

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет соціальних наук та соціальних технологій  
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота  
освітній ступінь — бакалавр

на тему:

**«ЦІННІСНІ ПРІОРИТЕТИ ЯК ЧИННИК РІВНЯ УСВІДОМЛЕНОСТІ  
(MINDFULNESS) СТУДЕНТІВ-СОЦІОЛОГІВ НаУКМА»**

Виконав:

студент 4-го року навчання  
спеціальності 054 Соціологія  
Лісовий Назар Борисович

Науковий керівник:

Мальцева К. С.,  
кандидат філософських наук, доктор філософії, доцент

Рецензентка:

Пугачова О.Г.,  
кандидат економічних наук, доцент

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК: \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

**Київ — 2022**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ УСВІДОМЛЕНОСТІ З ЦІННІСНИМИ ПРІОРИТЕТАМИ ІНДИВІДІВ .....	6
1.1. Визначення поняття усвідомленості .....	6
1.2. Зв'язок рівня усвідомленості з покращенням прийняття рішень .....	9
1.3. Зв'язок рівня усвідомленості зі стереотипізованими діями .....	11
1.4. Зв'язок рівня усвідомленості та локусу контролю з суб'єктивним добробутом .....	13
1.5. Зв'язок цінностей, усвідомленості та добробуту .....	15
1.6. Модель виміру усвідомленості через ціннісні пріоритети індивіда .....	19
Висновки першого розділу .....	20
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЦІННІСНИМИ ПРІОРИТЕТАМИ ТА УСВІДОМЛЕНІСТЮ .....	22
2.1. Методологія та дизайн дослідження .....	22
2.2. Індксація та виявлені обмеження дослідження .....	25
2.3. Взаємозв'язок ціннісних пріоритетів з рівнем усвідомленості.....	27
2.4. Взаємозв'язок ціннісних пріоритетів з повсякденними звичками .....	34
2.5. Взаємозв'язок соціально-демографічних змінних з рівнем усвідомленості та ціннісними пріоритетами .....	37
Висновки другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ .....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	46
ДОДАТОК А. Анкета для проведення опитування .....	49

## ВСТУП

Набір цінностей індивіда формується в дитинстві та видозмінюється протягом життя через зовнішні або внутрішні фактори. Цінності зосереджують увагу індивіда на певних аспектах життя, потім продукують вибір у тій чи іншій ситуації — з ким спілкуватися, який кар'єрний шлях обрати, як поводитися в критичному положенні — та задають вектор поведінки в особистому та професійному напрямках.

Ціннісні пріоритети різних людей можуть відрізнятися між собою: це залежить від соціального класу, відносин в сім'ї, освітнього процесу, релігійних уподобань, особистих прагнень і подібного. Рефлексія щодо своїх ціннісних пріоритетів — одна зі змінних усвідомленості (англ. *mindfulness*), а усвідомленість — це когнітивний стиль та відповідна йому поведінка, що уможливорює повну концентрацію на теперішньому моменті, відсутність негативних оцінювальних характеристик та контроль свого емоційного стану та сприйняття. Тобто це стан, дотичний до психологічних процесів, які ведуть до більш осмисленого життя та буферують дію поточних стресорів. Можна сказати, що усвідомленість — це протилежність перебування на автопілоті та спосіб ставлення до будь-якого досвіду — позитивного, негативного та нейтрального — так, щоб наші загальний рівень стресу зменшувався, а наше почуття добробуту зростало (Germer, 2004).

Кількість досліджень усвідомленості дедалі збільшується, і на це є ряд причин. Ось тільки деякі з них: усвідомленість покращує самопочуття та підвищує рівень задоволеності життям (Howells, et al., 2014), редукує стрес та позитивно впливає на якість сну й пам'яті (Brisbon, Lachman, 2017), а також збалансовує імунну систему (Janusek, et al., 2019). Набуття цього когнітивного стилю допоможе більшій кількості людей навчитися культивувати корисні навички та в результаті отримувати поведінкові та емоційні результати, які підвищать рівень їх загального добробуту.

Наразі існує ряд інструментів, які вимірюють усвідомленість. Однак ці моделі або взагалі не пов'язують усвідомленість з ціннісними пріоритетами, або роблять це опосередковано. Тим часом саме цінності можуть формувати рівень усвідомленості, а, отже, впливати на стиль та якість життя окремого індивіда.

Відповідно до накопиченої емпіричної бази, в цій роботі обрано та виділено для аналізу ціннісні пріоритети у чотирьох аспектах життя (важливість матеріального та духовного аспектів життя для індивіда, ставлення до інших людей, реакції на проблемні ситуації та загальну емоційну стабільність), для яких вимірюється міра їхньої значущості для індивіда. Слабка вираженість ціннісних пріоритетів в кожному з цих чотирьох життєвих секторів концептуалізується як пов'язана з відсутністю чіткої цілі в житті, аб'юзивним ставленням до себе та до інших, фокусом на гедоністичному стилі життя, де матеріальне (гроші, одяг, соціальний статус і т.д.) — головна ціль, а також концентрацією на зовнішніх проблемах (наявністю екстернального локусу контролю), а не на можливостях та досвіді, який можна набути з подібних проблем. Тоді як висока вираженість ціннісних пріоритетів буде пов'язана з фокусом на своїх відчуттях та думках, навичкою рефлексувати, самостійно розв'язувати психологічні проблеми, тягою до питань про сенс життя та абстрагуванням від негативних подій та концентрацією на можливостях (інтернальний локус контролю), а не помилках.

Розробка такого інструменту допоможе подивитися на джерело усвідомленості з нового ракурсу, а саме через комплекс характеристик, які впливають на усвідомленість: важливість матеріального та духовного аспектів життя для індивіда, ставлення до інших людей, реакції на проблемні ситуації та загальну емоційну стабільність. Цінність дослідження полягає в тому, що набути усвідомленості можна буде через акцентування уваги на конкретних ціннісних установах та подальшу їх корекцію.

*Об'єкт* дослідження — студенти бакалаврської програми «соціологія» НаУКМА 1-4 курсів.

*Предмет* дослідження — ціннісні пріоритети як чинник рівня усвідомленості студентів-соціологів НаУКМА 1-4 курсів. *Мета* дослідження — визначити наявність зв'язку рівня усвідомленості з ціннісними пріоритетами студентів-соціологів.

Відповідно до поставленої мети, *завданнями* дослідження є:

1. Узагальнити висновки та теоретико-методологічні засади з попередніх досліджень про зв'язок рівня усвідомленості з ціннісними пріоритетами, локусом контролю та добробутом індивіда, наявних в опублікованих працях вітчизняних та закордонних науковців.
2. Розробити модель виміру усвідомленості через ціннісні пріоритети індивіда.
3. Визначити наявність чи відсутність зв'язку рівня усвідомленості з ціннісними пріоритетами студентів-соціологів НаУКМА 1-4 курсів.

Зокрема, у ході виконання завдань дослідження перевірятимуться наступні *дослідницькі гіпотези*:

H1: Зовнішній локус контролю не є притаманним для індивідів з високим рівнем усвідомленості.

H2: Високий рівень усвідомленості є негативним предиктором для таких патернів поведінки як уникнення чи тривожність при побудові індивідом стосунків з іншими.

H3: Послідовність індивіда у своїх ціннісних є позитивним предиктором високого рівня усвідомленості.

H4: Розмір населеного пункту є позитивним предиктором високого рівня усвідомленості.

Аналіз спирається на кількісні дані, зібрані у форматі самозвітів. Метод збору інформації — онлайн-анкетування (N=201). З огляду на епідеміологічні умови розсилка опитувальників відбувалася електронно в месенджері «Telegram» в грудні 2021 - січні 2022 р. з дотриманням принципів дослідницької етики. Емпірична база — студенти 1-4 років навчання бакалаврської програми «Соціологія».

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ УСВІДОМЛЕНOSTІ З ЦІННІСНИМИ ПРІОРИТЕТАМИ ІНДИВІДІВ

### 1.1. Визначення поняття усвідомленості

Усвідомленість (англ. *mindfulness*) — концепт, котрий поширився за останні десятиліття серед західного суспільства: починаючи з цікавості до популяризованих буддистських практик, праць у сфері психології та психотерапії та закінчуючи локальними освітніми онлайн-курсами блогерів у соціальних мережах та як частина вже масового руху, тенденція в медіапросторі щодо збереження та покращення ментального здоров'я. Джерела концепту усвідомленості йдуть з медитативних практик, котрі є спадщиною не тільки буддистських духовних традицій, але й інших східних релігійних напрямлень.

Подібне поширення можна пояснити через позитивний афект культивування усвідомленості. Наочно проілюструвати, які переваги надає усвідомленість, можна на антиприкладі — виявах неусвідомленості (англ. *mindlessness*): поспішне виконання робочих чи навчальних задач, не фокусуючись виключно на них (увага розсіюється на фактори, котрі відривають від змістовного поглиблення), індивід не помічає фізичної напруги або дискомфорту через потік думок та справ, одразу ж забуває ім'я при знайомстві з людиною, занадто довго заглиблюється в думки щодо минулого або майбутнього та прокручує їх без об'єктивної потреби, приймає їжу, паралельно роблячи ще щось: листується з колегою, дивиться серіал, поринає в плани щодо того, що робити після приймання їжі (Germer, 2004). З подібним стикнутися в повсякденності доволі просто, а в інформаційну добу — ще простіше. Об'ємний потік інформації в соцмережах, медійному просторі та навіть фізичному (наприклад, рекламні оголошення на вулицях, громадському транспорті та закладах харчування) розпорошує увагу окремого індивіда. Тоді як усвідомлення дозволяє реагувати

на конкретну подію, перебуваючи «тут і зараз» та не відволікаючись на сторонні думки. Це призводить «до зменшення стресу та виваженого ставлення до будь-якого досвіду» (Germer, 2004, с.24): позитивного, негативного чи нейтрального.

Тепер, коли роз'яснені положення, які протилежні до стану усвідомленості, стане простіше концептуалізувати саме поняття. Пуговкіна та Шильникова у своїй статті «Концепція mindfulness (усвідомленість): неспецифічний фактор психологічного добробуту» розділяють терміни «усвідомленість» та «уважність» — «awareness» та «mindfulness» відповідно. Тут, по-перше, «mindfulness» перекладається як «уважність». А, по-друге, створюється розподіл понять, різницею між якими є глибина усвідомлення будь-яких подій. Усвідомленість (англ. awareness) — «здатність довільно зосереджувати увагу на поточних подіях та відчуттях, довільно перемикаючи увагу з одних аспектів на інші, відчуваючи при цьому підконтрольність процесу зосередження та керованість ним» (Пуговкіна & Шильникова, 2014, с.19). Визначення поняття концентрується саме на увазі та тому, наскільки індивід легко може контролювати свій фокус та його перемикання з однієї ситуації на іншу. Тоді як уважність (англ. mindfulness) — «здатність без оцінки, предметно та буквально усвідомлювати свій життєвий досвід... та одночасно усвідомлювати, що переживання відчуття є внутрішньою репрезентацією досвіду, якийсь суб'єктивний зліпок з реальності, а не сама об'єктивна реальність» (Пуговкіна & Шильникова, 2014, с.19). Важливо зауважити, на чому саме акцентується визначення: на об'єктивній оцінці реальності — як негативних, так і позитивних подій, відчутті, переживанні стану певного потоку, який конструюється внаслідок усвідомлення, що зовнішні події не обертаються навколо індивіда, а його сприйняття формується виключно «зсередини-назовні», і кожен здатен контролювати чи видозмінювати своє суб'єктивне сприйняття реальності.

Тепер, аби концептуалізувати усвідомленість для подальшої роботи, розглянемо основні визначення усвідомленості, котрі зібрав Кристофор Гермер у своїй праці «What is Mindfulness?» (2004):

- «Ясне та цілеспрямоване усвідомлення того, що насправді відбувається з нами в послідовні моменти сприйняття.
- Утримання повної уваги щодо досвіду від моменту до моменту.
- Когнітивний процес, який використовує створення нових категорій, відкритість до нової інформації та прийняття більш ніж однієї точки зору» (Germer, 2004, с.26).

А також у праці «The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being» (2013) розставляються наступні акценти:

- «Психічний стан уваги та усвідомлення подій, що відбуваються в конкретний момент.
- Погоджувальна передача уваги індивідом на те, що відбувається зараз, поблажливо без оцінки, засудження» (Namarta et al., 2013, с. 145).

Основні конструкти, які повторюються в тій чи іншій формах у визначеннях різних науковців та які потрібно зауважити в концептуалізації усвідомленості в цій роботі наступні. По-перше, це увага, вміння її втримувати та навичка не входити в стан розфокусу, коли кілька стресорів впливають на індивіда. По-друге, це знаходження в одному конкретному моменті: тобто сприйнятті зовнішньої реальності як набору коротких, лаконічних сцен. Одразу об'єднаємо цей конструкт з попереднім: у рамках одного моменту, увага індивіда повинна бути сфокусована на цій конкретній події. По-третє, відсутність критичних, несприятливих, токсичних, оцінювальних характеристик щодо життєвого досвіду. Це означає контроль негативних емоційних реакцій щодо подій, котрі порушують звичайний перебіг справ, або контроль інших емоцій (наприклад,



страху, суму, розчарування, злості). Контроль не означає обмеження, придушення, сублімацію. Контролювати емоцію означає усвідомлювати свої відчуття, фіксувати їх, об'єктивно подивитися зі сторони та прийняти ці відчуття. Тобто у стані усвідомленості не емоційність керує індивідом, а навпаки. Тут відбувається перехід до внутрішнього локусу контролю та повна відмова від залежності від зовнішнього.

Отже, усвідомленість — це когнітивний стиль та дотична поведінка, що уможлиблюють повну концентрацію на теперішньому моменті, відсутність негативних оцінювальних характеристик та контроль свого емоційного стану та сприйняття.

## **1.2. Зв'язок рівня усвідомленості з покращенням прийняття рішень**

Як вже було зауважено в концептуалізації поняття раніше, усвідомленість охоплює покращення уваги та контроль над емоційним станом індивіда. Однак ці аспекти ведуть і до інших видозмінень у поведінці. У цьому підрозділі розглянемо дослідження Н. Карелая та Й. Реб, викладеного в праці «Improving Decision Making Through Mindfulness» (2014).

На початку Карелая зазначає: «перш ніж прийняти будь-яке рішення, усвідомлені люди виділяють час, щоб зробити паузу, подумати та прислухатися до свого внутрішнього «я», оцінюючи власні цінності та цілі» (Karelaia, 2014, с.1). Тут можна зробити висновок, що прийняття рішення має в собі декілька внутрішньопсихологічних кроків. Перший — формування бажання щодо певного об'єкта чи ситуації. Наприклад, змінити кар'єрний вектор: піти з однієї роботи та влаштуватися на іншу. Другий — фокус на своїх цінностях та сформованих цілях. На цьому етапі індивід проводить кореляції щодо своїх установок та наскільки нове бажання їм відповідає. Третє — переформатування на новий комплекс поведінки (зміну кар'єрного вектора) чи, навпаки, продовження слідування старому комплексу поведінки.

Серединний фактор — синхронізація зі своїми цінностями — є найважливішим у процесі прийняття рішення: «ті ж, хто приймають рішення та

не можуть пов'язати його зі своїми основними цілями, можуть виявити, що їхній вибір приведе їх туди, де вони не обов'язково хочуть бути» (Karelaia, 2014, с.1). Розфокусування уваги та неможливість прорефлексувати щодо своїх цінностей та можливостей імовірноше приведе до прийняття рішення, котре нашкодить індивіду, а не навпаки.

Тут і може допомогти такий когнітивний стиль як усвідомленість. Адже саме цей набір навичок допомагає «прояснити свої цілі, сформувані різні варіанти, уникнути ірраціональної ескалації прихильності попередньому поганому рішення... а також визнати етичний вимір вибору, який потрібно зробити» (Karelaia, 2014, с.1). Це означає, що більш усвідомлені індивіди можуть краще прорефлексувати щодо своїх принципів, зовнішньо та внутрішньо обумовлених факторів та прийняти рішення, яке відповідатиме актуальним потребам індивіда, а не те, яке буде йти в розріз з ними.

До того ж таке поглиблення в розумінні власних цінностей і пріоритетів каже про те, що усвідомлені індивіди з більшою точністю можуть визначити, який із компромісів є більш коректним у певній ситуації. Варто взяти також до уваги те, що усвідомленість звужує фокус концентрації індивіда, який приймає рішення, обмежуючи кількість інформації, яка розглядається: немає тригерів, які б відволікали в аналогічній ситуації не усвідомленого індивіда (нестабільний емоційний стан, мультизадачність і так далі). Можна вважати, що розглядаючи вищий рівень усвідомленість власних цінностей та цілей, інформація, яку розглядає усвідомлений індивід, потенційно містить більшу релевантність для прийняття рішення. Також можна зробити висновок, що зменшується розрив між наміром і поведінкою.

У своєму дослідженні Наталія Карелая та Йохен Реб під кінець зазначають, що усвідомлені особи, які приймають рішення, мають більше шансів вчитися на зворотному зв'язку і, що важливо, отримувати правильні уроки: «по-перше, вони [усвідомлені індивіди] з більшою ймовірністю розпізнають, коли зворотний зв'язок відсутній або нечіткий. По-друге, оскільки такі індивіди більш здатні відволіктися від своїх егоцентричних проблем, вони більш

відкриті як до позитивних, так і до негативних відгуків і менш схильні неправильно тлумачити зворотний зв'язок, роблячи корисливі атрибуції» (Karelaia, Reb, 2014, с.24)

Отже, коли індивід вміє концентрувати увагу на речах, думках, внутрішніх пріоритетах, котрі є важливими для нього/неї, тоді він імовірніше має вищу ймовірність насолоджуватися цим досвідом. Можна сказати, що чим більше концентрації на прийнятті рішення, тим більше його аспектів розкривається, і подальший досвід формуватиметься на користь індивіда.

### **1.3. Зв'язок рівня усвідомленості зі стереотипізованими діями**

У підрозділі 1.1 було розглянуте одне з визначень усвідомленості, яку пізніше концептуалізували в одну з характеристик цього когнітивного стилю та відповідної йому поведінки, а саме «психічний стан уваги та усвідомлення подій, що відбуваються в конкретний момент» (Namarta et al., 2013, с. 145). Тому продовжуючи розбирати зв'язки рівня усвідомленості з конкретними видовими змінами в поведінці індивіда, звернемося до праці М. Аванесян та Н. Тухтієвої «Установка и её преодоление: на пути к осознанности», у котрій вищезгадана характеристика усвідомленості проаналізована на прикладі кількох експериментів.

По-перше, це дослідження звертає увагу на те, що усвідомленість є критичним аспектом функціонування психічної діяльності, та на те, що розвиток усвідомленості відіграватиме важливу роль у повсякденному житті. По-друге, звертає увагу на те, що усвідомленість дозволяє індивіду створювати нові мисленнєві категорії, ставитися до нових блоків інформації більш відкрито та сприймати й аналізувати декілька різних точок зору. Іншими словами: «підвищення усвідомленості дозволяє людині бути більш сприйнятливим до нових аспектів ситуації та уникати стереотипних думок та дій» (Аванесян & Тухтієва, 2015, с.1396).

Автори розглядають проблему неусвідомленості, яка пов'язана зі стереотипним мисленням та діями, у рамках психологічної теорії, а саме як

«проблему переходу з рівня автоматизмів до рівня свідомо контрольованих дій» (Аванесян & Тухтієва, 2015, с.1397), і звертаються до ефекту установки з експериментальної парадигми та ілюзії встановлення. Ефект установки ілюструє те, як завчені дії, які часто повторюються окремим індивідом, перестають усвідомлюватися та входити до його фокуса уваги та критичного аналізу. Аби підтвердити це припущення автори ефекту установки здійснили серію експериментів, в основі котрих були дві стадії. Перша стадія називалася «стадією встановлення», котра демонструвала засвоєння конкретного способу вирішення того чи іншого завдання. Друга стадія — демонстрація того, як таке засвоєння ставало повторюваним та вело до закріплення установки.

Пояснення концепту установки потрібно задля висновку, котрого дійшли автори дослідження, а саме: «в умовах такої ідентифікації відбувається автоматичний запуск вироблених раніше стратегій рішення, що зберігаються в пам'яті, в аналогічних контекстах (на критичній стадії)» (Аванесян & Тухтієва, 2015, с.1397). Тобто установки можуть допомогти при розв'язанні тих чи інших задач, якщо останні одноманітні та потребують автоматизму. Однак установки негативно впливають на розв'язання нових задач, вхідні дані котрих виходять за рамки попередніх одноманітних ситуацій. Тоді ефективність розв'язання задач редукується, адже в таких ситуаціях важливо змінювати засвоєні шляхи реакції, вирішення та застосування навичок на нові способи, які б відповідали до новопоставлених задач.

Тепер перейдемо до конкретного опису того, як усвідомленість допомагає зважено обирати стратегію своїх дій. Якщо, з однієї сторони, усе статичне, що не змінюється (тут про ефект установки), зникає з поля уваги свідомості індивіда — воно остаточно перестає усвідомлюватися. Так цей стиль поведінки та постійність контексту «призводить до втрати свідомого контролю за рішенням завдання, що зумовлює ефект установки як небажаний прояв когнітивних автоматизмів» (Аванесян & Тухтієва, 2015, с.1398). Тому контекст є як чинником формування узвичасних дій, так й елементом, котрий допоможе змінювати ці установки. А конструювання контексту можливо при

усвідомленому підході до ситуації. Це означає, що свідоме контролювання, настроювання та зміна когнітивних дій веде до швидшої зміни контексту.

Отже, основний висновок праці М. Аванесян та Н. Тухтієвої та цінна інформація для подальшої роботи щодо конструювання інструменту дослідження є те, що «перехід до рівня свідомо контрольованих дій дозволяє подолати ефект установки як небажаного прояви когнітивних автоматизмів» (Аванесян & Тухтієва, 2015, с.1400). Свідомо контрольовані дії можливі при усвідомленому підході щодо розв'язання задач.

#### **1.4. Зв'язок рівня усвідомленості та локусу контролю з суб'єктивним добробутом**

Хамарта Е., Озьєсіл З., Деніз М. та Ділмак, Б. у своїй праці «The Prediction Level of Mindfulness and Locus of Control on Subjective Well-being» підіймають тему зв'язку добробуту з усвідомленість та локусом контролю: чи останні два передбачають суб'єктивне покращення або погіршення внутрішнього добробуту індивіда. Автори зазначають, що усвідомленість «розвиває та відточує наші різні навички, і це дає нам змогу формувати кращі стратегії уваги та саморегуляції» (Hamarta et al., 2013, с.145) Коли індивід усвідомлено знаходиться в моменті та не заповнює свої думки минулими чи запланованими на майбутнє подіями, тільки тоді він може бути по-справжньому уважний до теперішнього часу, місця та думок.

Також важливим є наразі зупинитися на понятті локусу контролю. Частина «контроль» виражається через «самоефективність, інтерналізовану безпорадність чи слабкість, приписування причинності та самоконтролю» (Hamarta et al., 2013, с.146). Сам концепт локусу контролю охоплює потрійний зв'язок «індивід — певна ситуація — результат». І локус контролю надає цій зв'язці наступні елементи: конструювання причинності та рішення, хто чи що є відповідальним. Спрощуючи, можна зазначити, що зовнішній локус контролю виражається через те, що індивід шукає, сприймає та бачить причини тих чи інших подій через зовнішні обставини, незалежні від нього. Внутрішній же

локус контролю передбачає фокусування індивіда на собі як головній причині своєї поведінки та реакцій на події. Тобто індивід, котрий вважає, що події, які впливають на нього, знаходяться під його контролем, має внутрішній локус контролю, а той, хто впевнений, що життя знаходиться не під його контролем, а контролем інших факторів, — має зовнішній локус контролю.

Суб'єктивний добробут автори концептуалізують як «оцінку людьми власного життя та винесення судження про нього» (Namarta et al., 2013, с.146). У теоретичній частині згадуються шість складових психологічного добробуту. Це такі життєві аспекти як автономія, влада над навколишнім (англ. *environmental power*), особистісний розвиток, позитивні взаємовідносини з іншими, наявність цілі та загальне самосприйняття. Якщо поглянути на функціональну частину терміну, то суб'єктивний добробут можна визначити як підвищений рівень позитивних емоцій, понижений рівень негативних та загальна задоволеність таким розподілом у житті. Тобто добробут індивіда буде залежати від того, як він координує три вищевказані структури. Тому негативний і позитивний афекти та задоволеність життям є трьома важливими складовими цього поняття.

Для вимірювання усвідомленості респондентів була обрана шкала «Mindful Attention Awareness Scale» (Brown & Ryan, 2003). MAAS вимірює усвідомленість та відчуття потоку, теперішнього моменту та загалом є стандартом вимірювання усвідомленості. Для визначення локусу контролю індивідів використали «Rotter Locus of Control Scale» (Rotter, 1966) з 29 пунктів, котрі оцінюють узагальнені очікування індивіда щодо контролю, направлені на внутрішній чи зовнішній вимір. І нарешті в оцінці суб'єктивного добробуту залучили «The Satisfaction with Life Scale» (Diener et al., 1985). Крім того, для вимірювання позитивних чи негативних афектів використали «The Positive and Negative Affect Schedule» (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

По-перше, було визначено, що наявна негативна кореляція між локусом контролю та суб'єктивним добробутом, а також те, що локус контролю є значущим предиктором добробуту. Це можна тлумачити як те, що

суб'єктивний добробут індивідів із зовнішнім локусом контролю є низьким. По-друге, усвідомленість значущо корелює з психологічним самопочуттям. Адже саме усвідомленість допомагає визначати негативні думки, пропускати через себе та рухатися далі. Такий підхід передбачає екологічне та безпечніше сприйняття нинішнього повсякдення. Загальним висновком дослідження стало те, що внутрішній локус контролю та високий рівень усвідомленості мають позитивний вплив на суб'єктивний добробут індивіда.

### **1.5. Зв'язок цінностей, усвідомленості та добробуту**

Тепер, коли в попередніх розділах був розглянутий зв'язок усвідомленості з покращенням прийняття рішень та стереотипними діями, котрі виражаються в установках, варто перейти ближче до теоретичних напрацювань та досліджень, які допоможуть провести ланку між ціннісними пріоритетами та усвідомленістю в створенні інструменту для дослідження. Попередні розділи розкрили питання та змінні, котрі частково імплементуються до інструменту для виміру усвідомленості. Однак тепер перенесемо увагу на цінності, їх концептуалізацію та чи впливають вони на усвідомленість та добробут індивідів, а якщо впливають, то як.

Крісті Е., Аткинс П. та Дональд Д. у своєму дослідженні «The Meaning and Doing of Mindfulness: The Role of Values in the Link Between Mindfulness and Well-Being», котре фокусується на дослідженні ролі дій, заснованих на цінностях, у зв'язці з усвідомленістю та добробутом індивіда, визначають цінності як «вільно обрані, словесно сконструйовані наслідки постійних, динамічних, еволюційних моделей діяльності..., які є невіддільними для залучення до самої ціннісної моделі поведінки» (Christie et al., 2017, с.3). З цієї концептуалізації можна зробити два висновки. По-перше, цінності є важливими принципами, котрі керують поведінкою індивіда. По-друге, відштовхуючись від поняття «керують поведінкою», потрібно уточнити, що це означає. Цінності формують модель поведінки індивіда не через зовнішні нагороди чи обов'язки,

тобто не є нав'язаними, — вони створюються індивідом, і стають вмотивованими певними сенсами, котрі надаються їм окремим індивідом.

Як було зазначено в попередніх розділах та як зазначають у своїй праці Крісті Е. та інші, вищий рівень усвідомленості веде до покращення добробуту через «культивування більш об'єктивної, гнучкої та нереактивної позиції щодо внутрішнього досвіду» (Christie et al., 2017, с.2). І це підвищує якість емоційної регуляції, що веде до набуття та використання навичок вирішення негативної ситуації та знаходження відповідей на проблемні питання на повсякденній основі. Тому змістовна та цілезорієнтована поведінка сприяє більшій вмотивованості аналізувати як зовнішні, так і внутрішньо психологічні перешкоди та долати їх.

Діяльність, заснована на цінностях (англ. values-based actions), є провідною складовою психологічної гнучкості. Вона «асоціюється зі зниженням психологічного стресу, депресії та тривоги та підвищенням якості життя..., передбачає менший дистрес та більший гедонічний і евдемонічний добробут» (Christie et al., 2017, с.3-4). Також зазначається, що короткострокові заходи аналізу та синхронізації зі своїми цінностями (наприклад, через діалог з близькими чи в письмовій саморефлексії) ведуть до покращень у різних сферах життя: «довгострокові академічні досягнення..., нижча нейроендокринна та психологічна реакція на стресову діяльність, підвищена толерантність до болю» (Christie et al., 2017, с.4). Тобто тут можна побачити, як дослідження підтверджують ідею позитивного впливу цінностей на загальний психологічний та емоційний стани індивіда та прямого впливу на дії, які формують конструктивні поведінкові патерни, котрі потім закріплюються та самовідтворюються. Отже, як розвинута усвідомленість, так і чіткі ціннісні пріоритети продукують ряд корисних видозмін у сприйнятті, саморефлексії та діяльності індивіда, котрі привносять емоційну стабільність, підвищену результативність та цілеспрямованість.

Крісті Е., Аткинс П. та Дональд Д. також згадують про терапію прийняття та відповідальності (англ. acceptance and commitment therapy), яка конструює



взаємодію усвідомленості з діяльністю, заснованою на цінностях. Важливим для подальшої розробки інструменту буде розглянути цю модель конкретніше. Модель базується на психологічній гнучкості, у якій прослідковуються чіткі паралелі з ознаками усвідомленості: «Психологічна гнучкість визначається як перебування в контакті з теперішнім моментом, повне усвідомлення емоцій, відчуттів та думок, їх прийняття, зокрема небажаних, і виконання дій згідно з поведінковим патерном, який утворився з обраних цінностей» (Ramaci et al., 2019). Модель психологічної гнучкості складається з шести компонентів, які є взаємопов'язаними процесами. Чотири з них базуються на усвідомленні. Перший — уважність до теперішнього моменту (ознаки такого когнітивного стилю поведінки були розібрані в попередніх розділах). Другий — прийняття (англ. *acceptance*), це усвідомлений вибір індивіда дозволити існувати негативним думкам та почуттям без спроб їх пригнічувати чи змінювати. Третій — відсторонення (англ. *defusion*), це навичка, котру індивід використовує задля відокремлення, віддалення й саме відсторонення від своїх думок та емоцій. Четвертий — чисте усвідомлення (англ. *self-as-context*), подібний погляд індивіда на себе редукує прихильність до концептуалізованого «Я» та допомагає подивитись на себе та свою поведінку зі сторони й видозмінити реакції на свої думки та почуття (Christie et al., 2017). Два наступні компоненти пов'язані з діями, заснованими на цінностях: чіткість цінностей та цілеспрямовані дії (англ. *committed action*). Останні пов'язані з постановкою цілей та переформатуванням особистих цінностей у конкретні й прості патерни поведінки (Trindade et al., 2015).

Отже, терапія прийняття та відповідальності вводить модель психологічної гнучкості, котра має в собі інструментарій для видозміни поведінки індивіда, особливо, якщо це охоплює його деструктивний контроль або уникання небажаних почуттів, думок, спогадів чи емоцій, до тієї планки, коли екологічне, збалансоване співіснування зі своїми цінностями стає обмеженим чи зовсім неможливим. Модель ілюструє те, наскільки значна роль концепту усвідомленості в мінімізації автоматизованих або експресивно-імпульсивних

реакцій: це формує для індивіда можливість для визначення своїх цінностей та створення поведінкової діяльності, котра буде відповідати цим цінностям.

Тепер перейдемо до технічної частини дослідження Крісті та інших (2017), а саме які опитувальники використовували для формування інструменту дослідження та які результати були отримані. Метою дослідження є отримання додаткових доказів ролі дій, заснованих на цінностях (англ. values-based-action) як медіатора усвідомленості та добробуту. Так дослідники сформувавши гіпотезу: «Усвідомленість буде пов'язана з евдемонічним та гедонічним добробутом опосередковано ціннісним прогресом (англ. values-based progress) та ціннісним обмеженням (англ. values-based obstruction)» (Christie et al., 2017, с. 6).

У першому з двох досліджень звернемося спочатку до медіаторів. Дії, які відштовхуються від цінностей вимірювались за допомогою «Valuing Questionnaire» (Smout et al., 2014), шкала з 10 пунктів, яка вимірює два аспекти. Перший — це ціннісні прогреси, тобто рівень, який показує, наскільки індивід живе своїми цінностями. Другий — ціннісні обмеження, тобто рівень обмеження реалізації своїх цінностей через різні психологічні бар'єри. Предиктором виступила усвідомленість, котру вимірювали за допомогою «Mindful Attention Awareness Scale» (MAAS). Евдемонічний та гедонічний добробуту вимірювались за допомогою шкал «Satisfaction With Life Scale» та «The Positive and Negative Affect Scales» відповідно (Christie et al., 2017). Результати першого з двох досліджень підтвердили сформовану авторами гіпотезу про те, що усвідомленість може бути пов'язана з добробутом через дії, які засновані на цінностях. Якщо поєднувати вагу впливу як ціннісних прогресів, так і ціннісних обмежень, то вони формують більшу частину зв'язку між усвідомленістю та добробутом: «Непрямий зв'язок між усвідомленістю та змінними позитивного результату (позитивний вплив і задоволеність життям) був виявлений через ціннісні прогреси та ціннісні обмеження, у той час, як непрямий зв'язок усвідомленості та негативного афекту був ідентифікований лише через цінності-перешкоди» (Christie et al., 2017, с.11).

Другим дослідження автори ставили за мету створити альтернативну модель задля того, щоб підтвердити та закріпити результати попереднього дослідження. Дослідниками були використані альтернативні інструменти для виміру добробуту та усвідомленості. Для виміру усвідомленості використали дві підшкали з «The Five Facet Mindfulness Questionnaire» (Baer et al., 2016). Перша вимірювала усвідомлену діяльність індивіда. Друга — рівень незасудження внутрішніх переживань та досвіду (Christie et al., 2017). Загалом результати повторного дослідження з альтернативним інструментом підтверджують гіпотезу авторів: рівень усвідомленості буде пов'язаний з евдемонічним та гедонічним добробутом частково через вплив дій, заснованих на цінностях.

Отже, за працею Крісті та інших (2017) усвідомленість все ж сприяє зменшенню негативного впливу деструктивних думок, емоційних реакцій та автоматизованої поведінки. Тому підвищення рівня усвідомлення індивіда з певною імовірністю може посприяти аналогічному підвищенню добробуту та загального емоційного стану через подолання вищезгаданих психологічних бар'єрів та акцентування на можливостях поведінки, котра синхронізується з цінностями.

### **1.6. Модель виміру усвідомленості через ціннісні пріоритети індивіда**

Задля того, щоб починати спроби віднайти певні зв'язки між усвідомленістю та ціннісними пріоритетами студентів-соціологів, важливо створити коректну та змістовну модель. Ця модель, беручи за основу конкретні аспекти життя та поведінки індивіда, змогла б визначити направленість його/її ціннісних пріоритетів.

Для цього слід розглянути кінцеву опорну точку — мінімальну та максимальну вираженість цінностей індивіда в інструменті дослідження. Найменша ланка ціннісних пріоритетів пов'язана з невпевненістю щодо своїх планів та цілей на найближчий час чи при довгостроковому плануванні, ментально-руйнівальним ставленням до себе та до близьких чи знайомих,

концентрацією на матеріальних аспектах життя та перекладання відповідальності на долю чи владних інших. Тоді як найбільша ланка ціннісних пріоритетів індивіда пов'язана, навпаки, з концентрацією на потоці своїх думок і якісній оцінці своїх емоцій, бажанням рефлексувати та наявністю відповідної практики, постановка питань про функціонування життя та його сенс, а також розумінням того, що відповідальність ні на кого, крім себе, не перекладається.

Саме тому в модель виміру ціннісних пріоритетів увійшли декілька шкал, акцент кожної з яких був сфокусований на конкретному пункті з вищевказаних. Спочатку був доданий вимір важливості певних аспектів життя для індивіда, аби надалі виводити зв'язки з усвідомленістю чи соціально-демографічними змінними. Другим кроком стало додання виміру ставлення до інших людей для того, щоб дізнатися, які емоційні реакції в індивіда викликає комунікація з іншими. Через третій крок додався визначення локусу контролю, що допоможе зрозуміти, чи індивід орієнтується на себе в проблемних, стресових чи побутових ситуаціях, чи звинувачує в усьому фатум, вдачу та владних інших. Четвертим кроком стала перевірка того, наскільки якісно індивід може регулювати свої емоції: наприклад, чи легко його розгнівати, чи ні. І останнім кроком додалася остання частина: вимір рівня самоповаги індивіда. Наскільки він цінить себе та свої досягнення.

Отже, у дослідженні для виміру направленості ціннісних пріоритетів індивіда стану була використана самостійно складена модель, яку сформували п'ять факторів: важливість для індивіда певних аспектів життя, ставлення до інших людей, реакції на проблемні ситуації, регуляція емоцій та рівень самоповаги. Опис шкал та деталі кожної будуть описані в наступному розділі в частині про методологію та дизайн дослідження.

### **Висновки першого розділу**

Визначивши поняття «усвідомленість», дослідивши праці закордонних науковців та створивши модель виміру усвідомленості через ціннісні пріоритети індивіда, можна зробити наступні висновки.

По-перше, зв'язок усвідомленості з покращенням загального рівня добробуту, прийняттям рішень, зменшенням афекту стереотипізованих патернів поведінки, а також з діями, заснованими на цінностях, підтверджується в минулих працях на тему усвідомленості. Це надає змістовну теоретичну базу для цього дослідження та приклади використання шкал для виміру зв'язку усвідомленості з тими чи іншими чинниками.

По-друге, створення моделі виміру направленості ціннісних пріоритетів індивіда стає можливим тільки за складання її з декількох шкал: у силу конкретної концептуалізації поняття «ціннісні пріоритети» в рамках цієї роботи. Такий підхід — формування моделі з окремих шкал — надає змогу вимірювати при опитуванні саме ті показники, котрі є найсуттєвішими для дослідження наявності чи відсутності зв'язку з усвідомленістю.

## РОЗДІЛ 2

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЦІННІСНИМИ ПРІОРИТЕТАМИ ТА УСВІДОМЛЕНІСТЮ

У другому розділі описані генеральна та вибіркова сукупності дослідження, інструмент дослідження та конкретні блоки, з яких він створювався, а саме сім тематичних розділів анкети. Надалі була проаналізована зібрана інформація щодо взаємозв'язку рівня усвідомленості з ціннісними пріоритетами, взаємозв'язку ціннісних пріоритетів з повсякденними звичками (вживання алкоголю, кількість проведеного часу в соціальних мережах, фізична активність і т.д.), а також взаємозв'язку певних соціально-демографічних змінних окремо з рівнем усвідомленості та окремо з ціннісними пріоритетами. Опісля були описанні обмеження дослідження та його результати.

#### **2.1. Методологія та дизайн дослідження**

Генеральна сукупність дослідження — це студенти спеціальності «Соціологія» 1-4 років навчання в НаУКМА. Кількість студентів-соціологів освітнього ступеня бакалавра наразі становить 210 осіб. На першому курсі – 58 студентів, на другому – 53 студенти, на третьому – 60 студентів, і на четвертому – 39 студентів. Для формування вибіркової сукупності (похибка вибірки вийде не більше 5% із ймовірністю 0,954) для опитування був використаний метод стохастичного відбору, аби кожний(-а) студент(-ка) мав рівну ймовірність взяти участь в опитуванні. Так вибіркова сукупність була визначена у 138 студентів.

Також важливо зазначити, що респонденти були розподілені за кожним роком навчання відповідно до частки загальної кількості студентів на певному курсі щодо загальної кількості студентів спеціальності «Соціологія». У такий спосіб, кількість респондентів для першого курсу склало 39 студентів, для другого курсу – 34 студенти, для третього курсу – 40 студентів, для четвертого – 25. Однак під час проведення онлайн-опитування відповів 201 студент-

соціолог, розподіл серед яких був наступний: кількість студентів першого курсу — 55, другого курсу — 52, третього — 57, і четвертого — 37. Загалом опитування пройшли 95,7% студентів із бакалаврського освітнього ступеня спеціальності «Соціологія».

Для дослідження щодо зв'язку ціннісних пріоритетів з усвідомленістю студентів-соціологів НаУКМА був створений інструмент дослідження — анкета для онлайн-опитування у форматі «Google Forms». Анкета для онлайн-опитування налічувала сім змістовних блоків та складалася загалом зі 133 питань (див. Додаток А).

Шість з семи розділів анкети мали шкали змінних з питаннями множинного вибору. У більшості питань була використана чотирибальна шкала з полюсами «абсолютно не згоден» та «повністю згоден», однак перший розділ мав полюси «майже ніколи» та «майже завжди», а другий — «зовсім неважлива» та «дуже важлива», хоча формат чотирибальної шкали так само був присутній. Задля того, щоб на етапі кодування не виникало технічних труднощів, направленість віял була сформована так, щоб ліва сторона завжди виражала низьку вираженість ознаки, тоді як права — високу. Також крім направленості віял, самі віяла відповідей для всіх шкал були зроблені однаково: чотирибальними, від одного до чотирьох. У такий спосіб, з однаковою кількістю градацій, на етапі аналізу відпадала потреба конвертувати шкали.

Спочатку були зібрані контакти студентів у месенджері «Telegram» через старост кожного року навчання. Надалі посилення на онлайн-анкету було надіслано окремо для кожного студента(-ки) спеціальності «Соціологія».

Дані аналізувались у такий спосіб, аби забезпечити конфіденційність респондента та унеможливити будь-яку його ідентифікацію: для цього не проводився збір імен та прізвищ студентів, а також їх електронних пошт (автоматизована функція «Google Forms» була вимкнена).

Тема дослідження, котра охоплювала загальний рівень усвідомленості та вимірювання важливості тих чи сфер життя задля оцінки ціннісних пріоритетів індивіда, висувала можливе обмеження в рамках онлайн-опитування, а саме

надання респондентами соціально схвалюваних відповідей. У перелік таких відповідей входила навмисна необ'єктивна оцінка певних рис своєї усвідомленості в першому розділі онлайн-анкети та завищення оцінки важливості для індивіда певних сфер життя у другому розділі онлайн-анкети.

Для того, щоб виявити можливий зв'язок між ціннісними пріоритетами та усвідомленістю, опитувальник змістовно був розділений на три більші блоки, котрі склалися з менших підблоків. Відповідно три основні частини — це вимір усвідомленості індивіда, ціннісні пріоритети індивіда (вимір через важливість певних аспектів життя для індивіда, ставлення до інших людей, реакції на проблемні ситуації (локус контролю), регуляція емоцій і рівень самоповаги) та соціально-демографічний блок. Детальний опис підблоків розміщений нижче. Отже, розглянемо блоки, які були використані в інструменті дослідження:

1. Вимір усвідомленості. Під перший розділ була підібрана шкала виміру усвідомленості «Mindful Attention Awareness Scale» (Brown & Ryan, 2003). Скорочено «MAAS» складається з 15 питань, котрі оцінюють основні аспекти усвідомленості, а саме вираженість наявності сприймального (англ. «receptive») стану розуму.
2. Ціннісні пріоритети індивіда.
  - 2.1 Розпочинав цей розділ блок про важливість конкретних аспектів життя для індивіда, для цього була обрана шкала «Valued Living Questionnaire» (Wilson & Groom, 2002). У рамках цього підблоку респондент міг оцінити для себе важливість різних сфер життя: від сім'ї та соціального життя до громадянської позиції та мистецтва. А надалі оцінити загальну сталість у кожній з цих сфер: наскільки дії респондента за останній місяць відповідали його цінностям.
  - 2.2 Другою частиною було визначення ставлення до інших людей за допомогою шкали «Experience of Relationships Scale» (Richards & Schat, 2011). Питання цього підблоку допомагали визначити, як респондент проживає відносини та ставиться до близькості з іншими.



- 2.3 Третьою частиною був вимір локусу контролю індивіда (реакцій на проблемні ситуації за допомогою шкали «Levenson Multidimensional Locus of Control Scales» (Levenson, 1973). Шкала вимірювала три ознаки: внутрішній локус контролю, покладання на владних інших та випадковість. Їх поєднання та сумісний аналіз визначав направленість індивіда покладатися на себе чи зовнішні обставини в певних ситуаціях.
- 2.4 У наступному розділі була використана шкала «Emotion Regulation Questionnaire» (Gross & John, 2003), яка демонструвала те, як відбувається регуляція емоцій у респондента: через десять питань визначався розподіл регулятивності емоцій індивідом між когнітивним переформатуванням та придушенням експресивних виявів.
- 2.5 Та насамкінець вимірювався рівень самоповаги індивіда через шкалу «Rosenberg's Self-Esteem Scale» (Rosenberg, 1965), яка використовувала десять питань, котрі охоплювали оцінку позитивних та негативних почуттів до себе.
3. Останнім в онлайн-опитувальнику був соціально-демографічний блок. У рамках цього розділу респонденти відповідали на питання щодо їх віку, статі, місця народження, освіти матері та батька, наявності сестер чи братів, правильного харчування, фізичної активності, вживання алкоголю, фінансового становища та курсу навчання.

Для аналізу масиву даних, отриманих під час онлайн-опитування, та дослідження зв'язку між ціннісними пріоритетами та усвідомленістю було використане програмне забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 26).

## **2.2. Індиксація та виявлені обмеження дослідження**

Перед початком безпосереднього аналізу були виконані наступні кроки. По-перше, було перекодовано декілька обернених питань зі шкал «Experience of Relationships Scale» та «Rosenberg's Self-Esteem Scale». По-друге, було створено

окремі індекси для шкал. У певних випадках створювались декілька індексів для однієї шкали. Цей етап потребує детальнішого розгляду.

Отже, спочатку була розділена шкала «Emotion Regulation Questionnaire» на дві частини: когнітивне переформатування та придушення експресивних виявів — це ті аспекти емоційного життя респондента, котрі відповідальні за стиль регуляції його емоцій. Когнітивне переформатування можна визначити як видозмінення вектора мислення індивідом щодо тієї чи іншої ситуації, а придушення експресивних виявів — усвідомлена зупинка чи уповільнення зовнішнього вираження конкретних емоцій.

Потім на три індекси була розділена шкала «Levenson Multidimensional Locus of Control Scales», а саме: на внутрішній локус контролю, покладання на владних інших та випадковість відповідно. Індекс «внутрішнього локусу контролю» вказував на вираженість в індивіда того, наскільки він опирається на внутрішні фактори в тій чи іншій ситуації: свої думки, зусилля, риси характеру, відсутність достатньої кількості знань чи їх наявність і так далі. Індекс «владні інші» вказував на вираженість впевненості респондента в тому, що його життям керують інші, багатші, владні чи соціально значущі люди. Індекс «випадковості» вказував на вираженість впевненості респондента в тому, що його життям керує фатум, випадковість, удача тощо.

Далі були сформовані два окремих індекси для шкали «Experience of Relationships Scale»: поведінковий патерн уникнення та тривоги. Ці індекси презентували те, що відчуває у побудові взаємовідносин з іншими індивідами: вираженість риси уникнення близьких стосунків, а також відчуття тривоги від спілкування та поглиблення взаємовідносин з іншими індивідами.

Для «Mindful Attention Awareness Scale» та «Rosenberg's Self-Esteem Scale» було створено по одному індексу без диференціації на підкатегорії подібно попереднім шкалам.

Зі шкалою опитувальника «Valued Living Questionnaire» у процесі аналізу виникли складнощі. Ця шкала складалася з двох частин. Перший блок — це оцінка важливості для респондента певної сфери свого життя (наприклад, сім'ї,

роботи, духовності). Другий блок — це оцінка послідовності та сталості респондента в кожній зі сфер: наскільки дії індивіда за останній місяць відповідали його цінностям у кожній із цих сфер. Було вирішено перевірити послідовність (англ. consistency) повідомленої поведінки респондентів: наскільки сходиться те, які сфери вони вважають для себе важливими, та те, що вони насправді роблять для досягнення тих чи інших результатів у цих сферах. Надалі планувалося перевірити, чи є взаємозв'язок з рівнем усвідомленості. Спочатку був створений індекс різниці значень першого та другого блоку: чим ближче до нуля, тим більша послідовність. Після цього індекс був перекодований, аби значення були за модулем, щоб інструмент працював та не збивався через від'ємні числа. Вийшло так, що максимальна (за всіма 12 цінностям разом) оцінка в респондента може бути від 0 до 36. Була проведена умовна межа, що 0-12 (а для другої спроби 0-9) означає сталу послідовність респондента в приділенні часу сферам життя, які він вважає важливими для себе. Значення вище 12 (і для другої спроби вище 9) — вже непослідовністю. Відповіді респондентів були розподілені на відповідні дві групи. Однак у подальшому кореляційному аналізі (коефіцієнт Пірсона) значущих зв'язків з іншими індексами чи соціально-демографічними змінними виявлено не було.

### **2.3. Взаємозв'язок ціннісних пріоритетів з рівнем усвідомленості**

Після проведення кореляційного аналізу були виявлені зв'язки між рівнем толерантності та вісьмома складовими ціннісних пріоритетів, з котрих п'ять — значущі. Розглянемо кожен окремо, а почнемо з незначущих зв'язків, котрі, однак, можуть вказувати на ймовірні напрямки подальшої роботи.

Однак перед цим важливо зазначити, що була перевірена надійність тесту за коефіцієнтом альфа Кронбаха. Більшість шкал продемонстрували як достатні ( $>0,7$ ), так і дуже добрі ( $>0,8-0,9$ ) показники, проте були й ті, у котрих коефіцієнт залишався в проміжку невисоких показників — 0,5-0,6. Це наступні шкали: придушення експресивних виявів (англ. expressive suppression), внутрішній локус контролю, зовнішній локус контролю (вимір удачі) та

самоповага. Причина — недостатня кількість змінних у шкалах: так, наприклад, у шкалі придушення експресивних виявів тільки чотири питання, а в шкалах, які вимірюють направленість локусу контролю, — по вісім питань. Однак така альфа знаходиться в рамках припустимого для індексів та уможливорює проводити подальші перевірки наявності зв'язків між індексами та змінними.

Першим розберемо зв'язок індексу когнітивного переформатування з рівнем усвідомленості: чим вища вираженість першого, тим вищий рівень усвідомленості індивіда. Це корелює з одним з аспектів толерантності, котрі були представлені на початку роботи, а саме з контролем свого емоційного стану та сприйняття. Пластичність процесу мислення та вираження емоцій для усвідомленості індивіда відіграє важливу роль: уміння контролювати свій емоційний стан укріплює цей когнітивний стиль поведінки.

**Таблиця 2.1. Загальний профіль кореляцій (коефіцієнт Пірсона) серед створених індексів**

	Когнітивне переформатування ( $\alpha = 0,841$ )	Придушення експресивних виявів ( $\alpha = 0,584$ )	Внутрішній локус контролю ( $\alpha = 0,561$ )	Зовнішній локус контролю, владні інші ( $\alpha = 0,728$ )	Зовнішній локус контролю, удача ( $\alpha = 0,684$ )	Поведінковий патерн уникнення ( $\alpha = 0,888$ )	Поведінковий патерн тривоги ( $\alpha = 0,908$ )	Самоповага ( $\alpha = 0,445$ )	Усвідомленість ( $\alpha = 0,803$ )
Когнітивне переформатування	X	-0,017	0,499	0,393	-0,24	-0,199	-0,122	0,369	0,122
Придушення експресивних виявів	-0,017	X	-0,113	0,253	0,164	0,420	-0,010	-0,309	-0,179
Внутрішній локус контролю	0,499	-0,113	X	-0,242	-0,161	-0,299	-0,071	0,433	0,150
Зовнішній локус контролю, владні інші	0,393	0,253	-0,242	X	0,592	0,163	0,455	-0,484	-0,421
Зовнішній локус контролю, удача	-0,24	0,164	-0,161	0,592	X	0,148	0,338	-0,389	-0,453

Поведінковий патерн уникнення	-0,199	0,420	-0,299	0,163	0,148	X	-0,037	-0,347	-0,227
Поведінковий патерн тривоги	-0,122	-0,010	-0,071	0,455	0,338	-0,037	X	-0,396	-0,386
Самоповага	0,369	-0,309	0,433	-0,484	-0,389	-0,347	-0,396	X	0,393
Усвідомленість	0,122	-0,179	0,150	-0,421	-0,453	-0,227	-0,386	0,393	X

Другий індекс шкали «Emotion Regulation Questionnaire» придушення експресивних виявів також має зв'язок з рівнем усвідомленості: чим менше в індивіда виражене усвідомлене уповільнення вираження емоцій, тим вищий рівень усвідомленості. Це є логічним: придушення та примусова сублимація емоцій індивіда не піде на користь культивуванню усвідомленого патерну поведінки, адже усвідомленість передбачає відсутність негативних аспектів у мисленні та діяльності індивіда.

**Таблиця 2.2. Профіль кореляцій (коефіцієнт Пірсона) серед ціннісних пріоритетів та рівня усвідомленості (частина перша)**

	Усвідомленість ( $\alpha = 0,803$ )	Когнітивне переформатування ( $\alpha = 0,841$ )	Придушення експресивних виявів ( $\alpha = 0,584$ )	Внутрішній локус контролю ( $\alpha = 0,561$ )	Зовнішній локус контролю, удача ( $\alpha = 0,684$ )	Зовнішній локус контролю, владні інші ( $\alpha = 0,728$ )
Усвідомленість	X	0,122	-0,179	0,150	-0,453	-0,421

Далі був виявлений передбачуваний, хоча й слабкий, зв'язок між інтернальним локусом контролю та рівнем усвідомленості. Передбачалося, що індивіди з внутрішнім локусом контролю більш усвідомлені, ніж ті, котрі мають внутрішні вияви локусу контролю (орієнтування на владних інших та випадковість). Виявлений зв'язок аналогічний: чим більша вираженість внутрішнього локусу контролю, тим більш усвідомленим є індивід. Це підкріплюють наступні знайдені зв'язки, котрі пов'язані зі шкалою «Levenson Multidimensional Locus of Control Scales»: чим менше вираженість зовнішнього локусу контролю в індивіда (фокус на долі та інших людях), тим більш

усвідомлене життя він веде. Тут значення коефіцієнту кореляції Пірсона доходить до -0,453 та -0,421 відповідно.

Виявлені зв'язки можна описати через наявність негативних оцінювальних характеристик в індивідів, котрі звикли звинувачувати у своїх проблемах або особистих чи кар'єрних поразках світ, сусідні країни, політичну верхівку, погоду, пандемію COVID, керівника на роботі, колег, викладачів, оцінювання в університеті й так далі. Цей список є невичерпним та створює чітку дихотомію з тим, що транслює внутрішній локус контролю: потрібні умови для розвитку та успіху створює не зовнішній світ, а внутрішній набір думок та навичок окремого індивіда. Зовнішній локус контролю формує умови для накопичення негативного мислення, а саме зациклення звинувачення навколишніх обставин і фатуму та неможливості вийти з цього замкненого кола.

**Таблиця 2.3. Профіль кореляцій (коефіцієнт Пірсона) серед ціннісних пріоритетів та рівня усвідомленості (частина друга)**

	Усвідомленість ( $\alpha = 0,803$ )	Поведінковий патерн уникнення ( $\alpha = 0,888$ )	Поведінковий патерн тривоги ( $\alpha = 0,908$ )	Самоповага ( $\alpha = 0,445$ )
Усвідомленість	X	-0,227	-0,386	0,393

Після описаних вище кореляцій був знайдений зв'язок з обома підкатегоріями, двома індексами, шкали «Experience of Relationships Scale» — поведінковий патерн уникнення та поведінковий патерн тривоги у взаємовідносинах з іншими людьми — з рівнем усвідомленості, а саме: чим менше виражені ці два показники, тим більш усвідомленим є індивід. Результати описуються у такому порядку не випадково, адже вже на цьому етапі можна побачити взаємодоповнення одного знайденого зв'язку з іншим. Тобто можна говорити про те, що індивід, котрий володіє внутрішнім локусом контролю та вміє виражати свої емоції в конструктивному векторі без негативних аспектів, імовірно матиме усвідомлені стосунки з родичами, друзями, колегами та незнайомцями. Індивіду з таким набором особистісних

рис з меншою імовірністю будуть притаманні такі риси при побудові стосунків як уникнення чи екстремальна тривожність. Коли індивід вміє розсудливо та об'єктивно відділяти стресові, тривожні, негативні думки від тих, котрі мають заспокійливий чи конструктивний характер та якщо до цього додати вміння корегувати своє світосприйняття (у тому числі й сприйняття та інтерпретацію поведінки інших людей), то навичка спілкуватися та вибудовувати соціальні зв'язки імовірніше матиме більш розвинутий характер. Значення коефіцієнтів кореляції Пірсона дійшли до  $-0,227$  для патерну уникнення та  $-0,386$  для патерну тривоги.

Останнім у цьому підрозділі зв'язок був виявлений між рівнем усвідомленості та рівнем самоповаги індивіда, котрий вимірювала шкала «Rosenberg's Self-Esteem Scale». Чим більший рівень самоповаги, тим більша усвідомленість: значення цього коефіцієнту кореляції Пірсона дорівнювало  $0,393$ , що є прикладом значущого зв'язку. Перед безпосереднім описом знайденого зв'язку важливо зазначити наступне для кращого розуміння окремих аспектів такого поняття як самоповага.

Рівень самоповаги, притаманний окремому індивіду, описує набагато ширший діапазон рис, аніж стандартний розподіл позитивних та негативних почуттів до своєї особистості. По-перше, рівень самоповаги значущо пов'язаний з відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям (Baumeister Baumeister et al., 2003). Низький рівень самоповаги імовірніше призведе до депресивних настроїв та більшої схильності впадати в тривожні стани, тоді як високий — до зниження загального стресу і його сприйняття та більшого підвищеного рівня щастя. По-друге, індивіди, котрим притаманний високий рівень самоповаги, мають більш цілісні та глибші стосунки з іншими, не бояться створювати нові соціальні зв'язки — до того ж в них це добре виходить — та з більшою імовірністю стають лідерами в тих чи інших соціальних групах — мають виражені лідерські навички або ж таким індивідам їх простіше культивувати (Baumeister et al., 2003).

Тепер можна перейти до опису виявленого коефіцієнта кореляції Пірсона. Якщо згадати наступне визначення усвідомленості, «когнітивний процес, який використовує створення нових категорій, відкритість до нової інформації та прийняття більш ніж однієї точки зору» (Germer, 2004, с.26), то можна казати про те, що індивід, котрий впевнений у собі, своїх діях та наборі рис характеру, що формує особистісну харизму, та більше того приймає свій внутрішній баланс позитивних та негативних рис (в окремих випадках не тільки приймає останні, а й ще намагається переформатувати їх), імовірно матиме більше можливостей для сприйняття нової інформації (наприклад, критику у свою сторону) та прийняття різних поглядів на одну й ту саму проблему. Впевненість у собі та позитивне ставлення до своїх сильних та слабких сторін надають можливість бути більш пластичним, мати так звану нейропластичність — уміння змінювати завчені патерни поведінки та думок, якщо того потребує ситуація, а не сліпому слідуванню механізованим реакціями, тобто це здатність мозку змінюватися та реорганізовуватись задля покращеної адаптації до нових ситуацій (Demarin, Morovic, & Béné, 2014). Нейропластичність і є одною з багатьох складових такого когнітивного стилю поведінки як усвідомленість.

Якщо ж прослідкувати за логічним рядом «більший рівень усвідомленості — більший рівень самоповаги — вищі показники відчуття щастя», то можна розвинути думку щодо того, що усвідомлений індивід концентрується на теперішньому моменті, не продукує нескінченні мисленні потоки, котрі можуть перетворюватися в тривожні стани, та вміє виокремлювати у своєму суб'єктивному світосприйнятті те, що варте уваги, і відкидати те, що створюватиме зайвий стрес, — усі ці навички формують гідну основу для почуття задоволеності своїм життям, рішеннями та загальною діяльністю. Саме тому більший рівень самоповаги демонструє більшу вираженість такого когнітивного стилю поведінки як усвідомленість.

Після кореляційного аналізу був проведений регресійний аналіз з тими індексами, котрі демонстрували значущі кореляції раніше. У кожному



наступному описі результатів множинної регресії рівень усвідомленості був залежною змінною.

Спочатку як змінні-індикатори для прогнозування рівня усвідомленості були обрані самоповага, придушення експресивних виявів, когнітивне переформатування (англ. *cognitive reappraisal*), зовнішній локус контролю (удача та владні інші), поведінкові патерни уникнення та тривоги. Ці індекси на статистично значущому рівні спрогнозували рівень усвідомленості,  $F(7, 193) = 12,821$ ,  $p < .0001$ . Це демонструє те, що ціннісні пріоритети можуть відігравати роль у формуванні усвідомленості індивіда. Також  $R^2 = .317$  вказує на те, що модель пояснює 31,7% дисперсії рівня усвідомленості.

Далі для прогнозування рівня усвідомленості був взятий конкретно зовнішній локус контролю (два індекси: удача та владні інші). Ці змінні на статистично значущому рівні спрогнозували рівень усвідомленості,  $F(2, 198) = 31,446$ ,  $p < .0001$ . Це демонструє те, що зовнішній локус контролю може також відігравати роль у формуванні усвідомленості індивіда, а саме його слабка вираженість, адже  $b_1$  (владні інші) =  $-.470$  та  $b_2$  (удача) =  $-.638$  відповідно. Також  $R^2 = .241$  вказує на те, що модель пояснює 24,1% дисперсії рівня усвідомленості.

Потім для прогнозування рівня усвідомленості були обрані поведінкові патерни уникнення та тривоги. Ці індекси на статистично значущому рівні спрогнозували рівень усвідомленості,  $F(2, 198) = 25,849$ ,  $p < .0001$ . Це демонструє те, що слабка вираженість поведінкових патернів уникнення та тривоги можуть відігравати таку ж важливу роль у формуванні високого рівня усвідомленості індивіда, тому що  $b_1$  (уникнення) =  $-.181$  та  $b_2$  (тривога) =  $-.269$  відповідно. Також  $R^2 = .207$  вказує на те, що модель пояснює 20,7% дисперсії рівня усвідомленості.

Насамкінець для прогнозування рівня усвідомленості була взята самоповага. Змінна також на статистично значущому рівні спрогнозувала рівень усвідомленості,  $F(1, 199) = 36,449$ ,  $p < .0001$ . Це демонструє те, що самоповага може відігравати важливу роль у формуванні усвідомленості індивіда. До того

ж  $R^2 = .155$  вказує на те, що модель пояснює 15,5% дисперсії рівня усвідомленості.

#### 2.4. Взаємозв'язок ціннісних пріоритетів з повсякденними звичками

Додані в інструмент дослідження питання щодо повсякденних звичок охоплювали наступні чотири аспекти: наскільки індивід дбає про своє правильне харчування, як часто займається фізичною активністю й скільки келихів алкоголю вживає на тиждень та скільки часу на день проводить в соціальних мережах.

Почнемо зі збалансованого харчування, зв'язки з котрим сформували два індекси: когнітивне переформатування щодо контролю емоцій та вираженість внутрішнього локусу контролю. Чим більший рівень когнітивного переформатування, тим більше індивід дбає про своє правильне харчування. Тут за основу опису можна взяти ті випадки, коли індивід «заїдає» стрес та не нормовано харчується при частих та різких змінах настрою. Прикладом може слугувати дослідження Джорджини Олівер та Джейн Уордл «Вплив стресу на вибір їжі» (1999): у респондентів збільшилася кількість перекусів у стресових ситуаціях, а споживання овочів і фруктів та м'яса й риби зменшилося. Оскільки когнітивне переформатування є рисою, котра демонструє вміння індивіда перенаправляти свої емоції у потрібному йому векторі, то піклування про своє правильне харчування імовірніше може бути притаманним усвідомленим індивідам. Також можливе наступне пояснення: дієта чи будь-яке самообмежування в продуктах є ментально складним процесом, тоді як уміння переформувати свої думки та емоції відповідно сприяють процесу підтримання дієти чи відмови від шкідливої їжі.

**Таблиця 2.4. Профіль кореляцій (коефіцієнт Пірсона) серед ціннісних пріоритетів та повсякденних звичок (частина перша)**

	Збалансоване харчування	Фізична активність	Когнітивне переформатування	Внутрішній локус контролю
--	-------------------------	--------------------	-----------------------------	---------------------------

			( $\alpha = 0,841$ )	( $\alpha = 0,561$ )
Збалансоване харчування	X	0,234	0,182	0,254
Фізична активність	0,234	X	0,178	0,172
Когнітивне переформатування	0,182	0,178	X	0,182
Внутрішній локус контролю	0,254	0,172	0,499	X

Тепер перейдемо до зв'язку з внутрішнім локусом контролю: чим більший рівень вираженості інтернального локусу контролю, тим імовірніше індивід дбає про збалансоване харчування. Тут продовжимо логічний ряд щодо «заїдання» стресу та неконтрольованого харчування: в індивідів з внутрішнім локусом контролю менша схильність до стресових настроїв та тривожності, а також вони ефективніше справляються зі стресом (Krause & Stryker, 2002), адже вони не схильні приписувати відповідальність за свій стан на інших людей, долю чи вдачу, тільки на себе та своє світосприйняття. Отже, можна сказати, що чим більше виражений внутрішній локус контролю, тим менше індивід відчуває стресу й тоді буде менша імовірність того, що він цей стрес вгамовуватиме за допомогою їжі. Також цей зв'язок можна описати через те, що більш врівноважений індивід матиме більше внутрішнього ресурсу для того, щоб піклуватися про себе, своє здоров'я і в цьому випадку про свій збалансований раціон.

Далі розглянемо зв'язок того, з якою частотою індивід займається фізичною активністю, та двома індексами з блоку ціннісних пріоритетів. Аналогічно до попереднього, збалансованого харчування, наявна незначний коефіцієнт кореляції Пірсона з когнітивним переформатуванням щодо контролю емоцій та вираженістю внутрішнього локусу контролю. Тут одразу зазначимо, що правильне харчування та спорт в цьому розрізі формують об'єднання характеристик, котрі можна назвати здоровий спосіб життя, оскільки саме цей вимір корелює з вищезгаданими індексами. Тобто чим інтенсивніше виражені в індивіда навички врегулювання своїх емоцій та самопокладання, тим більш він

схильний до активнішого фізичного життя та збалансованого харчування. Це можна пояснити тим, що в індивіда вивільнюється час та енергія, котрі в іншому випадку були б направлені на негативні, деструктивні думки та їх необґрунтовано довге переживання, а також на занепокоєння щодо несправедливості світу, і він цей часовий та ментальний ресурси скеровує на іншу діяльність, у тому числі й спрямовану на власне здоров'я: фізичну активність та правильне харчування.

**Таблиця 2.5. Профіль кореляцій (коефіцієнт Пірсона) серед ціннісних пріоритетів та повсякденних звичок (частина друга)**

	Вживання алкоголю	Поведінковий патерн уникнення ( $\alpha = 0,888$ )	Користування соціальними мережами	Поведінковий патерн тривоги ( $\alpha = 0,908$ )
Вживання алкоголю	X	-0,124	-0,003	0,040
Поведінковий патерн уникнення	-0,124	X	-0,094	-0,037
Користування соціальними мережами	-0,003	-0,094	X	0,233
Поведінковий патерн тривоги	0,040	-0,037	0,233	X

З вживанням алкоголю значущих коефіцієнтів кореляції Пірсона не має, однак один з найбільших — це коефіцієнт кореляції Пірсона з індексом поведінкового патерну уникнення зі шкали «Experience of Relationships Scale»: чим більше виражений поведінковий патерн уникнення, тим слабша інтенсивність вживання алкоголю. Цей результат дослідження можна пояснити з двох ракурсів. Перший — про алкоголь як медіатор у спілкуванні та культивуванні взаємовідносин індивідами: спиртні напої створюють соціальний майданчик з простішою точкою входу. Тут важливу роль відіграє теорія алкогольної міопії, за якою алкоголь продукує більш екстремальні соціальні реакції, підвищує рівень самооцінки та знижує рівень тривоги (Steele & Josephs, 1990). Тоді індивід з більшою імовірністю не фокусуватиметься на думках

щодо того, як саме потрібно вибудовувати стосунки, адже під час алкогольного сп'яніння це відходить на задній план. Друге пояснення — про загальне небажання індивіда бути залученим в комунікацію з іншими через вищевказаний патерн уникнення. Тоді й збирання з іншими людьми, наприклад, у бар чи до когось в гості є не пріоритетною діяльністю.

В останній частині цього підрозділу розберемо таку повсякденну звичку як серфінг соціальними мережами, а саме його частоту. Значущий коефіцієнт кореляції Пірсона був виявлений з індексом поведінкового патерну тривоги зі шкали «Experience of Relationships Scale»: чим більше індивід проводить часу за переглядом соціальних мереж, тим більше в нього виражене відчуття тривоги від комунікації та загальної побудови стосунків з іншими людьми. Доволі очікуваний результат, якщо спиратися на знахідки іноземних дослідників. Так, наприклад, результати одного дослідження поділили на чотири аспекти використання соціальних мереж (залучення, активність, залежність та час) кожна була взаємопов'язана виявами депресії та тривожними настроями (Keles, et al., 2019). А у дослідженні Ваннучча, А., Фланнері К., та Оганнесіана «Використання соціальних мереж та тривога у молодих людей» (2017) зазначається, що чим більше часу індивід проводить у соціальних мережах, тим більше в нього виражені симптоми диспозиційної тривоги, а щоденне використання значущо пов'язане з більшою ймовірністю отримання тривожного розладу. Проблема перенасичення сучасним віртуальним виміром є актуальною, адже активне використання соціальних мереж впливає на самооцінку, психічне здоров'я та комунікативні навички індивіда. Саме тому знайдений взаємозв'язок наявності тривоги від спілкування з частим використанням соціальних мереж був передбачуваним.

## **2.5. Взаємозв'язок соціально-демографічних змінних з рівнем усвідомленості та ціннісними пріоритетами**

Соціально-демографічні змінні, з котрими були знайдені зв'язки з рівнем усвідомленості та ціннісними пріоритетами, — це гендер, фінансовий стан,

розмір населеного пункту, де виріс індивід (місто-мільйонник (Київ, Харків, Одеса), інше місто, селище міського типу чи село), та піклування батьків про емоційний комфорт та захист індивіда в дитинстві.

**Таблиця 2.6. Профіль кореляцій (коефіцієнт Пірсона) гендеру з ціннісними пріоритетами**

	Гендер	Придушення експресивних виявів ( $\alpha = 0,584$ )	Усвідомленість ( $\alpha = 0,803$ )	Користування соціальними мережами
Гендер	X	0,171	0,146	-0,241

Почнемо з гендеру, з котрим коефіцієнти кореляції Пірсона були виявлені з рівнем придушення експресивних виявів, рівнем усвідомленості та частотою відвідування соціальних мереж. Більша вираженість придушення експресивних виявів емоцій була знайдена в чоловіків. Це накладається на загальний культурний сценарій виховання чоловіків як захисників, годувальників сім'ї, у котрих немає місця для інтенсивного вираження емоцій. Цей взаємозв'язок — демонстрація коду маскулінності, котрий передбачає зменшення зовнішнього вираження емоцій, особливо жалю, сліз та чутливості.

Друга кореляція є з рівнем усвідомленості: більший рівень наявний теж у чоловіків, хоча значення самого коефіцієнта кореляції Пірсона незначне (0,146). Є два пояснення цьому результату. Перший — є інші медіатори, котрі впливають на значення рівня усвідомленості саме в чоловіків та не були враховані в цьому дослідженні, адже воно не задавалося ціллю перевірити зв'язок рівня усвідомленості безпосередньо з гендером. Розробка нового інструмента чи доповнення наявного та формування нового блоку гіпотез — завдання на подальші дослідження. Друге пояснення пов'язане з тим самим соціальним сценарієм виховання чоловіків. Розвинути його можна наступним чином. Шкала «Mindful Attention Awareness Scale» вимірює один з основних аспектів усвідомленості: вираженість наявності сприймального стану розуму — це вміння фокусувати увагу на теперішньому моменті, відмічати для себе зміну

в емоціях та загальне сприйняття й каталогізацію інформації. Тепер повернемося до характеристик маскулінності: у чоловіків з дитинства культивується зацікавленість не в гуманітарних, а в точних науках, для котрих важливіші аналітичні навички, логічне міркування та проведення числових операцій, а також до цього додається вищезгадане придушення емоційних виявів. Можна припустити, що такий набір закладених у дитинстві якостей у чоловіків, є причиною більш розвиненого вміння аналізувати й пріоритезувати свої емоції та бути уважнішим до деталей навколишнього світу й конкретного моменту, котрі вимірюються шкалою «Mindful Attention Awareness Scale».

Третя кореляція наявна з частотою відвідування соціальних мереж: частіше їх використовують жінки. Індустрія блогерів й інфлюенсерів, а також приділення уваги своєму образу у віртуальному вимірі, більше притаманна жінкам. Це можна пов'язати з тими ж соціальними сценаріями виховання дівчат: більша увага, котра приділяється зовнішньому вигляду, та фокус на спілкуванні та розкриттю своїх емоцій у реальному житті перенеслась до виміру соціальних мереж.

Перейдемо до знайдених зв'язків з фінансовим станом індивіда: чим комфортніші економічні умови, тим більший рівень самоповаги та менші тривожні настрої в спілкуванні та побудові стосунків з іншими. Достатнє фінансове забезпечення формує комфортні умови для особистого розвитку, а в дитинстві та підлітковому віці, коли за грошові надходження відповідальні батьки чи опікуни індивіда, — освітній фундамент, котрий задає вектор подальших досягнень окремого індивіда. Ці показники впливають на загальне самосприйняття, котре позначається на тому, як індивід буде взаємовідносини, через те, що відбувається порівняння своїх ресурсів з ресурсами інших: «я не можу дозволити собі цього...», «у мене немає грошей на...» і так далі.

**Таблиця 2.7. Профіль кореляцій (коефіцієнт Пірсона) фінансового стану з ціннісними пріоритетами**

	Фінансовий стан	Самоповага	Поведінковий патерн
--	-----------------	------------	---------------------

		( $\alpha = 0,445$ )	тривоги ( $\alpha = 0,908$ )
Фінансовий стан	X	0,180	-0,150

Тепер розглянемо зв'язки з розміром населеного пункту, де виріс індивід: чим він більше, тим більший рівень усвідомленості та менший рівень покладання на вдачу й долю (менша вираженість зовнішнього локусу контролю). Це може бути пов'язано з тим, що в містах наявна більша концентрація наративів про усвідомлений стиль життя, медитації та самопіклування (англ. «self-care»), тому й зацікавленість людей та практика є поширенішою, так само як і розвиток критичного мислення та відповідного формування внутрішнього локусу контролю мають більше шансів сформуватися в місті, де є скупчення індивідів з різних соціальних класів та відповідно думок та суджень.

**Таблиця 2.8. Профіль кореляцій (коефіцієнт Пірсона) емоційного комфорту в дитинстві з ціннісними пріоритетами та фінансовим станом індивіда**

	Емоційний комфорт у дитинстві	Когнітивне переформатування ( $\alpha = 0,841$ )	Внутрішній локус контролю ( $\alpha = 0,561$ )	Поведінковий патерн уникнення ( $\alpha = 0,888$ )	Самоповага ( $\alpha = 0,445$ )	Фінансовий стан
Емоційний комфорт у дитинстві	X	0,211	0,226	-0,268	0,218	0,151

Насамкінець найбільш плідним щодо кореляцій виявився такий аспект як піклування батьків про емоційний комфорт та захист індивіда в дитинстві: зв'язки виявлені з поведінковим патерном когнітивного переформатування емоцій (чим більше вираженість піклування, тим більший рівень вираженості патерну), з інтернальним локусом контролю (чим більше вираженість піклування, тим більший рівень вираженості внутрішнього локусу контролю), з поведінковим патерном уникнення в спілкуванні з іншими (чим більше вираженість піклування, тим менший рівень вираженості патерну), з самоповагою (чим більше вираженість піклування, тим більший рівень



самоповаги) та з фінансовим становищем індивіда (чим більше вираженість піклування, тим більша грошова забезпеченість). Емоційний комфорт та захист дитини з більшою імовірністю сформують в останньої схильність до саморозвитку й поглиблення своїх знань та навичок критичного мислення й соціально успішних сценаріїв поведінки, котрі відповідають за продуктивну комунікацію з іншими. Щодо фінансового становища є окрема гіпотеза про те, що батьки з робочого класу мають менше часового ресурсу для формування емоційного комфорту своєї дитини: енергії та часу вистачає на закриття основних потреб (приготування їжі, інша побутова діяльність, короткі діалоги з дитиною) та безпосередньо робочий день. Тоді як представники середнього й вищого середнього класу, а також вищого класу, мають більше можливостей приділяти більше уваги своїй дитині.

### **Висновки другого розділу**

Спочатку підсумуємо знахідки щодо зв'язку з ціннісними пріоритетами, вираженість яких впливає на загальний рівень усвідомленості індивіда.

По-перше, рівень усвідомленості залежить від локусу контролю. Попри те, що кореляція з внутрішнім локусом контролю слабка, кореляція з зовнішнім (чим менше вираженість зовнішнього локусу контролю, тим більш усвідомленим є індивід) та регресійний аналіз підтримують припущення про те, що списування індивідом відповідальності за те, що відбувається в його житті, на зовнішні обставини, владних інших та вдачу не притаманне усвідомленому патерну поведінки. Тоді як надання індивідом відповідальності своїм навичкам та образу мислення є характерною рисою усвідомленого індивіда.

По-друге, усвідомленість є запорукою вміння будувати взаємовідносини з іншими: чим вище рівень усвідомленості, тим менше виражені такі поведінкові патерни при побудові стосунків як уникнення чи екстремальна тривожність.

По-третє, високий рівень усвідомленості вказує на вищий рівень самоповаги, котрий відповідає більшому відчуттю щастя в повсякденному житті. Усвідомленість — це про фокус на теперішньому моменті, переформатування

тривожного стану в збалансований та навички ізолювати зі свого світосприйняття збудники стресу. Самоповага є основою для усвідомленого способу життя та почуття задоволеності їм.

Загалом більшість ціннісних пріоритетів, котрі були обрані під час формування інструменту дослідження, а саме самоповага, придушення експресивних виявів, когнітивне переформатування, зовнішній локус контролю (удача та владні інші), поведінкові патерни уникнення та тривоги, на статистично значущому рівні прогнозують рівень усвідомленості індивіда.

Далі розглянемо те, як ціннісні пріоритети, які формують усвідомленість, впливають на звички індивіда: інтенсивна вираженість навички врегулювання своїх емоцій (когнітивного переформатування) та самопокладання (внутрішнього локусу контролю) передбачає більший рівень вираженості фізичної активності та збалансованого харчування в індивіда, іншими словами — здорового способу життя.

Насамкінець підсумуємо чинники, котрі впливають на формування ціннісних пріоритетів, котрі згодом створюють основу для усвідомленого стилю життя.

По-перше, чим комфортніше фінансовий стан індивіда, тим більша вираженість самоповаги та менші тривожні настрої в процесі побудови взаємостосунків з іншими людьми. Тобто достатнє фінансове забезпечення сприяє розвитку умов для особистого розвитку та формуванню освіти індивіда, котра надалі відіграватиме важливу роль у формуванні не тільки усвідомленості, а й загального рівня життя.

По-друге, чим більше розмір населеного пункту, де виріс індивід, тим менша вираженість зовнішнього локусу контролю (передача відповідальності за своє життя вдачі та долі) та більший рівень усвідомленості.

По-третє, важливим чинником є піклування батьків про емоційний комфорт та захист індивіда в дитинстві: він впливає на інтенсивнішу вираженість поведінкового патерну когнітивного переформатування емоцій, внутрішнього локусу контролю, самоповаги та меншу вираженість поведінкового патерну уникнення в спілкуванні з іншими.

## ВИСНОВКИ

Першочергова мета цього дослідження — перевірити наявність зв'язку рівня усвідомленості з ціннісними пріоритетами студентів-соціологів — була успішно реалізована за допомогою кореляційного та регресійного аналізів, котрі продемонстрували наявність такого зв'язку як з ціннісними пріоритетами студентів, так й іншими соціально-демографічними змінними.

Спочатку були проаналізовані висновки попередніх досліджень про зв'язок рівня усвідомленості з ціннісними пріоритетами, локусом контролю та добробутом індивіда, що дало змогу розробити нову модель виміру усвідомленості через ціннісні пріоритети індивіда, а саме через локус контролю, самоповагу, визначення пріоритетних сфер свого життя, вираження власних емоцій (патерни придушення експресивних виявів та когнітивного переформатування), а також поведінкові патерни у взаємовідносинах з іншими індивідами (патерни уникнення та тривоги).

Зібрані в ході дослідження дані підтримали три з чотирьох гіпотез, як-от: *H1*, адже зовнішній локус контролю виявився негативним предиктором високого рівня усвідомленості; *H2*, тому що патерни уникнення та тривожності в побудові стосунків з іншими вказували на більшу ймовірність того, що індивід має низький рівень усвідомленості; *H4*, адже чим більший населений пункт, тим імовірніше індивід матиме вищий рівень усвідомленості. Гіпотеза *H3* була спростована, тому що в ході кореляційного аналізу значущих зв'язків з іншими змінними виявлено не було.

У процесі дослідження були знайдені точки опори для подальшого розвитку цієї теми, адже були виявлені бажані зв'язки: такі ціннісні пріоритети як самоповага, придушення експресивних виявів, когнітивне переформатування, зовнішній локус контролю (удача та владні інші), поведінкові патерни уникнення та тривоги все-таки є чинниками рівня усвідомленості та можуть його прогнозувати.

Загалом результати цього дослідження продемонстрували наступну особливість психіки індивіда: притримування певного когнітивного стилю (у випадку цього дослідження — усвідомленості) створює простір для формування конкретних звичок та відповідної їм поведінки. Якщо індивід практикує «заземлення» та концентрацію на теперішньому моменті, відмовляється від продукування негативних оцінювальних характеристик та перетворює їх у нейтральні судження, котрі мають тільки одну мету — покращити власний психічний стан, а також вчиться спостерігати за своїми емоціями та контролює їх розподіл, такий набір з часом перетворюється на повсякденний стиль життя. І надалі ці звички приносять конкретну користь: тривожність та антисоціальні схильності (наприклад, бажання уникати спілкування) не заважають процесу побудови взаємовідносини з іншими, рівень самоповаги індивіда підвищується, що веде до частішого та інтенсивнішого відчуття щастя, а також з'являється схильність до контролю власного споживання шкідливої їжі та збільшення фізичної активності, тобто підвищується схильність до здорового способу життя.

Також у ході дослідження були виявлені наступні соціальні площини, які можуть впливати на рівень усвідомленості індивіда: процес соціалізації, фінансовий стан та розмір населеного пункту, де індивід ріс. По-перше, піклування батьків про емоційний комфорт дитини на статистично значущому рівні прогнозує більшу вираженість декількох ціннісних пріоритетів, котрі зі свого боку формують вищевказаний когнітивний стиль. Тобто первинна соціалізація може бути важливим чинником розвитку усвідомленості та впливати на те, як закладені в дитинстві ціннісні орієнтири будуть розвиватися в подальшому житті індивіда. По-друге, економічний вимір може впливати на розвиток усвідомленості через те, що більш комфортний фінансовий стан дозволяє отримати кращу освіту та надає спектр можливостей у спілкуванні з іншими та набутті різноманітного досвіду. Такі чинники створюють більшу ймовірність формування високого рівня усвідомленості в індивіда. По-третє, демографічний вимір може прогнозувати вираженість усвідомленості індивіда

через те, що життя у великих містах насичене більшою кількістю знайомств та більшою концентрацією інформації, що стає одним з можливих чинників розвитку високого рівня усвідомленості.

Подальше коригування інструмента дослідження, виокремлення перспективних підтем та загальне культивування цього напрямку відкриває можливості для ширшого дослідження явища усвідомленості та того, як цей когнітивний стиль залежить від соціально-демографічних, особистісних та економічних чинників.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Аванесян, М.О., & Тухтиева, Н.Х. (2015). Установка и ее преодоление: на пути к осознанности. *Научный альманах*, 9(11), 1396-1400.
- Пуговкина, О.Д., & Шильникова, З.Н. (2014). Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия. *Современная зарубежная психология*, 2, 18-28.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Brisbon, N. M., & Lachman, M. E. (2017). Dispositional mindfulness and memory problems: The role of perceived stress and sleep quality. *Mindfulness*, 8(2), 379-386.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Christie, A., Atkins, P., Donald, J. (2017). *The meaning and doing of mindfulness: The role of values in the link between mindfulness and well-being*. [researchgate.net/publication/306346260](https://www.researchgate.net/publication/306346260)
- Demarin, V., Morovic, S., & Béné, R. (2014). Neuroplasticity. *Periodicum Biologorum*, 116(2), 209-211.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M., & Dilmac, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the «app» in happiness: A randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 163–185

- IBM Corp. (2019). *IBM SPSS Statistics for Macintosh*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Karelaia, N. (2014, August 2). Why mindful individuals make better decisions. *The Jakarta Post*, [bit.ly/3qdtDRs](https://bit.ly/3qdtDRs)
- Karelaia, N., Reb, J. (2014). *Improving decision making through mindfulness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Krause, N., & Stryker, S. (1984). Stress and well-being: The buffering role of locus of control beliefs. *Social Science & Medicine*, 18(9), 783-790.
- Levenson, H. 1973. Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 397-404.
- Oliver, G. & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & Behavior*, 66(3), 511-515.
- Ramaci T, Bellini D, Presti, G., & Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology*, 10:1302. [doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302)
- Richards, D. A., & Schat, A. C. H. (2011). Attachment at (not to) work: Applying attachment theory to explain individual behavior in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 96(1), 169-182.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Steele, C. M., & Josephs, R. A. (1990). Alcohol myopia: Its prized and dangerous effects. *American Psychologist*, 45(8), 921–933.
- Trindade, I. A., Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Nooren, L. (2015). Clarity of personal values and committed action: Development of a shorter Engaged Living Scale. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*. [doi.org/10.1007/s10862-015-9509-7](https://doi.org/10.1007/s10862-015-9509-7)
- Vannucci, A., Flannery, K., & Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.

Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120-151). New York, NY: Guilford Press.

Witek Janusek, L., Tell, D., & Mathews, H. L. (2019). Mindfulness based stress reduction provides psychological benefit and restores immune function of women newly diagnosed with breast cancer: A randomized trial with active control. *Brain, Behavior, and Immunity*, *80*, 358-373.



## ДОДАТОК А

### Анкета для проведення опитування

#### Перший розділ

Оберіть варіант, який найбільше Вам підходить, де 1 — майже ніколи, а 4 — майже завжди.

**A1. Я можу відчувати емоцію та усвідомити це лише через певний час.**

майже ніколи    1    2    3    4    майже завжди

**A2. Я гублю або розбиваю предмети з необережності, або з неуважності, або тому що мої думки зайняті чимось іншим.**

майже ніколи    1    2    3    4    майже завжди

**A3. Я відчуваю, що мені важко зосередитися на тому, що відбувається в конкретний момент.**

майже ніколи    1    2    3    4    майже завжди

**A4. У мене є схильність йти кудись швидко, не помічаючи, що відбувається навколо або що трапляється по дорозі.**

майже ніколи    1    2    3    4    майже завжди

**A5. Я не помічаю ознаки фізичної напруги або дискомфорту, доки вони не стануть яскраво вираженими.**

майже ніколи    1    2    3    4    майже завжди

**A6. Я майже завжди забуваю ім'я іншої людини, коли мені її представляють під час першої зустрічі.**

майже ніколи    1    2    3    4    майже завжди

**A7. Я часто дію на автопілоті, не усвідомлюючи те, що я дійсно роблю.**

майже ніколи    1    2    3    4    майже завжди

**A8. Я поспішаю, коли займаюся своїми справами, не зосереджуючись по-справжньому.**

майже ніколи    1    2    3    4    майже завжди

**A9. Я настільки фокусуюся на цілях, що втрачаю контакт із тим, що роблю для їх досягнення зараз.**

майже ніколи 1 2 3 4 майже завжди

**A10. Я виконую свою роботу автоматично, глибоко не зосереджуючись на ній.**

майже ніколи 1 2 3 4 майже завжди

**A11. Іноді я слухаю людей у піввуха, одночасно роблячи щось ще.**

майже ніколи 1 2 3 4 майже завжди

**A12. Іноді я на автопілоті опиняюся в різних місцях, забуваючи чи не знаючи для чого.**

майже ніколи 1 2 3 4 майже завжди

**A13. Я багато турбуюся про майбутнє чи минуле.**

майже ніколи 1 2 3 4 майже завжди

**A14. Іноді щось роблю, не розуміючи, що роблю і навіщо.**

майже ніколи 1 2 3 4 майже завжди

**A15. Іноді я їм, не усвідомлюючи, що я поглинаю їжу.**

майже ніколи 1 2 3 4 майже завжди

### **Другий розділ (частина перша)**

Оцініть важливість для вас кожної сфери, де 1 — зовсім неважлива, а 4 — дуже важлива.

**B1. Сім'я (крім шлюбу чи виховання дітей).**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**B2. Шлюб / парні стосунки / інтимні стосунки.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**B3. Виховання.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**B4. Друзі / соціальне життя.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**B5. Робота.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**B6. Освіта/навчання.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**В7. Відпочинок/розваги.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**В8. Духовність.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**В9. Громадянська позиція/суспільне життя.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**В10. Догляд за собою (харчування, фізична активність, сон).**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**В11. Питання навколишнього середовища.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**В12. Мистецтво, творче самовираження та естетика.**

зовсім неважлива 1 2 3 4 дуже важлива

**Другий розділ (частина друга)**

А тепер оцініть свою послідовність та сталість у кожній зі сфер: наскільки ваші дії за останній місяць відповідали вашим цінностям у кожній із цих сфер, де 1 — ваші дії повністю суперечать вашим цінностям у сфері, а 4 — ваші дії повністю відповідають вашим цінностям у сфері.

**С1. Сім'я (крім шлюбу чи виховання дітей).**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**С2. Шлюб / парні стосунки / інтимні стосунки.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**С3. Виховання.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**С4. Друзі / соціальне життя.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**С5. Робота.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**С6. Освіта/навчання.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**C7. Відпочинок/розваги.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**C8. Духовність.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**C9. Громадянська позиція/суспільне життя.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**C10. Догляд за собою (харчування, фізична активність, сон).**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**C11. Питання навколишнього середовища.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**C12. Мистецтво, творче самовираження та естетика.**

повністю суперечать 1 2 3 4 повністю відповідають

**Третій розділ**

Оберіть варіант, який найбільше Вам підходить, де 1 — абсолютно не згоден, а 4 – повністю згоден.

**D1. Стану лідером чи ні, залежить переважно від моїх здібностей.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D2. Значною мірою моїм життям керують випадкові події.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D3. Я відчуваю, що те, що відбувається в моєму житті, здебільшого визначають владні люди.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D4. Потраплю я в автокатастрофу чи ні, залежить головним чином від того, наскільки я хороший водій.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D5. Коли я будую плани, то з великою імовірністю виконаю їх всі.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D6. Часто неможливо захистити мої особисті інтереси від невдачі («bad luck»).**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D7. Коли я отримую те, що хочу, це зазвичай тому, що мені пощастило.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D8. Навіть якщо б я мала (-ав) гарні здібності, мені все одно не дадуть лідерські обов'язки без підтвердження з боку тих, хто займає владні посади.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D9. Скільки в мене друзів залежить від того, наскільки я приємна людина.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D10. Я часто виявляла (-яв), що те, що має статися, станеться.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D11. Моїм життям в основному керують інші владні люди.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D12. Потрапляю я в автокатастрофу чи ні, це здебільшого справа вдачі («luck»).**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D13. У таких людей, як я, дуже мало шансів захистити свої особисті інтереси, коли вони конфліктують з інтересами більш владних груп.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D14. Мені не завжди розумно планувати занадто далеко наперед, тому що багато речей залежать від фатуму/фортуни/долі.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D15. Щоб отримати те, що я хочу, потрібно догодити тим людям, які вище мене.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D16. Зможу я стати лідером чи ні, залежить від того, чи пощастить мені опинитися в потрібному місці в потрібний час.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D17. Якби важливі люди вирішили, що я їм не подобаюся, то я б, напевно, не знайшла (-ов) багато друзів.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D18. У більшості випадків я можу визначити, що станеться в моєму житті.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D19. Зазвичай я можу захистити свої особисті інтереси.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D20. Потраплю я в аварію чи ні, залежить переважно від інших на дорозі.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D21. Коли я отримую те, що хочу, зазвичай це тому, що я наполегливо працюю для цього.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D22. Щоб мої плани спрацювали, я стежу, щоб вони відповідали бажанням людей, які мають наді мною владу.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D23. Моє життя визначається моїми власними вчинками.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**D24. В основному це питання фатуму/фортуни/долі, чи в мене кілька друзів, чи багато.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

#### **Четвертий розділ**

Оберіть варіант, який найбільше Вам підходить, де 1 — абсолютно не згоден, а 4 – повністю згоден.

**E1. Я вважаю за краще не показувати іншим, що відчуваю в глибині душі.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E2. Мене непокоїть те, що мене можуть покинути.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E3. Мені комфортно бути поруч з іншими людьми.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E4. Я дуже переймаюся за свої взаємовідносини з іншими людьми.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E5. Коли інші люди проявляють близькість до мене, то я починаю створювати дистанцію.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E6. Я переймаюся тим, що інші люди не будуть піклуватися про мене так само, як я про них.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E7. Мені незручно, коли інші хочуть бути дуже близько до мене.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E8. Я дуже переймаюся тим, що втрачу зв'язок з іншими людьми.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E9. Мені не комфортно відкриватися іншим людям.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E10. Я часто хочу, щоб почуття інших людей до мене були такими ж сильними, як і мої почуття до них.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E11. Я хочу зблизитися з іншими людьми, але постійно зупиняю себе.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E12. Я часто хочу повністю «злитися» з іншими людьми, і це іноді відлякує їх.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E13. Я нервую, коли інші люди підходять до мене занадто близько.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E14. Я переймаюся тим, що можу залишитися одною(-им).**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E15. Мені комфортно ділитися своїми особистими думками та почуттями з іншими.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E16. Моє бажання бути духовно дуже близькою(-им) часом відлякує людей.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E17. Я намагаюся уникати створення глибоких взаємовідносин з іншими.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E18. Мені потрібна велика впевненість у тому, що інші люди мене люблять і цінують.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E19. Мені відносно легко культивувати близькі взаємовідносини з іншими людьми.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E20. Іноді я відчуваю, що змушую інших проявляти більше почуттів, більше відданості.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E21. Мені важко дозволити собі покластися на інших.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E22. Я не часто переймаюся тим, що мене покинуть.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E23. Я вважаю за краще не бути занадто близькою(-им) до інших людей.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E24. Якщо я не можу змусити інших проявити інтерес до мене, я засмучуюсь або злюсь.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E25. Я розповідаю іншим людям майже все.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден



**E26. Я вважаю, що інші люди не хочуть культивувати близькі взаємовідносини, як мені хотілося би.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E27. Я зазвичай обговорюю свої проблеми та ситуації, якими переймаюся, з іншими людьми.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E28. Коли я не відчуваю зв'язку з людьми, то починаю відчувати певну тривогу та невпевненість.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E29. Мені комфортно покладатися від інших.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E30. Я фруструю, коли людей немає поруч так часто, як я б хотів.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E31. Мені комфортно просити інших людей про пораду чи допомогу.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E32. Я засмучуюсь, якщо інші не відповідають, коли вони мені потрібні.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E33. Мені допомагає звернутися до інших, коли маю певну проблему.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E34. Коли люди мене не схвалюють, то відчуваю себе дуже погано.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E35. Я звертаюся до інших людей за багатьма речами, зокрема за відчуттям комфорту та задля заспокоєння.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**E36. Я обурююся, коли інші проводять час не зі мною.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

## П'ятий розділ

Оберіть варіант, який найбільше Вам підходить, де 1 — зовсім не відповідає дійсності, а 4 – абсолютно точно відповідає дійсності.

**F1. Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій (наприклад, радість), я змінюю те, про що думаю.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F2. Я тримаю свої емоції при собі.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F3. Коли я хочу відчувати менше негативних емоцій (наприклад, смуток чи гнів), я змінюю те, про що думаю.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F4. Коли я відчуваю позитивні емоції, я їх не висловлюю.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F5. Коли я стикаюся зі стресовою ситуацією, я думаю про неї так, щоб залишатися в стані спокою.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F6. Я можу контролювати свої емоції, коли не виражаю їх.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F7. Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій, я змінюю своє ставлення до конкретної ситуації.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F8. Я контролюю свої емоції, змінюючи своє уявлення про ситуацію, у якій перебуваю.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F9. Коли я відчуваю негативні емоції, я намагаюся не виражати їх.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

**F10. Коли я хочу відчувати менше негативних емоцій, я змінюю своє ставлення до ситуації.**

зовсім не відповідає 1 2 3 4 абсолютно точно відповідає

## Шостий розділ

Оберіть варіант, який найбільше Вам підходить, де 1 — абсолютно не згоден, а 4 – повністю згоден.

**G1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менше ніж інші.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G2. Я завжди схильна (-ий) відчувати себе невдахою.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G3. Мені здається, що в мене є ряд хороших якостей.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G4. Я здатна (-ий) дещо робити не гірше, ніж більшість.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G6. Я до себе добре ставлюся.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G7. Загалом я задоволена (-ий) собою.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G8. Мені б хотілося більше поважати себе.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G9. Іноді я ясно відчуваю свою непотрібність.**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

**G10. Іноді я думаю, що я не здатна (-ий) ні до чого, в усьому погана (-ий).**

абсолютно не згоден 1 2 3 4 повністю згоден

## Сьомий розділ

**H1. Вкажіть, будь ласка, скільки вам повних років?**

**H2. Оберіть вашу стать:**

- Чоловіча
- Жіноча
- Інша

**Н3. Яке із суджень найбільше відповідає вашому фінансовому становищу?**

- Не вистачає грошей навіть на їжу.
- Вистачає грошей на їжу, але купувати одяг чи взуття вже складно.
- Вистачає грошей на їжу, одяг, та ми можемо щось відкласти, але цього недостатньо для покупки таких речей, як, наприклад, холодильник або телевізор.
- Ми можемо купувати деякі дорогі речі (як, наприклад, телевізор чи холодильник), але не можемо собі дозволити все, що забажаємо.
- Ми можемо дозволити собі все, що забажаємо.

**Н4. Звідки ви родом?**

- Місто-мільйонник (Київ / Харків / Одеса)
- Інше місто
- Селище міського типу
- Село

**Н5. Будь ласка, вкажіть рівень освіти вашого батька:**

- Відсутня
- Неповна середня (9 класів)
- Повна середня (11 класів)
- Професійно-технічна
- Неповна вища
- Вища (ступінь бакалавра/магістра)
- Науковий ступінь

**Н6. Будь ласка, вкажіть рівень освіти вашого матері:**

- Відсутня
- Неповна середня (9 класів)
- Повна середня (11 класів)
- Професійно-технічна
- Неповна вища

- Вища (ступінь бакалавра/магістра)
- Науковий ступінь

**Н7. Чи ваші батьки піклувалися про ваш емоційний комфорт та захист, коли ви були маленькі?**

1 2 3 4, де 1 — абсолютно не згоден, а 4 – повністю згоден.

**Н8. Чи ви маєте братів/сестер?**

- Так
- Ні

**Н9. Якщо так, то яка ви за віком дитина в сім'ї?**

- Не маю братів/сестер
- Молодша дитина
- Середня дитина
- Старша дитина

**Н10. Чи дбаєте ви про своє правильне харчування?**

1 2 3 4, де 1 — абсолютно не згоден, а 4 – повністю згоден.

**Н11. Як часто ви займаєтесь фізичною активністю на тиждень?**

- Не займаюсь
- 1-2 рази
- 3-4 рази
- 5+ разів

**Н12. Скільки келихів алкоголю ви вживаєте на тиждень?**

- Не вживаю
- 1-2 келихи
- 3-4 келихи
- Більше

**Н13. Скільки часу на день ви проводите в соціальних мережах?**

- Не проводжу
- Менше години
- Від години до двох

- Більше двох годин

**Н14. На якому курсі соціології ви навчаєтесь?**

- 1
- 2
- 3
- 4