


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
—  Ірина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ
СТРЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»


Чуніхіної Інги Ігорівни

Науковий керівник:

Стуліка Олена Борисівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Грицук Оксана Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Горлівського інституту іноземних мов Державного навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою 74 С
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«12» червня 2024 р

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ В СТРУКТУРІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1 Стресостійкість як особистісна риса.....	6
1.2. Особливості взаємозв'язку особистісних рис та рівня стресу.....	12
1.3. Психологічне благополуччя як результат стресостійкості.....	17
1.4. Позитивне мислення як умова резильєнтності особистості юнацького віку.....	21
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ.....	27
2.1 Обґрунтування методів дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	32
Висновки до розділу 2	36
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40

ВСТУП

В умовах військової агресії особливою є роль стресостійкості задля збереження психічного здоров'я особистості. Стійкість – це риса особистості, що складається з трьох рис: контролю, відданості та виклику, які, як вважається, допомагають людям справлятися зі стресом. Особи з високим рівнем витривалості вірять і діють так, ніби життєві події знаходяться під їхнім контролем (контролем), активно беруть участь у життєвій діяльності та оцінюють цю діяльність як цілеспрямовану та варту інвестицій. Згідно з екзистенціальною теорією особистості, поєднання цих рис надає людям хоробрість і прагнення адаптивно справлятися з життєвим стресом, зменшуючи негативний вплив на їх здоров'я.

Психологічне благополуччя стосується суб'єктивного досвіду людини у позитивних психологічних станах, таких як наповненість, задоволення від життя та відчуття мети. Це цілісна теорія, яка охоплює різні риси психічного та емоційного здоров'я людини, включаючи позитивні стосунки, особистий ріст і розвиток, позитивну самооцінку та самосприйняття, а також відчуття відповідальності за своє життя. Тобто, психологічне благополуччя полягає в задоволенні собою та своїм життям, наявності задовільних стосунків і відчуття мети, а також у відчутті здатності справлятися з життєвими труднощами.

Позитивне мислення — це такий тип мислення, який зосереджується на хорошому в будь-якій ситуації та очікує позитивних результатів. Позитивне мислення може покращити фізичне та психічне здоров'я, стресостійкість і самооцінку. Позитивне мислення не означає ігнорування реальності чи проблем, а радше підхід до них з оптимізмом і пошук рішень. На нашу думку, саме таке ставлення до найскладнішої ситуації, що склалася зараз в Україні, може сприяти збереженню психічного здоров'я юнаків. Тож, ми вважаємо тему кваліфікаційної роботи **«Роль позитивного мислення в контексті подолання стресу»** актуальною.

Мета — дослідити роль компонентів позитивного мислення у формуванні стресостійкості особистості юнаків.

Об'єкт — стресостійкість особистості.

Предмет — позитивне мислення як умова розвитку особистості.

Гіпотеза - уважність до себе та вміння контролювати рівень психічної напруги як складові позитивного мислення зумовлюють високий рівень стресостійкості особистості до умов сьогодення.

Об'єкт, предмет та мета дослідження обумовлюють формулювання наступних **завдань** дослідження:

1. Проаналізувати стресостійкість як особистісну рису.
2. Визначити роль позитивного мислення в структурі стресостійкості особистості.
3. Охарактеризувати психологічне благополуччя як результат стресостійкості особистості.
4. Експериментально дослідити роль компонентів позитивного мислення у формуванні стресостійкості особистості.

Задля вирішення поставлених завдань ми використали наступні **методи**: дослідження та аналіз психологічної літератури з проблеми, порівняльний метод, констатувальний експеримент; емпіричні методи дослідження: шкала психологічного стресу (PSM-25) Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion), шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) К. Ріфф (Carol D. Ryff), шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS).

Теоретично-методологічну основу складають дослідження формування емоційної стійкості (Аболін Л., Варданян Б., Левитов М., Сельє Г.); психологічного благополуччя особистості (Боснюк В.Ф., Олефір В.О., 2021; Тітов І.Г., Тітова Т.Є., Сєдих К.В., 2020 та ін., N.Bradburn, R.Ryan, E.Deci, C.Ryff, A.Waterman), потреби особистісної самореалізації (Л. Сохань,

В. Шинкарук, Н. Шульга); життєстійкості особистості (М.А. Кузнецов, Л.М. Зотова, У. Ланг, S.C. Kobasa), суб'єктивне благополуччя (C.D. Ryff).

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження психологічною спільнотою.

Апробація результатів дослідження:

Матеріали дослідження представлені у вигляді тез у конференції:

1. IV Інтернет-конференція «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір» (з міжнародною участю), 22 травня 2024 року на базі Маріупольського державного університету

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, 2 розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний об'єм 41 сторінка. Робота містить 3 малюнки. Список використаних джерел містить 42 одиниці. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ В СТРУКТУРІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Стресостійкість як особистісна риса

Стійкість означає «здатність витримувати важкі умови або швидко відновлюватися після них» (Fletcher and Sarkar, 2013; Robertson et al., 2015). Однак у контексті останніх біологічних і психологічних досліджень стійкість набула більш конкретного значення. Ідея стійкості до стресу виникла в 1970-х роках, коли дослідники почали вивчати дітей, здатних до нормального розвитку, незважаючи на важке виховання (Masten, 2001).

На початку 1990-х років акцент у дослідженнях стійкості перемістився з виявлення захисних факторів, які включають позитивні емоції та здатність до саморегуляції, до вивчення того, як люди долають негаразди, і дослідження психосоціальних детермінант стійкості до травми дорослих, які зазнали впливу (Bonanno та ін., 2015; Cai та ін., 2017). Негативні прояви стійкості проявляються у вигляді розладів настрою, включаючи великий депресивний розлад, страх, тривогу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші негативні емоції, пов'язані зі стресом (Feder et al., 2009; Friedman, 2014; Alves et al., 2017).

У дослідженнях стійкості людей часто обговорюється питання про те, чи слід визначати стійкість як рису, процес або результат. Коннор і Девідсон (2003) вважають, що стійкість представляє особистісні якості, які дозволяють людині процвітати перед лицем труднощів; отже, на їхню думку, стійкість – це риса, що включає сукупність характеристик, які дозволяють людям адаптуватися до обставин, з якими вони стикаються (Коннор і Девідсон, 2003). Навпаки, «гіпотеза процесу» зосереджується на взаємодії між особою та несприятливими обставинами та підкреслює, що зміни з часом є динамічними, охоплюючи позитивну адаптацію в контексті значних негараздів (Luthar et al., 2000).

Нарешті, стійкість також можна вважати результатом пережитих труднощів (Masten, 2001). Варто зазначити, що всі вищезазначені концепції

стресостійкості мають два спільні елементи: негаразди та позитивну адаптацію (Fletcher and Sarkar, 2013), тому обидва вони повинні бути включені в дослідження стійкості на моделях людей і тварин. Насправді, більшість сучасних досліджень психологічної стійкості включають чотири аспекти: (а) початковий рівень або до нещастя; (b) сама біда; (c) стійкі результати після негараздів; та (d) предиктори стійких результатів; (Бонанно та ін., 2015).

Потрібні додаткові міжсекційні дослідження, які об'єднують різні типи несприятливого стресу, щоб з'ясувати, чи мають різні стреси спільні шляхи впливу. Це особливо важливо, враховуючи, що термін «негаразди» охоплює широкий спектр досвіду. Наприклад, у людей негаразди можуть означати соціальне відторгнення, невдачу на іспитах, ранній життєвий стрес, депресію та інші хронічні стійкі стресові переживання (Джанакіраман та ін., 2016).

Залежно від конкретного стресового процесу стійкість можна розуміти як здатність: (1) підтримувати природні функції та уникати труднощів; і (2) позитивно впоратися зі стресом і отримати від нього певну користь. Нейробіологічні дослідження показують, що стійкість опосередковується як відсутністю певних ключових молекул, які зустрічаються у сприйнятливих тварин і погіршують їхню здатність справлятися, так і наявністю чітких механізмів адаптації, які спостерігаються у стійких індивідуумів, які сприяють нормальній поведінці (Krishnan et al., 2007; Friedman. та ін., 2016). Перший і другий вважаються механізмами пасивної та активної стійкості відповідно (Russo et al., 2012).

Визначено низку психосоціальних факторів, які сприяють стійкості. Фактори включають активне подолання (Snow-Turek та ін., 1996; Hanton та ін., 2013), оптимізм (Warner та ін., 2012), когнітивну переоцінку (Maren, 2008; Farchi та Gidron, 2010; Трой та ін., 2010), просоціальну поведінку (Staub and Vollhardt, 2008), соціальну підтримку та інші (Ozbay et al., 2008; Cai et al., 2017). Соціальна підтримка є одним із основних захисних елементів, які впливають на благополуччя сім'ї, якість батьківства та стійкість дитини

(Armstrong et al., 2005). 10-річне довготривале дослідження показало, що соціальна підтримка з боку партнерів сприяла стійкості у відповідь на економічний стрес (Conger and Conger, 2002). Навпаки, слабка соціальна підтримка посилює стрес, що призводить до прискореного серцебиття, депресії і підвищеної сприйнятливості до ПТСР (Johnson та ін., 1997).

Хоча виникненню психічних розладів, таких як ПТСР і депресія, можна запобігти, сприяючи адаптації до стресу, ключ до стійкості та психічного благополуччя лежить у процесах регуляції емоцій. Однак є також дослідження, які стверджують, що немає зв'язку між стійкістю та соціальною підтримкою, факторами способу життя чи факторами, пов'язаними з роботою (Corina and Adriana, 2013; Black et al., 2017), хоча загальновизнано, що стійкість є буфером проти різних видів стресу.

Ці суперечливі поведінкові результати можуть бути пов'язані з використанням різних опитувальників стійкості, розміром вибірки та типом людей, а також нестандартизованістю процедури тестування, що свідчить про те, що критично важливо визначити фізіологічні субстрати, що лежать в основі маніпулювання стійкістю.

У ранніх дослідженнях були створені психологічні моделі стійкості для опису побудови активних шляхів стійкості. Гармезі та ін. (1984) підкреслив взаємодію між несприятливою стимуляцією та наслідками стресу, тоді як Раттер (1987) розробив чотири шляхи для з'ясування того, як люди сприймають негаразди, які передбачають зменшення впливу ризику та негативних ланцюгових реакцій, встановлення та підтримку самооцінки та самооцінки, ефективність і відкриття можливостей. Ці ранні теорії мали великий вплив на психологічні перспективи стійкості, і згодом ці та інші тогочасні дослідники намагалися з'ясувати, як стійкість взаємодіє зі стресом навколишнього середовища та іншими особистими рисами, щоб впливати на поведінку людей.

Концепція «біопсиходуховного гомеостазу» була введена Річардсоном (2002), чия модель припускала, що стійкість — це динамічний рівноважний

стан, у якому фізичні, психологічні та духовні складові, а також різні несприятливі чи захисні фактори досягають рівноваги. Проте Раттер (2012) прямо заявив, що стійкість «не повинна становити теорію, і її не слід розглядати як еквівалент позитивної психології чи компетентності».

Як психологічна, так і поведінкова терапія використовувалися для покращення стійкості та, таким чином, зменшення симптомів психічних розладів і підвищення розумової гнучкості (Wolmer та ін., 2011; Horn та ін., 2016; Creswell, 2017). Недоліки психологічних методів лікування очевидні, оскільки поведінкова психотерапія, як правило, має місце протягом тривалого періоду часу, діє повільно та забезпечує невелике покращення нашого розуміння задіяних внутрішніх механізмів. На стійкість, ймовірно, значною мірою впливають активні адаптації, які відбуваються саме у стійких осіб. Загальногеномний скринінг з використанням моделі CSDS розпізнає численні варіації експресії генів і зміни хроматину в VTA і NAc, які спостерігаються лише в стійкості (Krishnan et al., 2007; Wilkinson et al., 2009).

Таким чином, здається можливим запуснути природні механізми, що лежать в основі стійкості, які відрізняються від ефектів існуючих антидепресантів, у чутливих популяціях (Russo et al., 2012). Далі ми обговорюємо важливі дослідження, які змінили розуміння стійкості та вказують, як можна розробити нові методи лікування розладів, пов'язаних зі стресом.

Повідомлялося про покращення стійкості людей у результаті психологічних і когнітивних методів лікування, таких як захист інтересів опікунів за дітьми (Li et al., 2017), освітня програма життєвих навичок (Sarkar et al., 2017), iNEAR програму (Tunariu та ін., 2017), інтенсивне навчання медитації усвідомленості (Хванг та ін., 2018) та тренування з інокуляції стресу (Хорн та ін., 2016). Незважаючи на те, що всі описані вище методи досягли хороших результатів, один і той самий метод може мати різний терапевтичний ефект у різних людей. Таким чином, розробка більш

загальних, стабільних і швидших ефективних втручань, ймовірно, буде тенденцією в майбутньому.

Величезний вплив стресу, травми чи інших форм на людство разом із обмеженнями в доступних методах лікування змушує досліджувати механізми стійкості, які можуть захистити від посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психічних розладів. Більшість робіт протягом останніх десятиліть були зосереджені на біологічних відмінностях між стійкістю та сприйнятливістю та досліджували на тваринних моделях засоби усунення згубних наслідків хронічного стресу. Однак усунення цих згубних наслідків не обов'язково означає, що стійкість підвищиться, а постраждалі особи матимуть краще життя.

Важлива нова точка зору, яка виникла в останні роки, полягає в тому, що стійкі тварини мають активні адаптивні механізми, які відрізняються від дій, які усувають шкідливі ефекти у сприйнятливих тварин. Таким чином, поточні дослідження, спрямовані на підвищення стійкості до стресу, зосереджені на взаємозв'язку та суттєвій відмінності між усуненням шкідливих ефектів і культивуванням активних адаптивних механізмів. Динамічне та інтегроване поєднання психологічних та нейробіологічних досліджень буде важливим для створення більш чіткої картини стійкості.

Коли організм виявляє загрозу (або стресор), він переходить у режим підвищеної готовності та швидко відновлюється після того, як загроза минула. Принаймні так воно має функціонувати. Проблеми зі здоров'ям, працевлаштуванням, грошима, сімейними проблемами, расизмом або гендерною нерівністю, а також повсякденними неприємностями є прикладами стресорів. Тіло може перебувати в постійному стані підвищеної готовності в результаті невинних або занадто багатьох подразників, що призводить до поганої концентрації, неприємного настрою, виснаження та проблем із психічним і фізичним здоров'ям. Коли стрес стає хронічним, організм стає нездатним нормально працювати. Хронічний стрес пов'язаний

із захворюваннями серця, високим кров'яним тиском, діабетом, депресією та тривожними розладами.

Індивідуальні відмінності існують на додаток до статевих і гендерних відмінностей. Деякі люди мають вищий рівень стійкості, ніж інші. На них менше чи більше впливає стрес, і вони можуть навіть краще працювати під тиском.

Згідно з дослідженням Кобаси, люди з високим рівнем стресу, але низьким рівнем захворювання, вважаються такими, що мають стресостійку особистість. Для стресостійких людей важливе значення має робота, сім'я, хобі та світське життя.

1.2. Особливості взаємозв'язку особистісних рис та рівня стресу

Особистість складається з думок, поведінки та емоційних моделей, які можуть вплинути на реакцію на стрес. Кожен відчуває стрес, але ми всі по-різному справляємося з ним. Деякі аспекти особистості можуть змусити реагувати на стрес інакше, ніж інші. Деякі риси можуть допомогти впоратися здоровим способом. Це може включати звернення до інших за підтримкою або мати позитивний мислення. Інші риси особистості призводять до уникнення, що може не вирішити емоційні та фізичні симптоми стресу.

Основні риси особистості змінюються протягом життя. Отже, спосіб боротьби зі стресом також може змінюватися з часом.

Є п'ять основних рис особистості. Особистість може включати всі або деякі з цих рис. Однак деякі можуть бути більш домінуючими, ніж інші. Це відоме як п'ятифакторна модель особистості.

- Невротизм: емоційна нестабільність, загальмованість
- Екстраверсія: шукає хвилювання та соціальних взаємодій
- Відкритість: творча, естетична, шукає нових вражень
- Привітність: схильний до співпраці, довірливий, ладнає з іншими
- Сумлінність: сумлінний, компетентний, цілеспрямований

Ці риси можуть частково визначати реакцію на стрес. Таким чином, особистісні риси може вплинути на рівень стресостійкості. Наприклад, нейротизм найбільше асоціюється з негативною реакцією на стрес. І люди з цією рисою можуть мати нижчий рівень стресостійкості. Проте те, що людина може впоратися зі стресом, не означає, що вона взагалі його не відчуває. Експерти точно не знають, чому особистість впливає на реакцію людини на стрес, але дослідження пропонують деякі підказки такі як:

- Навколишнє середовище. Деякі середовища, як-от напружені робочі місця з високою соціальною взаємодією, викликають стрес для одних, але доповнюють особистості інших.
- Щастя і позитив. Деякі риси особистості, такі як екстраверсія та відкритість, призводять до більшої кількості щасливих подій протягом життя, що може

пом'якшити стресові переживання. Крім того, екстраверсія та відкритість можуть сприяти позитивному погляду на життєві події.

- Сумлінність. Наявність цієї риси може дати здатність долати щоденні клопоти.
- Невротизм. Ця риса пов'язана зі стратегіями подолання, такими як відмова.
- Екстраверсія і інтроверсія. Екстраверт, швидше за все, буде шукати соціальної підтримки, коли відчуває стрес, ніж інтроверт.

Незалежно від того, які є риси особистості, можна прийняти здорові та ефективні стратегії подолання стресу. Стрес може впливати емоційно та фізично, незалежно від типу особистості. Це природна реакція, розроблена для того, щоб захистити від небезпеки. У стресові моменти людина може відчути: підвищену частоту пульсу, прискорене дихання, напругу м'язів, пітливість, підвищене використання кисню мозком.

З часом хронічний стрес може призвести до таких фізичних симптомів: порушення систем організму, таких як імунна, травна, серцево-судинна та репродуктивна системи, порушення сну, втрата пам'яті, головні болі, зміна харчових звичок.

Стрес також може вплинути емоційно. Деякі речі, які людина може відчувати, коли відчуває стрес, включають: занепокоєння, страх, агресія, гнів, смуток, депресія, розчарування, дратівливість.

Стрес також може змусити по-іншому думати про себе. Людина може помітити, що веде негативну саморозмову, говоре про себе те, чого б ніколи не сказали про друга чи іншу людину. Негативні розмови з собою також можуть стати механізмом подолання, особливо коли людина відчуває себе ізольованою.

Стрес також може ускладнити концентрацію або зайняття улюбленою справою. Те, що є стресом для однієї людини, для іншої може стати звичним. Різниця, здається, полягає в сприйнятті різних подій. Фахівці з психічного здоров'я вважають, що особистість відіграє значну роль у тому, як ми сприймаємо стрес.

Люди типу А, наприклад, поспішні, амбітні, свідомі часу та цілеспрямовані. Дослідження показують, що ці риси, якщо ними не керувати належним чином, можуть викликати захворювання, пов'язані зі стресом. Навпаки, особистість «Типу В» є набагато більш розслабленою, менш прискіпливою та мотивованою людиною. Особи типу В здатні сприймати речі більш адаптивно. Вони краще вміють дивитися на речі в перспективі та продумувати, як вони збираються впоратися з ситуаціями. Відповідно, вони, як правило, менш схильні до стресу.

На розвиток нашого характеру впливають різноманітні соціальні, біологічні, психологічні та поведінкові фактори. Вчені сходяться на думці, що значною мірою генетична особиста хімія, або вроджений темперамент, впливає на те, чи дитина реагувала на оточення наполегливо або сором'язливо. На такі тенденції також впливає досвід. Поєднання спадковості та досвіду формує характерний для індивіда спосіб поведінки, почуттів і мислення — його особистість.

Дослідження також показують, що чоловіки та жінки по-різному справляються зі стресом — різницю, яку деякі вчені частково пояснюють естрогеном. Ця гормональна різниця також може пояснити той факт, що у жінок утричі більше шансів розвинути депресію у відповідь на стрес у їхньому житті, ніж у чоловіків. Жінки, на відміну від чоловіків, також, як правило, мають сильніші мережі соціальної підтримки, до яких вони звертаються під час стресу. Ця соціальна підтримка може допомогти пояснити, чому жінки загалом, здається, краще справляються зі стресом, ніж чоловіки.

Останні дослідження показують, що на реакцію на стрес може вплинути досвід, який переживається в утробі матері. Вчені вивчають механізми, за допомогою яких материнський стрес — і високий рівень кортизолу в її організмі під час вагітності — може вплинути на розвиток дитини. Згідно з дослідженнями, якщо мати має високий рівень кортизолу, плід буде мати такий же високий рівень. У результаті цей вплив може

вплинути на рівень рецепторів речовин, пов'язаних зі стресом, у мозку, що може зробити їх більш сприйнятливими до стресових факторів у подальшому житті.

Навіть після народження реакція матері на стрес впливає на її дитину. Дослідження показують, що якщо мати переживає стрес або сильну депресію протягом перших тижнів життя своєї дитини, вона може не встановити хороших стосунків зі своєю дитиною. Гірше того, це може мати довгострокові наслідки для реакції на стрес, поведінки та інтелекту дитини.

Навіть люди з найбільш адаптованим характером можуть відчувати наслідки тривалого стресу, якщо їм не вистачає відчуття контролю над аспектами свого повсякденного життя. Вчені, які вивчають стрес на робочому місці, наприклад, виявили, що ті, хто відчуває, що вони найменше контролюють своє робоче середовище, страждають від найвищого рівня захворювань, пов'язаних зі стресом. Експерти рекомендують керівникам працювати над тим, щоб їхні співробітники мали певне відчуття повноважень, щоб позбутися від непотрібного джерела хронічного стресу.

Особи, які доглядають за літніми або хронічно хворими членами сім'ї, є іншою групою, яка піддається хронічному високому рівню стресу. Наприклад, дослідження, проведені на особах, які доглядають за хворими на хворобу Альцгеймера, показують, що хронічно високий рівень кортизолу значно послаблює їхню імунну систему. Фахівці з питань психічного здоров'я пропонують особам, які доглядають за ними, намагатися ставити дуже малі цілі в догляді за своїми близькими або одужанні та відпочити від своїх обов'язків, щоб зменшити їхній стрес.

Особистість має значення для багатьох аспектів стресового процесу, включаючи вплив стресу, оцінки, подолання, афективну та фізіологічну реакцію на стрес, довгострокові процеси адаптації та досить дистальні результати в більш тривалих часових масштабах. Можна концептуалізувати особистість як модератора в різних аспектах стресового процесу. Наприклад, люди з низьким рівнем приємності відчувають більше міжособистісних

стресових факторів, і, стикаючись зі стресом, вони рідше шукають соціальної підтримки, ніж люди з високим рівнем приємності. Однак такий відносно статичний погляд на особистість був би несвоєчасним, якщо розглядати диспозиційні та динамічні індивідуальні відмінності як дві сторони однієї медалі (Mischel, 2004). Зіткнення зі стресовими подіями часто вимагає певного регулювання ситуації або власних почуттів. Саме в такі моменти, коли стають очевидними моделі непередбачених обставин, характерних для конкретної людини.

Крім того, особистість змінюється з часом, і стрес, який часто розглядають як критичні життєві події в цьому контексті, ймовірно, є однією з причин змін. Точні шляхи, якими стрес впливає на зміну особистості, а також шляхи між стресовими зустрічами та (неправильним) пристосуванням, які часто модеруються та опосередковуються аспектами особистості та способами подолання, ще потребують подальшого висвітлення.

1.3. Психологічне благополуччя як результат стресостійкості

Психологічне благополуччя — це багатогранна та багатовимірна конструкція, яка охоплює загальне щастя, задоволеність життям, а також психічне й емоційне здоров'я людини. Воно включає такі ключові компоненти, як позитивні емоції, автономія, позитивні стосунки, низький рівень негативних емоцій, мету життя, задоволеність життям і особистісний ріст.

Визначення психологічного благополуччя обговорювалися серед дослідників, і Всесвітня організація охорони здоров'я визначила його як стан розуму, коли людина здатна розвивати свій потенціал, продуктивно працювати та справлятися зі звичайними життєвими стресами. Психологічне благополуччя вважається вирішальним для всебічного здоров'я та щастя, і його пов'язують із покращенням психічного здоров'я, фізичного здоров'я та подовженням тривалості життя.

Чітко та прямолінійно визначити психологічне благополуччя є однією з головних проблем, що постають перед цією сферою дослідження. Ріфф (1989) виділив шість характеристик психологічного благополуччя: самосприйняття, автономія, опанування навколишнім середовищем, особистий прогрес і приємні зв'язки. Ці характеристики — почуття самовизначення людини, контроль над своїм оточенням, здатність до особистого розвитку, здатність формувати задовільні стосунки та відчуття мети в житті.

Diener та ін. (2010) визначив психологічне благополуччя як суб'єктивну оцінку свого життя, яка класифікується за позитивними емоціями, залученістю та значенням. Це визначення охоплює широкий спектр позитивних переживань, включаючи щастя, задоволення та відчуття задоволення.

Подібно до цього Селігман (2002) висунув ідею «позитивної психології», яка розглядає психологічне благополуччя як злиття наповненості та задоволення. Це визначення визнає, що щастя

характеризується позитивними емоціями, задоволенням і відчуттям сенсу й мети життя, а не просто відсутністю неприємних почуттів чи подій.

Загальна задоволеність життям людини, приємні відчуття та низький рівень негативних емоцій входять у широку та багатовимірну концепцію психологічного благополуччя (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Численні важливі елементи психологічного благополуччя визнані в літературі.

1. Задоволеність життям: Загальна оцінка людиною свого життя та її емоцій радості та задоволення називаються задоволеністю життям (Diener et al., 1985). Це вважається необхідним для благополуччя, оскільки воно тісно пов'язане з відчуттям сенсу та мети життя (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

2. Позитивні емоції: позитивні емоції, такі як радість, хвилювання та задоволення, є важливим компонентом благополуччя, оскільки вони сприяють почуттю щастя та задоволення (Diener та ін., 1997). Позитивні емоції також допомагають протидіяти негативним емоціям і стресу, що призводить до покращення загального самопочуття (Park & Peterson, 2006).

3. Низький рівень негативних емоцій: на самопочуття людини можуть сильно вплинути негативні емоції, включаючи тривогу, відчай і гнів (Ryan & Deci, 2001). Таким чином, підтримання низького рівня негативних емоцій має вирішальне значення для психологічного благополуччя, оскільки це дозволяє людям підтримувати приємні відчуття та запобігає негативному впливу на психічне здоров'я (Кейз і Лопес, 2002).

4. Автономія: автономія означає здатність приймати рішення та діяти самостійно (Ryff, 1989). Люди, які мають високий рівень автономії, здатні переслідувати власні цілі та інтереси, що може призвести до покращення добробуту.

5. Позитивні стосунки. Позитивні міжособистісні зв'язки з коханими, друзями та романтичні інтереси мають вирішальне значення для психологічного здоров'я. Ці зв'язки дають людям емоційну підтримку,

відчуття спільності та підтримку для щастя та благополуччя (Peterson & Seligman, 2004).

6. Життєва мета: Важливим компонентом благополуччя є відчуття мети життя або причини жити, оскільки це дає людям відчуття напрямку та сенсу (Argyle, 1999). Люди з більшою ймовірністю почуватимуться задоволеними та щасливими, якщо у них є чітке усвідомлення мети (Sheldon & King, 2001).

7. Особистісний ріст: особистісний ріст означає постійний процес розвитку та самовдосконалення людини (Ryff, 1989). Це може включати вивчення нових навичок, вивчення нових інтересів і розвиток нових стосунків. Особистий розвиток є важливим аспектом благополуччя, оскільки він допомагає людям підтримувати відчуття зростання та задоволення протягом усього життя (Diener et al., 1999).

Підсумовуючи, задоволеність життям, приємні емоції, низький рівень негативних емоцій, автономія, позитивні зв'язки, відчуття мети життя та особистісний ріст є важливими аспектами психологічного благополуччя. Ці елементи пов'язані та працюють разом, щоб сприяти загальному задоволенню, щастю та добробуту.

Психологічне благополуччя — це широка та багатогранна конструкція, яка стосується загального досвіду позитивних емоцій, задоволеності життям і почуття мети. Вивчення психологічного благополуччя було активною сферою досліджень у психології протягом кількох десятиліть з метою глибшого розуміння факторів, які сприяють його розвитку та підтримці.

Одну з найперших і найвпливовіших моделей психологічного благополуччя запропонували Селігман і Чиксентміхайі (2000), які визначили його як результат двох вимірів: позитивних емоцій і залученості до значимої діяльності. Згідно з цією моделлю, люди, які часто відчувають позитивні емоції та активно займаються значущою для них діяльністю, ймовірно, матимуть вищий рівень психологічного благополуччя. Інші дослідники розширили цю модель, включивши додаткові виміри психологічного благополуччя, такі як позитивні стосунки (Diener та ін., 2010), особистісний

ріст (Linley & Joseph, 2004) і відчуття мети (Ryff, 1989). Ці параметри вважаються критично важливими для розвитку та підтримки психологічного благополуччя і часто беруться до уваги в дослідженнях на цю тему. Дослідження виявили, що як індивідуальні фактори, так і фактори навколишнього середовища можуть впливати на психологічне благополуччя.

Наприклад, дослідження показали, що такі риси особистості, як відкритість і сумлінність, пов'язані з вищим рівнем добробуту (Costa & McCrae, 1980). Крім того, було виявлено, що екологічні фактори, такі як доступ до зелених насаджень і соціальна підтримка, позитивно впливають на добробут (Oishi & Diener, 2001). Все більше досліджень вивчають вплив практик усвідомленості, таких як медитація та йога, на психологічне благополуччя. Ці дослідження показали, що ці практики можуть позитивно впливати на настрій, рівень стресу та загальне самопочуття (Brown & Ryan, 2003).

Когнітивно-поведінкова терапія, така як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), також виявилася ефективною для сприяння добробуту, особливо для людей з депресією та тривогою (Cuijpers та ін., 2013). Дослідження також показали, що фізична активність позитивно пов'язана з психологічним благополуччям (Babyak et al., 2000). Доведено, що фізична активність зменшує стрес, покращує настрій і підвищує почуття власної гідності та впевненості (Lancaster & Strath, 2013).

Фізичні вправи також виявилися ефективними при лікуванні депресії, а дослідження показали, що їх ефективність порівнянна з ефективністю медикаментів і психотерапії (Babyak et al., 2000). Таким чином, література про психологічне благополуччя велика і зростає. Зрозуміло, що психологічне благополуччя є складною структурою, на яку впливають різноманітні індивідуальні та навколишні фактори, і що такі втручання, як практики усвідомленості, когнітивно-поведінкова терапія та фізична активність, можуть мати позитивний вплив на благополуччя.

Тим не менш, для повного розуміння природи психологічного благополуччя та найефективніших стратегій його сприяння необхідно провести набагато більше досліджень.

1.4. Позитивне мислення як умова резильєнтності особистості юнацького віку

Стійкість юнаків тісно пов'язана з позитивним мисленням. Позитивне мислення не тільки сприяє стійкості, але й приваблює позитивні результати. Загалом кажучи, позитивне мислення можна розглядати як позитивне пізнання. Це відрізняє позитивне мислення від емоцій, поведінки та довгострокових результатів, таких як добробут чи депресія.

У дослідженнях позитивного мислення узгоджене визначення все ще розвивається. Наприклад, Капрара та Стека (2005) припустили, що задоволеність життям, самооцінка та оптимізм є показниками того, що людина має позитивне мислення. Дійсно, ці поняття можуть передбачати позитивне мислення, але вони також часто розглядаються як позитивні результати, які можуть бути результатом залучення до стратегій позитивного мислення. Інші були більш точними щодо того, що включає в себе позитивне мислення. Bekhet і Zauszniewski (2013) окреслили вісім ключових навичок, які сприяють позитивному мисленню:

- Перетворення негативних думок на позитивні
- Виділення позитивних сторін ситуації
- Переривання песимістичних думок за допомогою технік релаксації та відволікання
- Зауваження про необхідність практикувати позитивне мислення
- Знати, як розділити проблему на більш дрібні частини, щоб бути керованою
- Формування оптимістичних переконань у кожній частині проблеми
- Виховання способів кинути виклик песимістичним думкам
- Створення позитивних почуттів шляхом контролю негативних думок

Інші дослідники досліджували різні аспекти позитивного мислення та припустили, що позитивне мислення можна розуміти як конструкцію з чотирма вимірами (Tsutsui & Fujiwara, 2015):

- Мислення про самозаохочення - включає думки про те, щоб бути власним уболівальником.
- Самостверджуюче мислення - включає в себе думки про те, щоб робити добре іншим.
- Самоінструктивне та контрольне мислення - включає в себе думки, які керують продуктивністю.
- Самостверджувальне мислення - передбачає впевнені думки.

Тож, позитивне мислення можна визначити різними способами. Непослідовні визначення позитивного мислення в дослідженні ускладнюють чіткі висновки про роль позитивного мислення в психічному здоров'ї. Наприклад, Diener et al. (2009) припускають, що позитивне мислення корисне для благополуччя, але коли позитивне мислення та благополуччя вимірюються однаковими шкалами (наприклад, шкалами, які вимірюють оптимізм, суб'єктивне благополуччя чи задоволеність життям), дослідження може справді стверджувати, що щось передбачає сам по собі, що не дуже корисно чи інформативно. Для кращого розуміння фактичних переваг і важливості позитивного мислення потрібні більш чіткі визначення того, що таке позитивне мислення та чим воно відрізняється від оцінок благополуччя.

Дослідження почали надавати переконливі докази зв'язку між позитивним мисленням і фізичним здоров'ям. Саме оптимізм, який часто вважають типом позитивного мислення, здається, сприяє позитивним наслідкам для здоров'я. Наприклад, Шаєр і Карвер (1987) пов'язували оптимізм із меншою кількістю фізичних захворювань, таких як кашель, втома, біль у м'язах і запаморочення. Інші докази вказують на потенційний вплив позитивного мислення на здоров'я серцево-судинної системи, включаючи підвищення артеріального тиску та зниження ризику серцевих нападів.

Позитивний розвиток молоді (ПРМ) — це цінування молодих людей як членів суспільства та надання їм навичок, голосу та можливостей робити внесок у суспільство. ПРМ є дещо недавнім підходом до молодіжних досліджень і практики. Офіційно задуманий на початку 1990-х років, це альтернативний підхід до зменшення проблемної поведінки серед молоді (Nystrom, Prata, & Ramowski, 2008). Подібно до позитивної психології, позитивний розвиток молоді охоплює підхід, заснований на сильних сторонах, де сприяють розвитку навичок. Це суперечить перспективі, орієнтованій на дефіцит, де вирішуються проблеми. Іншими словами, ця теорія має більш-менш профілактичний характер.

ПРМ також можна описати як підхід із сильними визначальними припущеннями щодо того, на що важливо звернути увагу, якщо ми хочемо точно охопити весь потенціал усіх молодих людей щодо навчання та процвітання в різноманітних умовах, де вони живуть (Деймон, 2004). Позитивний розвиток молоді сприяє витривалості та зв'язку; соціальній, емоційній, когнітивній, поведінковій та моральній компетентності; а також самовизначенню, самоєфективності і розвитку позитивної ідентичності серед дітей, підлітків і молоді (Димитрова та Війум, 2021).

ПРМ підтримує теорію мислення про зростання, яка передбачає пластичність людського розвитку. Це означає, що навички та здібності молоді можна розвивати та вдосконалювати з часом.

ПРМ — це структура, заснована на сильних сторонах (Yuen та ін., 2022). Замість того, щоб зосереджуватися на проблемах, з якими може стикатися молодь, і викликах, які їм доведеться подолати, ПРМ прагне розвинути важливі навички, необхідні для дорослішання. ПРМ обертається навколо дослідницьких практик, які довели свою ефективність (Romer & Hansen, 2021). Замість випадкового виконання практик ПРМ передбачає навмисне впровадження практик, які продемонстрували успіх у подібних програмах.

Позитивне середовище, позитивний досвід і позитивні стосунки необхідні для процвітання людини; однак вони особливо важливі для

розвитку молоді. Забезпечення того, щоб молоді люди мали доступ до програм, де вони можуть передбачати позитивне середовище, досвід і стосунки, є важливим для ефективних програм ПРМ (Hamilton et al., 2004).

Враховуючи ієрархію потреб Маслоу, фізіологічні потреби та потреби безпеки повинні бути задоволені перед вирішенням інших елементів, таких як потреби приналежності, самоактуалізації та самооцінки. Само собою зрозуміло, що цінуючи молодь сьогодні, ми формуємо лідерів завтрашнього дня та інвестуємо у наше майбутнє. Юнацький вік — це час фізичного, когнітивного, розумового, емоційного та соціального зростання, а також один із найважливіших періодів розвитку (Mihić та ін., 2022).

Молодь розвиватиметься незалежно від середовища, в якому вона перебуває; однак використання ПРМ дозволяє молоді процвітати. Ця парадигма ставить потреби молодих людей у центр програми, до якої вони залучені. З точки зору ПРМ, успіх у розвитку означає прогрес на шляху до того, щоб стати повноцінно функціонуючою дорослою людиною зі здібностями та навичками для досягнення свого потенціалу, а також робити внесок у добробут суспільства (Ромер і Хансен, 2021, стор. 75-76)

Позитивне мислення не означає, що ви ігноруєте менш приємні життєві ситуації. Позитивне мислення просто означає, що ви підходите до неприємностей більш позитивним і продуктивним способом. Ви думаєте, що станеться найкраще, а не найгірше.

Позитивне мислення часто починається з саморозмови. Розмова з самим собою - це нескінченний потік невисловлених думок, які проходять у вашій голові. Ці автоматичні думки можуть бути позитивними або негативними. Деякі ваші розмови з самим собою впливають з логіки та розуму. Інші розмови з самими собою можуть виникати через помилкові уявлення, які ви створюєте через брак інформації або очікування через упереджені уявлення про те, що може статися. Дослідники продовжують досліджувати вплив позитивного мислення та оптимізму на здоров'я.

Одна з теорій полягає в тому, що позитивний світогляд дає змогу краще справлятися зі стресовими ситуаціями, що зменшує шкідливий вплив стресу на ваше тіло. Також вважається, що позитивні та оптимістичні люди, як правило, ведуть більш здоровий спосіб життя — вони отримують більше фізичної активності, дотримуються більш здорової дієти, не курять і не вживають алкоголю в надлишку.

Висновки до розділу 1

Стресостійкість означає здатність успішно адаптуватися до стресу, травми та негараздів, що дозволяє людям уникати спричинених стресом психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад і тривога. Хоча кожен відчуває стрес, є аспекти особистості, які можуть зробити деяких людей більш вразливими до стресу, ніж інших.

Особистість характеризується п'ятьма стійкими рисами. Ці риси включають невротизм, екстраверсію, відкритість до досвіду, сумлінність і приємність. З них невротизм найбільш послідовно пов'язаний з негативними наслідками стресу. Це включає в себе оцінку потенційно стресових зустрічей як загроз, що, у свою чергу, сприяє негативним психологічним, фізіологічним і поведінковим реакціям. Інші риси особистості, такі як відкритість, сприяють оцінці викликів і більш позитивній реакції на стрес.

Незважаючи на те, що деякі типи особистості впливають на реакції на стрес, важливо мати на увазі, що ситуації, в яких опиняються люди, також можуть впливати на реакції на стрес понад реакцію особистості.

Психологічне благополуччя — це багатогранна та багатовимірна конструкція, яка охоплює загальне щастя, задоволеність життям, а також психічне й емоційне здоров'я людини. Він включає такі ключові компоненти, як позитивні емоції, автономія, позитивні стосунки, низький рівень негативних емоцій, мета життя, задоволеність життям і особистісний ріст.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ

2.1 Обґрунтування методів дослідження

Для перевірки висунутої гіпотези нами були обрані наступні методики: шкала психологічного стресу (PSM-25) Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion), шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) К. Ріфф (Carol D. Ryff), шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS).

«Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валідизована в Англії, Іспанії та Японії. При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та інше. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості.

З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемура-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування у різних вікових і професійних вибірках в нормальної популяції.

Опитувальник складається з 25 тверджень, що характеризують психічний стан індивіда. Людині, яку випробовують, пропонують оцінити свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Підраховуючи

суму балів усіх відповідей, отримуємо показник психічної напруженості (ППН). Чим більший ППН, тим вищий рівень психологічного стресу.

ППН більший за 155 балів – високий рівень стресу, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідності використання широкого спектру засобів та методів для зниження нервово-психічної напруги, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя. ППН в інтервалі 154-100 балів – середній рівень стресу. ППН менший за 100 балів свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень (https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu)

«Шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті» (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS). MAAS — це шкала з 15 пунктів, розроблена для оцінки основної характеристики диспозиційної уважності, а саме відкритого або сприйнятливого усвідомлення та уваги до того, що відбувається в сьогодні. Шкала показує сильні психометричні властивості та була перевірена на зразках коледжу, громади та онкологічних пацієнтів. Кореляційні, квазіекспериментальні та лабораторні дослідження показали, що MAAS фіксує унікальну якість свідомості, яка пов'язана з різноманітними конструкціями саморегуляції та благополуччя та передбачає їх. Захід займає 10 хвилин або менше.

Дослідження, які створили MAAS, досліджували уважність як атрибут, який різниться між людьми та всередині них (Brown, Ryan, 2003). Люди відрізняються за рівнем уваги та усвідомлення подій і переживань. Внутрішні здібності залежать від рівня дисципліни, саморегуляції та особистості.

MAAS оцінює індивідуальні відмінності в частоті станів усвідомленості з часом. Шкала являє собою анкету з 15 пунктів для оцінки диспозиційної усвідомленості. Вимірювання від MAAS торкаються свідомості, пов'язаної з саморегуляцією та різними сферами благополуччя. Показано, що деякі люди більш вправно переводять себе в стан

усвідомленості, ніж інші. Також припускають, що бажання і практика усвідомленості також відрізнялися.

Фокусування нашого внутрішнього радара – це навичка, яку можна вдосконалити. Ця шкала базується на розумінні того, що всі люди мають «радар» внутрішнього та зовнішнього досвіду, яким є усвідомлення. Свідомість будується через використання фокусування цього усвідомлення, яке є увагою. Уважність – це підвищена увага та усвідомлення поточного досвіду або поточного моменту.

Ця шкала навмисно виключає настрій, ставлення та мотивацію, щоб диспозиційна уважність залишалася нейтральною як конструкт. MAAS вимірює схильність людини до уважності або бездумності. Оцінки MAAS тісно корелюють із самосвідомістю, міркуваннями та саморефлексією.

Ті, хто має вищі показники усвідомленості, як правило, повідомляють про вищий рівень приємного впливу, вищу самооцінку, оптимізм і самореалізацію. Також повідомляється про нижчі рівні невротизму, тривоги, депресії та неприємних афектів у тих, хто має вищі показники усвідомленості.

Деякі з основних людських потреб, як-от автономія, зв'язок і компетентність, зазвичай задовольняються тими, хто має більшу схильність до активної практики усвідомленості ([mindfulnessscale.pdf \(upenn.edu\)](http://mindfulnessscale.pdf.upenn.edu))

Шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) яка була розроблена американським психологом Карол Ріфф (Carol D. Ryff), у якій узагальнені гуманістичні теорії, що описують різні аспекти позитивного функціонування особистості. Названа модель включає шість основних компонентів психологічного благополуччя: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття); наявність цілей і занять, що додають життю сенс (наявність цілей у житті); здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність); відчуття безперервного розвитку й самореалізації (особистісне зростання); відносини з іншими, пронизані

турботою та довірою (позитивні відносини з іншими); здатність наслідувати власні переконання (автономність).

Шкала «Позитивні стосунки з іншими». Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Шкала «Автономія». Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих умов. Респондент з найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається думка інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням». Високий бал — респондент має владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатні вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складнощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлених почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання». Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, сприймає себе таким, що «зростає» і самореалізується, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації

свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень. Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала «Мета в житті». Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя. Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутня почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

Шкала «Самоприйняття». Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є ((PDF) K. Ryff's scale of Psychological Well-being (researchgate.net))

2.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження проводилося у січні-лютому 2024 року. У дослідженні взяли участь юнаки та юначки (19-23 роки) загальною кількістю 40 осіб, які під час дослідження та весь час до нього постійно проживали на території України та не є зовнішніми переселенцями. Дослідження проводилося в режимі онлайн за допомогою Google-форм.

Задля перевірки гіпотези дослідження - уважність до себе та вміння контролювати рівень психічної напруги зумовлюють високий рівень стресостійкості особистості до умов сьогодення та є чинниками переживання юнаками психологічного благополуччя - нами були обрані наступні методики: шкала психологічного стресу (PSM-25) Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion), шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) К. Ріфф (Carol D. Ryff), шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS).

На першому етапі нашого дослідження було отримано результати за методикою “Шкала психологічного стресу (Psychological Stress Measure, PSM-25) Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion)”. Ми спостерігаємо, що переважна кількість юнаків (74%) демонструють високий рівень психологічної адаптації до робочих навантажень. Високий рівень психічної напруженості виявлено у 8%, середній рівень психічної напруженості у 18%. Увагу має бути спрямовано саме на групу із високим рівнем психічної напруженості, оскільки це є показником стану дезадаптації або психічного дискомфорту і вимагає застосування певних засобів та методів зниження напруженості, зміни стилю мислення (див.рис.2.2.1.).

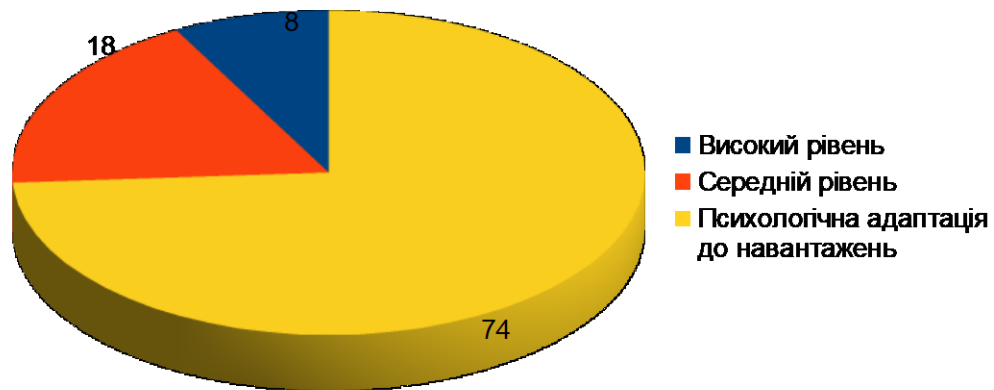


Рис.2.2.1. Інтегральний показник психічної напруженості за шкалою психологічного стресу (PSM-25)

Наступним етапом стала методика «Шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) К. Ріфф (Carol D. Ryff)».

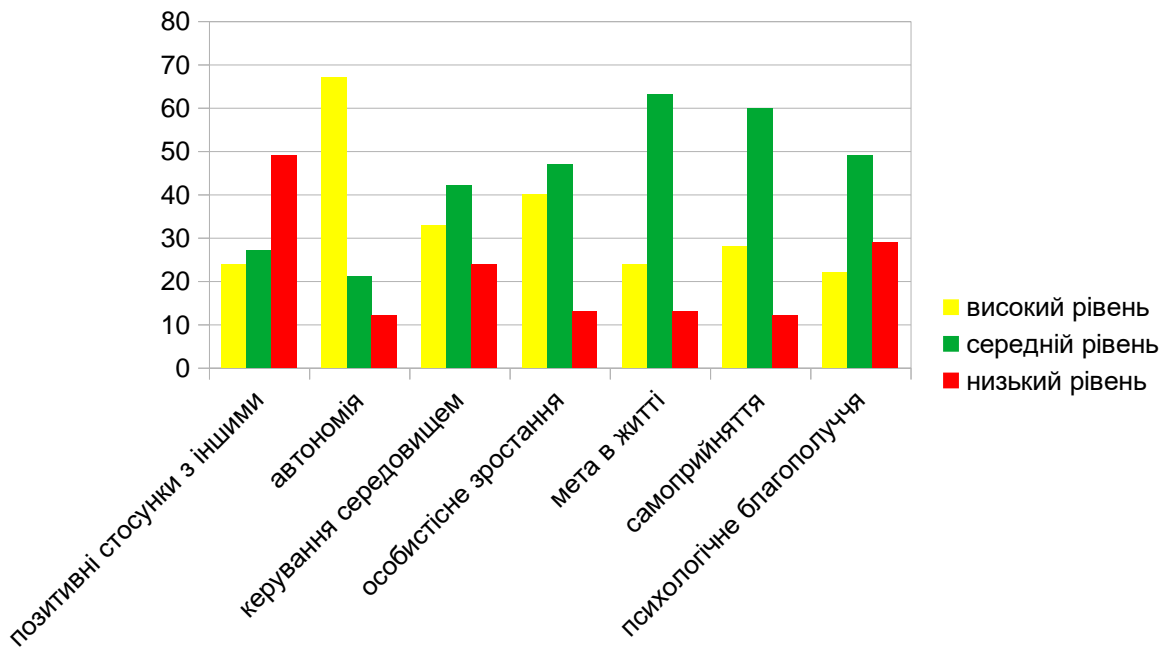


Рис.2.2.2. Рівні прояву основних компонентів психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф)

Як ми бачимо з гістограми, за шкалою «позитивні стосунки з іншими» майже у половини респондентів домінуючим є низький рівень, що може означати складність у побудові довірчих стосунків, замкнутість, ізольованість та навіть фрустрованість, відсутність бажання йти на компроміс для підтримки важливих зв'язків із оточуючими. Високий та середній рівні мають приблизно рівні показники, що свідчить про здатність до емпатії, переживання про благополуччя інших, розуміння необхідності взаємодії з іншими.

За шкалою «Автономія» домінуючим є високий рівень, що говорить про самостійність та незалежність, здатність протистояти конформізму, самостійність у регулюванні власної поведінки. На нашу думку, це пояснюється юнацьким максималізмом.

За шкалою «Керування середовищем» переважна більшість респондентів демонструють середній на високий рівень, що свідчить про можливість контролю зовнішньої діяльності, ефективне використання можливостей, задоволення особистих потреб.

За шкалою «Особистісне зростання» серед респондентів також майже рівно представлені середній та високий рівень прояву, тобто юнаки відкриті новому досвіду та можливості самореалізації, змінюються відповідно до власних знань і досягнень.

За шкалою «Мета в житті» явно домінує середній рівень, тобто респонденти вважають, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримуються переконань, що є джерелами мети у житті; будують наміри та цілі на майбутнє.

За шкалою «Самоприйняття» також спостерігаємо найвищі показники за середнім рівнем, що означає, що респонденти позитивно ставляться до себе, приймають різні сторони своєї особистості, позитивно оцінює своє минуле.

За інтегральною шкалою «психологічне благополуччя» 49% респондентів демонструють середній рівень, високий рівень представлено 22%, низький — 29%.

Усі результати за методикою свідчать про те, що певна частина респондентів ще перебуває в процесі особистісного становлення, але впевнено спрямовані на особистісну самореалізацію. Вважаємо, що сучасні обставини на території України можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективності цього процесу.

За результатами «Шкали оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS)» можемо визначити явне домінування середнього рівня (68%), що ще раз свідчить про те, що в юнацькому віці увага спрямована на себе, на свої прагнення, на самореалізацію та побудову нових відносин, але із врахуванням вимог суспільства.

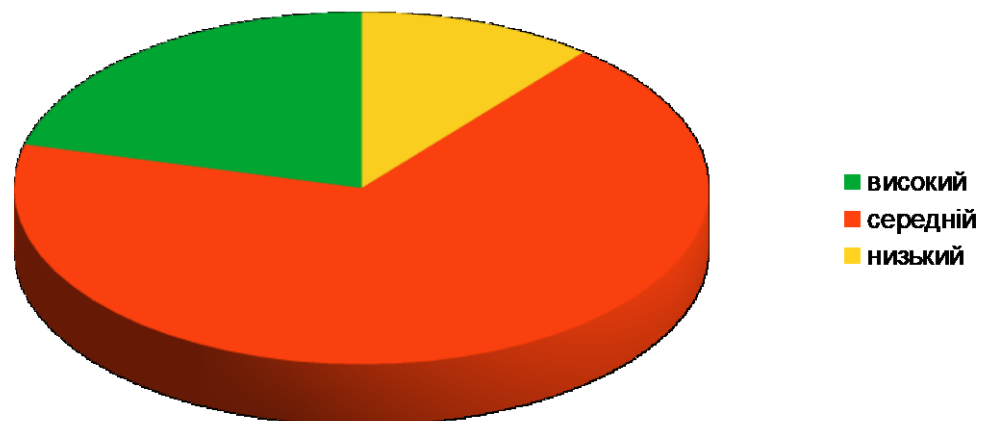


Рис.2.2.3. Показники рівня уважності та усвідомленості в повсякденному житті (за шкалою оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті)

Таким чином, уважність до себе та усвідомленість, а також вміння контролювати рівень психічної напруги зумовлюють високий рівень стресостійкості особистості до умов сьогодення та є чинниками переживання юнаками психологічного благополуччя. Гіпотезу дослідження підтверджено.

Висновки до розділу 2

Для перевірки висунутої гіпотези нами були обрані наступні методики: шкала психологічного стресу (PSM-25) Лемура-Тесьє-Філіон (Lemur-Tessier-Fillion), шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) К. Ріфф (Carol D. Ryff), шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS).

Дослідження проводилося у січні-лютому 2024 року. У дослідженні взяли участь юнаки та юначки (19-23 роки) загальною кількістю 40 осіб, які під час дослідження та весь час до нього постійно проживали на території України та не є зовнішніми переселенцями. Дослідження проводилося в режимі онлайн за допомогою Google-форм.

Визначено, що уважність до себе та усвідомленість, а також вміння контролювати рівень психічної напруги зумовлюють високий рівень стресостійкості особистості до умов сьогодення та є чинниками переживання юнаками психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Стійкість означає здатність людини успішно адаптуватися до стресу, травми та складних обставин. Це дозволяє людям уникати спричинених стресом психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад і тривога. Дослідження підкреслюють важливість ресурсів стресостійкості, включаючи соціальну підтримку та стійкість, для підтримки психологічного благополуччя.

У той час як попередні дослідження часто вважали, що ці ресурси відіграють посередницьку чи модеруючу роль, новіша точка зору припускає, що ресурси подолання присутні завжди, а не лише викликаються під час труднощів. У цьому контексті стійкість розглядається як причинно-наслідковий фактор, який опосередковано впливає на добробут через стресори.

Стійкість безпосередньо впливає на психологічне здоров'я, навіть за відсутності стресу, зокрема, на задоволеність життям, тривогу та депресію, опосередковано впливає на психологічне благополуччя через неоднозначність ролей, але не рольовий конфлікт. Розвиток стійкості може значно сприяти підтримці психологічного благополуччя, особливо в складні часи. Він служить захисним фактором від проблем психічного здоров'я, спричинених стресом.

Хоча кожен відчуває стрес, є аспекти особистості, які можуть зробити деяких людей більш вразливими до стресу, ніж інших. Особистість характеризується п'ятьма стійкими рисами. Ці риси включають невротизм, екстраверсію, відкритість до досвіду, сумлінність і приємність. З них невротизм найбільш послідовно пов'язаний з негативними наслідками стресу. Це включає в себе оцінку потенційно стресових зустрічей як загроз, що, у свою чергу, сприяє негативним психологічним, фізіологічним і поведінковим реакціям. Інші риси особистості, такі як відкритість, сприяють оцінці викликів і більш позитивній реакції на стрес. Незважаючи на те, що деякі типи особистості впливають на реакції на стрес, важливо мати на увазі, що

ситуації, в яких опиняються люди, також можуть впливати на реакції на стрес понад реакцію особистості.

Психологічне благополуччя — це багатогранна та багатовимірна конструкція, яка охоплює загальне щастя, задоволеність життям, а також психічне й емоційне здоров'я людини. Психологічне благополуччя є вирішальним аспектом загального здоров'я та щастя людини. Це стосується суб'єктивного досвіду позитивних психологічних станів, таких як щастя, задоволеність життям і відчуття мети.

Поняття психологічного благополуччя є багатогранним і охоплює різні аспекти психічного та емоційного здоров'я людини, включаючи позитивні стосунки, особистий ріст і розвиток, позитивну самооцінку та відчуття контролю над своїм життям. Ці компоненти взаємозалежні та можуть впливати один на одного, що призводить до покращення загального самопочуття.

Підтримання високого рівня психологічного благополуччя має важливе значення для повноцінного життя та сприяння загальному здоров'ю та щастю. Люди, які мають високий рівень психологічного благополуччя, більш схильні відчувати позитивні емоції, брати участь у значущій діяльності та підтримувати задовільні стосунки. Підсумовуючи, психологічне благополуччя є важливим аспектом психічного та емоційного здоров'я, який потребує постійної уваги та догляду. Люди можуть покращити своє психологічне благополуччя, беручи участь у діяльності, яка сприяє особистому зростанню, підтримує позитивні стосунки та забезпечує відчуття мети та сенсу життя.

Для перевірки висунутої гіпотези нами були обрані наступні методики: шкала психологічного стресу (PSM-25) Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion), шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) К. Ріфф (Carol D. Ryff), шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS). У дослідженні взяли участь юнаки та юначки (19-23 роки), які під

час дослідження та весь час до нього постійно проживали на території України та не є зовнішніми переселенцями.

Ми спостерігаємо, що переважна кількість юнаків (74%) демонструють високий рівень психологічної адаптації до робочих навантажень. Високий рівень психічної напруженості виявлено у 8%, середній рівень психічної напруженості у 18%. Увагу має бути спрямовано саме на групу із високим рівнем психічної напруженості, оскільки це є показником стану дезадаптації або психічного дискомфорту і вимагає застосування певних засобів та методів зниження напруженості, зміни стилю мислення.

За інтегральною шкалою “психологічне благополуччя” 49% респондентів демонструють середній рівень, високий рівень представлено 22%, низький — 29%. Усі результати за методикою свідчать про те, що певна частина респондентів ще перебуває в процесі особистісного становлення, але впевнено спрямовані на особистісну самореалізацію. Вважаємо, що сучасні обставини на території України можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективності цього процесу.

Визначити явне домінування середнього рівня (68%) уважності до себе та усвідомленості в повсякденному житті, що ще раз свідчить про те, що в юнацькому віці увага спрямована на себе, на свої прагнення, на самореалізацію та побудову нових відносин, але із врахуванням вимог суспільства.

Визначено, що уважність до себе та усвідомленість, а також вміння контролювати рівень психічної напруги зумовлюють високий рівень стресостійкості особистості до умов сьогодення та є чинниками переживання юнаками психологічного благополуччя. Гіпотезу дослідження підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березюк, Марія & Діхтяренко, С. (2023). ТРАНСФОРМАЦІЇ БАЗОВИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ. Вісник Національного університету оборони України. 41-47. 10.33099/2617-6858-2023-71-1-41-47.
2. Vosnyuk V. F., Olefir V. O. (2021) The cognitive component of subjective well-being in a COVID-19 pandemic]. Psychological Journal. # 7 (4). S.57-68. [in Ukrainian]
3. Бурбан, Наталія & Гузенко, Ірина. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 105-116. 10.32447/22185186.2019.1.11.
4. Бурлакова, Ірина & Шаповалова, Валентина & Бровендер, Олена & Шелест, Олена. (2023). Психологічна структура здоров'я особистості в кризових умовах. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 15-25. 10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-15-25.
5. Волинчук, О.В. (2024). ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ І СТИЛІВ МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВИКЛАДАЧІВ. Journal of Psychology Research. 27. 35-40. 10.15421/102104.
6. ГАНАБА, Світлана. (2023). МИСЛЕННЯ ДЛЯ СУЧАСНОЇ ЕПОХИ: ОСВІТНІ ІНТЕНЦІЇ. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 34. 25-42. 10.32453/pedzbirnyk.v34i3.1477.
7. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 57. С. 64–68
8. Дробот, О & Микитенко, О. (2022). Позитивне мислення та когнітивна сфера особистості. 61-63. 10.36059/978-966-397-286-2-16.
9. Zabarovska, S., Kresan, O. (2021). A DIAGNOSTIC STUDY OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL.

- PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (9), 99-107.
<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8> [in Ukrainian]
10. Іванцев, Наталія & Потоцька, Олена. (2019). ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. ВІСНИК ПРИКАРПАТСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ: ФІЛОСОФСЬКІ І ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ. 1. 5-11. 10.15330/vpufpn.22.5-11.
 11. Каргіна, Наталія. (2020). Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 106-116. 10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116.
 12. Карсканова, С. В. "Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації/С. Карсканова." *Практична психологія та соціальна робота* 1 (2011): 1-9.
 13. Kashlyuk, Yulianna. (2017). ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК СКЛАДОВІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 7. 47-58. 10.31108/1.2017.3.7.5.
 14. Kisarchuk, Z. G., Omelchenko, Ya. M., Lazos, G. P., & et al. (2020). *Tehnologiyi psihoterapevtichnoyi dopomogi postrazhdalim u podolanni proyaviv posttravmatichnogo stresovogo rozladu: monografiya*. Kiyiv: Vidavnichiy Dim "Slovo".
 15. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем // Вісник Одеського національного університету. 2010. № 14 (17). С. 54–65.
 16. Кононова, Марина & Кучма, Тетяна. (2020). СУТНІСТЬ СТРЕСУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ КАТЕГОРІЇ. Молодий вчений. 28-32. 10.32839/2304-5809/2021-1-89-6.

17. Корольчук В. М. (2013). Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології, 14 (I), 153-192.
18. Kravchenko, Oksana & Mishchenko, Marina & Soroka, Olena & Teptiuk, Yulia & Safin, Oleksandr & Andrusyk, Olena & Timchenko, Oleksandr & Khrystenko, Vitalii. (2022). Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories. 10.54941/ahfe1002604.
19. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
20. Левенець А. Є. Особливості стратегій стрес-долаючої поведінки працівників кримінально-виконавчої служби // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2014. № 1. С. 261–274.
21. Mosiichuk, A. (2018). Позитивне мислення vs. Негативне мислення: метафоричні концептуальні схеми як формат репрезентації. Лінгвістичні студії. 115-118. 10.31558/1815-3070.2018.35.16.
22. Nakonechna M.M. (2019) Creation and standardization of “The Intersubjectness Diagnostic Survey”. Psychological Journal. # 3 (23). S. 55-73. [in Ukrainian]
23. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 178 с.
24. Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981, вип. 47. С. 168–172
25. Паловські, Ю. (2023). ЗНАЧУЩІ КОРЕЛЯТИ ПОЗИТИВНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. Вісник Національного

- університету оборони України. 96-105. 10.33099/2617-6858-2023-74-4-96-105.
26. Ревенко, Світлана. (2019). Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 277-288. 10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-277-288.
27. Роєнко, Катерина. (2019). Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 9. 54-61. 10.31812/psychology.v9i0.3718.
28. Родіна Н.В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. 2010. № 5-6. С. 39–48.
29. Tereschenko, A. O., & Dzyubko, L. V. (2021). Psihologichni osoblivosti perezhivannya stresovih situatsiy u molodshih shkolyariv. In Sotsialno-psihologichni tehnologiyi rozvitku osobistosti: Zbirnik materialov IV Mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi konferentsiyi molodih vchenih, aspirantiv ta studentiv (m. Herson 22 kvitnya 2021 roku) (pp. 402-405). Herson: FOP Vishemirskiy V.S
30. Tereshchenko, L., & Tolkunova, I. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ENHANCING STRESS RESISTANCE LEVELS IN ADOLESCENT CHILDREN DURING TIMES OF WAR. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 9(3), 28–38. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.3.3> [in Ukrainian]
31. Titov I.G., Titova T.E., Sedyh K.V. ta in. (2020) Psychological well-being of the personality during the COVID-19 pandemic Psihologiya i osobystist. # 2 (18) S. 55-76. [in Ukrainian]
32. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76. с. (Сер.: Бібліотечка соціального працівника).

33. Яланська, Світлана & Кононова, Марина. (2024). Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT*. 8. 10.31108/3.2024.8.1.10.
34. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова ефективної стресдолаючої поведінки особистості // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2016. № 61. С. 39–44.
35. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю // Психологічний часопис : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017. №3(7). Вип. 7. С. 189–199.
URL: www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/.../51
36. Brown, Ryan 2003 *Journal of Personality and Social Psychology* Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc. 2003, Vol. 84, No. 4, 822–8480022-3514/03/
37. Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033.
38. Brose, A. (2021). Personality and stress. In J. F. Rauthmann (Ed.), *The handbook of personality dynamics and processes* (pp. 1209–1229). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813995-0.00047-9>
39. Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074–1093.
40. Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612.

41. Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 379–395.
42. Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener, *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. (pp. 247–266). Springer.