаток Б

**ШКАЛА СТРАХІВ СПІВЧУТТЯ**

**(**У перекладі автора диплома)

Різні люди мають різні погляди на співчуття і доброту. Одні вважають, що важливо проявляти співчуття і доброту в будь-яких ситуаціях і контекстах, інші вважають, що ми повинні бути більш обережними і можуть турбуватися про те, щоб не проявляти це занадто багато до себе і до інших. Нас цікавлять ваші думки та переконання щодо доброти та співчуття у трьох сферах вашого життя:

1. Висловлювати співчуття до інших

2. Відповідати на прояв співчуття з боку інших

3. Виявлення доброти і співчуття до себе

Нижче наведено ряд тверджень, над якими ми просимо вас уважно подумати, а потім обрати ту цифру, яка найкраще описує, наскільки кожне з них відповідає вам.

**ШКАЛА**

Будь ласка, використовуйте цю шкалу, щоб оцінити, наскільки ви згодні з кожним твердженням

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зовсім не згоден | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | Повністю згоден |
| Дещо погоджуюсь | | | | | | |

**Шкала 1: Висловлювати співчуття до інших**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Люди будуть використовувати мене в своїх цілях, якщо побачать, що я занадто співчутливий(а) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Співчувати людям, які вчинили погані речі, означає відпускати їх з гачка | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | У житті є люди, які не заслуговують на співчуття | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я боюся, що надмірне співчуття робить людей легкою мішенню | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Люди будуть користуватися вами, якщо ви занадто прощаєте і співчуваєте. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я боюся, що якщо я буду співчутливим(ою), вразливі люди можуть притягнутися до мене і виснажити мої емоційні ресурси. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Люди повинні допомагати собі самі, а не чекати, що їм допоможуть інші | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я боюся, що якщо я буду співчутливим(ою), деякі люди стануть занадто залежними від мене | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Надмірна співчутливість робить людей м'якими, і ними легко скористатися | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я вважаю, що для деяких людей дисципліна і належні покарання є більш корисними, ніж співчуття до них | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Шкала 2: Відповідати на прояв співчуття з боку інших**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бажати, щоб інші були добрими до себе - це слабкість | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я боюся, що коли мені потрібно, щоб люди були добрими і розуміючими, вони не будуть такими | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я боюся стати залежним(ою) від догляду з боку інших, тому що вони не завжди зможуть або захочуть його надавати | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я часто задаюся питанням, чи є прояви тепла і доброти з боку інших людей справжніми | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Почуття доброти з боку інших якось лякає | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Коли люди добрі та співчутливі до мене, я відчуваю тривогу або збентеження | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Якщо люди привітні і добрі, я хвилююся, що вони дізнаються про мене щось погане, що змінить їхню думку | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Мене хвилює, що люди добрі та співчутливі лише тоді, коли хочуть чогось від мене | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Коли люди добрі і співчутливі до мене, я відчуваю себе спустошеним(ою) і сумним(ою) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Якщо люди добрі, я відчуваю, що вони занадто наближаються | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Незважаючи на те, що інші люди добрі до мене, я рідко відчуваю тепло у стосунках з іншими | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я намагаюся триматися на відстані від інших, навіть якщо знаю, що вони добрі | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Якщо я думаю, що хтось ставиться до мене доброзичливо і турботливо, я "ставлю бар'єр" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Шкала 3: Виявлення доброти і співчуття до себе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Я відчуваю, що не заслуговую на те, щоб бути до себе добрим(ою) і прощати себе | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Якщо я дійсно думаю про те, щоб бути добрим(ою) і лагідним(ою) до себе, мені стає сумно | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Продовжувати життя – це бути жорстким(ою), а не співчутливим(ою) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я не хотів(ла) би знати, що таке бути "добрим(ою) і співчутливим(ою) до себе" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Коли я намагаюся відчувати доброту і тепло до себе, я просто відчуваю порожнечу | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я боюся, що якщо я почну відчувати співчуття та тепло до себе, мене охопить почуття втрати/горя | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Я боюся, що якщо я стану добрішим(ою) і менш самокритичним(ою) до себе, то мої стандарти впадуть | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я боюся, що якщо буду більше співчувати собі, то стану слабкою людиною | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я ніколи не відчував(ла) до себе співчуття, тому не знаю, з чого почати розвивати ці почуття | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я хвилююся, що якщо почну розвивати співчуття до себе, то стану залежним(ою) від цього | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я боюся, що якщо стану занадто співчутливим(ою) до себе, то втрачу самокритичність і мої недоліки стануть очевидними | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я боюся, що якщо розвину співчуття до себе, то стану кимось, ким не хочу бути | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я боюся, що якщо стану надто співчутливим(ою) до себе, інші мене відкинуть | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Мені легше бути критичним(ою) по відношенню до себе, ніж співчутливим(ою) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я боюся, що якщо я буду занадто співчутливим(ою) до себе, то трапиться щось погане | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Додаток В

**Психологічне благополуччя (18 пунктів)**

**(**У перекладі автора диплома)

Позначте одну відповідь під кожним твердженням, щоб вказати, наскільки ви згодні або не згодні з ним.

1. "Мені подобається більшість частин моєї особистості".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

2. "Коли я дивлюся на історію свого життя, я задоволений(а) тим, як все склалося".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

3. "Деякі люди безцільно блукають по життю, але я не належу до них".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

4. "Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

5. "Багато в чому я відчуваю розчарування щодо своїх життєвих досягнень".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

6. "Підтримувати близькі стосунки було складно і це розчаровувало мене".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

7. "Я живу життя одним днем і не думаю про майбутнє".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

8. "Загалом, я відчуваю, що відповідаю за ситуацію, в якій живу".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

9. "Я добре справляюся з повсякденними обов'язками".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

10. "Іноді мені здається, що я зробив(ла) усе, що мав(ла) зробити в житті".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

11. "Для мене життя було безперервним процесом навчання, змін і зростання".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

12. "Я вважаю, що важливо мати новий досвід, який кидає виклик тому, як я думаю про себе і світ".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

13. "Люди описали б мене як людину, яка готова ділитися своїм часом з іншими".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

14. "Я вже давно відмовився(лася) від спроб суттєво покращити чи змінити своє життя".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

15. "Я схильний(а) піддаватися впливу людей з сильними поглядами".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

16. "У мене було не так багато теплих і довірливих стосунків з іншими".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

17. "Я впевнений(а) у своїх поглядах, навіть якщо вони відрізняються від поглядів більшості інших людей".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |
|  |  |  |  |  |  |  |

18. "Я суджу себе за тим, що вважаю важливим, а не за цінностями того, що вважають важливим інші".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цілком згоден | Дещо згоден | Трохи згоден | Ні згоден, ні не згоден | Трохи не згоден | Дещо не згоден | Категорично не згоден |

Додаток Г

**ШКАЛА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ**

**(**У перекладі автора диплома)

**Шкала:**

*Інструкція: Нижче наведено п'ять тверджень, з якими ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи наведену нижче шкалу від 1 до 7, вкажіть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням, поставивши відповідну цифру в рядку, що передує цьому твердженню. Будь ласка, будьте відкриті та чесні у своїх відповідях.*

* 7 - Цілком згоден
* 6 - Згоден
* 5 - Трохи згоден
* 4 - Ні згоден, ні не згоден
* 3 - Трохи не згоден
* 2 - Не згоден
* 1 - Категорично не згоден

Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

Умови мого життя відмінні.

Я задоволений(а) своїм життям.

Наразі я отримав(ла) те важливе, чого хочу в житті.

Якби я міг/могла прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив(ла).

**Підрахунок балів:**

Хоча підрахунок балів повинен бути безперервним (підсумовування балів за кожним пунктом), нижче наведені деякі граничні значення, які можна використовувати як орієнтири.

* + 31 - 35 Надзвичайно задоволені
  + 26 - 30 Задоволені
  + 21 - 25 Трохи задоволені
  + 20 Нейтральні
  + 15 - 19 Трохи незадоволені
  + 10 - 14 Незадоволені
  + 5 - 9 Вкрай незадоволені