

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ**  
**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**  
**ОСОБИСТОСТІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Олена СТЕПАНЕНКО  
Керівник: к. психол. н., доцент  
Наталія ТАВРОВЕЦЬКА  
Рецензент: к. психол. н., доцентка кафедри  
педагогіки та психології дошкільної та  
початкової освіти  
Оксана ЛОСЬ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>Розділ 1. Теоретичне визначення поняття психологічного благополуччя</b> .....	7
1.1 Теоретичні підходи у вивченні поняття «благополуччя» особистості.....	7
1.2 Основні чинники психологічного благополуччя особистості..	13
Висновки до розділу 1.....	18
<b>Розділ 2. Емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя особистості</b> .....	20
2.1 Методичні підходи досліджень благополуччя особистості.....	20
2.2 Методика та організація дослідження чинників благополуччя.....	21
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	25
Висновки до розділу 2 .....	43
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	47
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	49
<b>ДОДАТКИ</b>	
Додаток А .....	55
Додаток Б .....	56

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сьогоденних нестійких умовах у спільноті нашої країни, для багатьох людей є проблемою досягти та сприйняти своє психологічне благополуччя проте, бажання відчувати себе психологічно благополучною особистістю, все ж таки є. Це пояснюється тими позитивними особистісними змінами, які супроводжують відчуття благополуччя. Але важливою задачею для науковців є вивчити умови, при яких людина зможе досягти свого благополуччя, з'ясувати від чого залежить сприйняття особистісного благополуччя, та які фактори впливають на діяльність людини яка призводить до бажаних результатів діяльності особистості.

У суспільстві можна помітити, що дехто з людей має значно ширші можливості для реалізації свого внутрішнього потенціалу, і як результат такі люди отримують успіх, задоволення і благополуччя, тоді ж як можливості інших лишаються досить обмеженими, у наслідок чого, збіднюються їх життєві цілі та поведінкові стратегії, руйнуються життєві перспективи.

Як наслідок такого різного особистісного сприйняття та відчуття благополуччя у суспільстві змінюються особистісні погляди на життя в цілому, процес розкриття своїх внутрішніх потенційних можливостей має певні особистісні відмінності, які залежать від багатьох чинників.

Вивченням поняття психологічного благополуччя особистості займалися такі автори як Н. Брадберн (Norman Bradburn, 1969), К. Рифф (Ryff, 1989; 1995), А. С. Вотерман (Waterman, 1993), Э. Дінер (Diener, 1984, Diener, 1995), Р. Райан и Э. Диси (Ryan, Deci, 2000), С. Хобфол (Hobfoll, 2001). Із сучасних, вітчизняних психологів науковців можна зазначити таких як: Л. М. Яворовська проаналізувала гедоністичний та евдемоністичний підходи психологічного благополуччя особистості. Дослідниця визначила фактори

психологічного благополуччя представлені не лише на зовнішньому особистісному рівні, але й на суб'єктивно-особистісному рівні. О. С. Штепа представила авторське визначення психологічних ресурсів та розробила власну методику їх діагностування «Опитувальник психологічної ресурсності особистості», за результатами її праці стає можливим прогнозування особистісних змін, які суттєво впливають на рівень психологічного благополуччя особистості. Б. Є. Пахоль вивчав сучасні та класичні підходи суб'єктивного благополуччя у структурі психологічного благополуччя, досліджував динаміку змін чинників благополуччя. О. О. Абрамюк, А. С. Липецька, які досліджували структуру феномену «суб'єктивного благополуччя», у роботі представили комплекс методик діагностичного інструментарію суб'єктивного благополуччя. Н. В. Каргіна вивчала основні властивості психологічного благополуччя, у своїх дослідженнях виявила багатозначні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та особистісними факторами. Л. З. Сердюк у монографії «Самодетермінація психологічного благополуччя особистості» висвітлила результати теоретичних та емпіричних досліджень основ психологічного благополуччя. Практичні досліджування авторка спрямувала на виявлення внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя.

Проте все ж проблема виділення та дослідження особистісних відмінностей у сприйнятті та відчутті свого благополуччя, яка є важливою умовою повноцінного життя особистості, висвітлена у наукових джерелах недостатньо широко, тому є актуальною і потребує детального вивчення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Мета кваліфікаційної роботи:** емпірично визначити особливості прояву особистісних відмінностей у сприйнятті благополуччя та їх соціально-психологічних чинників.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові джерела та визначити поняття «психологічне благополуччя» особистості. Розглянути основні чинники у прагненні до благополуччя особистості. Дослідити основні підходи до вивчення поняття благополуччя у психології, описати поняття та характеристики благополуччя.
2. Емпірично дослідити особисті відмінності сприйняття благополуччя.
3. Встановити особливості прояву особистісних відмінностей сприйняття благополуччя з урахуванням соціально-психологічних чинників.

**Об'єкт дослідження:** суб'єктивне відчуття благополуччя.

**Предмет дослідження:** відмінності у соціально-психологічних чинниках сприйняття благополуччя.

**Методи і методики дослідження:**

- *теоретичні методи:* узагальнення та аналіз наукової літератури, що стосуються визначення поняття психологічного благополуччя, його складові та особливості прояву;

- *емпіричні методи:* методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, 1988); «Шкала задоволеності життям» Е.Діннера (Satisfaction With Life Scale (SWLS) E.Diener); методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being (RPWB), C. Ryff) в адаптації С. Карсканової, 2011; «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО), О. С. Штепа, 2018).

- *математично-статистичні методи* аналізу емпіричних даних: розрахунки середнього відхилення, кореляційний аналіз за Пірсаном для з'ясування взаємозв'язків між вимірюваними параметрами.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у поглибленні наукових знань про психологічне благополуччя особистості та особливостях прояву його соціально-психологічних чинників. У роботі запропоновано цілісне емпіричне дослідження поняття «психологічне благополуччя». Поглиблені знання про відчуття психологічного благополуччя респондентів досліджуваної групи. Проведений аналіз соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя, встановлені взаємозв'язки між ними, досліджено вплив психологічних ресурсів на загальний рівень психологічного благополуччя.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отриманий емпіричний матеріал може стати підґрунтям для розробки допоміжних, засобів та психокорекційних програм розвитку внутрішніх ресурсів для підвищення рівня відчуття психологічного благополуччя особистості.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 30.11.2023.№6), висвітлено у збірнику матеріалів VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» 7 квітня 2023 року. У збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (випуск XXIII жовтень 2023 р.).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 44 джерела та додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

### 1.1 Теоретичні підходи у вивченні поняття «благополуччя»

Упродовж не одного десятиліття поняття «благополуччя» викликає чималий інтерес дослідників із різних наукових сфер: психології, етики, теології, соціології, економіки, та ін.. Тому цілком зрозуміло те, що для його позначення існують різні слова схожі за своєю сутністю: «щастя» (S. Lyubomirski та ін.), «позитивне функціонування особистості» (C. Ryff), «якість життя» (S. Ventegodt et al.), «емоційний комфорт (баланс)» (N. Bradburn et al.), «задоволеність життям» (E. Diener). Кожен із наведених термінів має свої семантичні розбіжності, проте спільним у їх значенні є закладене індивідуально кожною людиною відношення людини до різних сфер своєї життєвої діяльності. Такі індивідуальні прояви залежать від об'єктивних обставин та особистісних характеристик, а також позначаються на поведінці та характері діяльності кожної людини.

Щастя, добро, успіх, задоволення, комфорт, благодать - всі ці поняття, пов'язані з суб'єктивним досвідом процесів, що відбуваються в досвіді конкретної людини. Ці явища характеризують соціально-психологічну складову особистості. Саме тоді, коли людина досягає успіху, в неї виникають позитивні емоції, які в свою чергу, викликають відчуття благополуччя, люди кажуть, що вони щасливі. У античні часи давньогрецькі філософи визначали щастя як добродійність або радість досягнень, найвищіе задоволення знаходили у духовності. Пізніше, ближче до сучасних часів, польський філософ W. Tatarkiewicz у своїй роботі «O szczęściu» вбачав поняття благополуччя схожим із щастям, навіть як якийсь умовний ідеал якого прагне людина, а не як саму якісну характеристику людського життя (Tatarkiewicz, 1947). У сучасному світі

у якості ідеала щастя постає повне та довговічне, виправдане задоволення людиною своїм життям, умовами, наповненням подіями та реалізацію своїх можливостей [45].

У психології поняття «благополуччя» почало поширюватись після публікації книги Нормана Бредберна «Структура психологічного благополуччя» у 1969 році («The Structure of Psychological Well-being»), у якій він вивчав психологічне благополуччя у залежності від особистісного балансу позитивних та негативних емоцій, тобто суб'єктивне відчуття людиною свого щастя і особистісної задоволеності життям [26]. Пізніше феномен благополуччя почав розглядатись у межах позитивної психології, засновником цього напрямку є американський сучасний психолог Мартін Селігман. Який розглядав поняття «благополуччя» як складну сукупність особистісних емоційних переживань: задоволення життям, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги та інше. Тобто М. Селігман визначає благополуччя як абстрактне інтегральне поняття, що включає у себе позитивні емоції та позитивні відносини з іншими людьми, прагнення людини, розуміння сенсу, та її позитивні досягнення. Всі ці аспекти залежать від актуального стану особистості, проте, лише своїм бажанням досягнути благополуччя неможливо. Для пояснення він наводить аналогію з погодою: суб'єктивно визначаючи таку як хорошу чи погану, зазвичай враховують її природні показники: температуру, атмосферний тиск, опади, силу та напрямок вітру та ін. Тож, «виміряти погоду» ми не зможемо, проте можемо її суб'єктивно оцінити. У сучасних традиціях діагностика благополуччя здебільшого опирається на різноманітні дані опитувань, тестів та самозвітів які відображають суб'єктивне переживання людиною своєї діяльності, та індивідуальні оцінювання рівня особистої задоволеності найбільш вагомих потреб, бажань та досягнення життєвих цілей [42].



Розглядаючи поняття психологічного благополуччя особистості, у світовій психології виділяють два основних напрямку його розуміння, які пошли ще з часів Античності: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністи розглядали благо як сукупність фізичних задовольень, розмаїтих тілесних чуттєвих насолод. На відміну від них, евдемоністи на чолі з Арістотелем головним вважали ідеї внутрішньої свободи Сократа, що забезпечується самосвідомості особи та її автономності від зовнішнього світу. Вони вважали гедонічне щастя примітивним, навіть вульгарним ідеалом, та стверджували, що такий підхід ставить людей у залежність від власних бажань [3].

Пізніше представники гедоністичного підходу вважали, що досягненням задоволення і уникання людиною свого невдоволення, може розглядатись як психологічне благополуччя. Проте, задоволення може визначатись не лише на фізичному рівні, але й на ментальному, тобто задоволення від особистісних досягнень людини. Завдяки результатам досліджень американських психологів Нормана Бредбурна (1969), а пізніше і Еда Дінера (1985) було закладено основу для розуміння феномену психологічного благополуччя. Н. Бредберн зазначав, що психологічне благополуччя відображає стан щастя чи нещастя. Е. Дінер розглядав суб'єктивне благополуччя як переживання позитивних емоцій, та наголошував, що благополуччя містить у собі особистісні відчуття щастя і задоволення життям відповідно до своїх, сформованих особисто, цінностей. Визначаючи поняття особистісного психологічного благополуччя, Е. Дінер розглядав такі три основні підходи:

- суб'єктивістський підхід, який базувався на тому що кожна людина сама для себе визначає та оцінює своє щастя;
- підход вимірювання лише позитивних складових життя, а не відсутності негативних факторів;

- сумарна глобальна оцінка всіх аспектів життя, при якій оцінюються кожен його елемент: сексуальне задоволення, професійне задоволення, задоволення від оточуючого суспільства та інші [26; 30].

Євдемоністичний підхід ґрунтується на ідеях преставників гуманістичної психології Е. Еріксона, А. Маслоу, М. Яходи, Г. Олпорта, К. Роджерса, К. Г. Юнга та ін.. Е. Фромм як послідовник євдомоністичного підходу, відповідно до поглядів Арістотеля, у визначенні благополуччя зазначав, що оптимальне благополуччя має різнитися між тими бажаннями, здійснення яких призводять до миттєвого задоволення, та тими бажаннями, які сприяють особистісному зростанню та вже від цього викликають відчуття благополуччя [21].

Гуманісти розглядали різні аспекти позитивного функціонування особистості у суспільстві та описували благополуччя як удосконалення особистості, повноту її саморозвитку тобто можливість людини стати таким суб'єктом власного життя, який якісно відповідатиме цінностям її соціального оточення. Благополуччя розглядалось як багатоскладовий конструкт, представлений у складних взаємозв'язках таких чинників як: психологічні і фізичні, культурні і соціальні, економічні і духовні. У межах такого підходу, на базі ранніх досліджень феномену благополуччя, американська психологиня К. Ріфф розробила теорію на основі аналізу концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості. В результаті своєї роботи авторка виділила шість основних складових психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління оточуючим середовищем (компетентність), мета (ціль) у житті, особистісне зростання. Згідно розробленій К. Ріфф методиці дослідження психологічного благополуччя, людина є психологічно благополучною, якщо вона «повноцінно функціонує» і є «зрілою» особистістю. Проте, такі показники не завжди надають людині відчуття задоволення і

насолоду від життя. Таке особистісне відчуття цінності людини надає лише частину благополуччя і не відображає суб'єктності її позиції [40].

На початку 2000 років такі зарубіжні психологи як Р. Бісвас-Дінер, Т. Кашден, Л. Кінг, Р. Райан, Е. Дісі мали свої погляди на поєднання гедоністичного та евдемоністичного напрямків у вивченні поняття «благополуччя». Зокрема, американський психолог Р. Бісвас-Дінер у співавторстві із Т. Кашден, Л. Кінг запропонували своє бачення єдиного підходу, аргументували це тим, що і евдемоністичні і гедоністичні складові благополуччя можуть працюють сумісно. Автори досліджували конкретні складові благополуччя, при цьому не зосереджувались на різниці поняття благополуччя окремих двох напрямків (гедоністичного та евдемоністичного). У межах такого бачення, особистісне психологічне благополуччя є показником міри спрямованості особистості та досягнення нею основних складових позитивного функціонування, яка суб'єктивно виражається у пріоритеті позитивного відчуття, особистісної задоволеності собою та своїм життям [38; 25].

Відповідно думки вітчизняних психологів О. Абрамюк та А. Липецької, описані вище підходи треба поєднати, оскільки вони не доповнюють один одного, в результаті чого ми отримуємо єдину концепцію, яка вдало поєднує в собі обидва підходи науковців. Така цілісна картина бачення феномену благополуччя особистості асть змогу не плутатись у підходах та чітко розуміти це поняття у його вживанні та діагностиці [1].

Аналізуючи роботи вітчизняних науковців щодо вивчення ними поняття «благополуччя», важливо відмітити про досліджування психологічного благополуччя у зв'язку із деякими суміжними поняттями.

Так, Н. В. Каргіна розглядає самодостатність як ресурс психологічного благополуччя і отримує результати щодо взаємозв'язку

таких понять як «самодостатність» та «психологічне благополуччя». Отримані вченою дані вказують на неспростовну вагомість цих понять та вказують на можливість впливу якостей самодостатності та психологічного благополуччя у сфері соціально-економічної діяльності в житті людини. У своєму дослідженні Н. В. Каргіна доводить, що психологічно благополучна людина є водночас й самодостатньою особистістю, яка проявляє себе як незалежною, та водночас і милосердною по відношенню до своїх близьких в оточенні. Також авторка зазначає, що у випадках коли самодостатність особистості стає занадто високою, це може негативно відбиватись на її психологічному благополуччі. Оскільки занадто самодостатня особа починає відсторонюватись від соціуму, а це може визивати почуття внутрішньої тривоги, що може призвести до невротичних розладів особистості. Як висновок у своїх дослідженнях Н. В. Каргіна встановила, що самодостатність дозволяє людині підтримувати загальний рівень свого психологічного благополуччя та розширює її можливості для пізнання себе, свого різнобічного соморозвитку, збільшувати свої адаптаційні навички, самовіддачу та безкорисність в діях [6].

Б. Є. Пахоль вивчав питання професійного благополуччя та визначив важливість загального благополуччя особистості. Він дослідив, що стан загального благополуччя (*general well-being*) істотно впливає на професійну реалізованість особистості. І в свою чергу, такі невротичні стани як депресія або тривожні розлади, заважають її нормальному функціонуванню та не дозволяють відчувати задоволення від своєї професійної діяльності (*professional well-being*). Б. Є. Пахоль зробив аналіз різних підходів до розгляду професійного благополуччя, визначив критерії та складові професійного благополуччя. В результаті чого встановив, що абсолютна більшість наукових підходів сформована під впливом концепції суб'єктивного психологічного благополуччя, яка

була сформована вже згадуваними науковцями як N. Bradburn, E. Diener, C. Ryff [16].

О. В. Павленко вивчала закономірності чинників благополуччя особистості, які можуть бути в нагоді в ході психологічної роботи з клієнтами. У своїх роботах, вивчаючи внутрішні емоційні переживання людини, авторка спиралась на гедоністичний напрямок. Серед чинників благополуччя особистості вона визначила, що психологічно благополучна особистість має розуміє свої думки та бажання, має вже визначений для себе Я-образ та свою Я-концепцію. До того ж психологічно благополучна особистість є суб'єктом по відношенню до самої себе (самотворення, self-made), має відчуття свого благополуччя, може позитивно сприймати свою схвальну оцінку від оточуючих щодо своїх намірів, дій або їх результатів [15].

Як висновок, можна зазначити, що суб'єктивне відчуття благополуччя викликає науковий інтерес. Визначається як психологічне явище, яке вбачає природно детерміноване бажання людини перебувати у комфортних умовах, відчувати стан внутрішнього емоційного балансу та почуття щастя. Фізіологічні зміни у розвитку людини, соціальні події в житті, духовна складова та політична і економічна ситуація в країні кожної людини мають великий вплив на її суб'єктивну оцінку якості свого життя та відчуття психологічного благополуччя.

Відчуття та рівень психологічного благополуччя впливає не лише на матеріальний рівень особистості, але й сприяє покращенню свого внутрішнього психологічного стану, що призводить до формування духовного та покращенню соціального рівнів життя.

## **1.2 Основні чинники психологічного благополуччя особистості**

В ході аналізу теоретичних підходів до вивчення поняття «благополуччя» ми визначились із його змістом. Зважаючи на складність і багатоконпонентність цього поняття, досить

різноманітними є і погляди науковців стосовно його структури. Щоб визначити структуру психологічного благополуччя звернемось до вже згаданого Е. Дінера, за його поглядами, модель суб'єктивного благополуччя складається з трьох компонентів позитивних емоцій, низького рівня негативних емоцій та високого рівня задоволеності життям. Поняття «задоволеність життям» на його думку має когнітивний компонент, і розглядається суб'єктом як інтегральна особистісна оцінка свого життя на високому, або на низькому рівні. Тобто простежуються два аспекти психологічного благополуччя: когнітивний – інтелектуальна оцінка задоволеності сферами життя, та емоційний – поганий або ж гарний настрій [28]. Розроблена дослідником шкала вимірювань задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale) стала стандартом для оцінювання суб'єктивного благополуччя [29].

У визначенні чинників психологічного благополуччя західні вчені показують значущість суб'єктивного психологічного благополуччя з іншими психологічними характеристиками, такими як:

- особистісне відношення до оточуючого середовища, емоційна стійкість та оптимістичний стиль сприйняття і розуміння поведінки оточуючих (англ. attribution) [39];
- когнітивна діяльність [27];
- особистісні досягнення [43];
- життєві обставини та наявність соціальної підтримки [27; 33].

Сучасна американська професорка психології К. Джоронен, вивчаючи проблеми відносини підлітків з батьками, виділяє такі чинники благополуччя як: безпека і комфорт середовища; любов та сімейні радощі, близькість і гармонія у стосунках; відкритість і довіра у міжособистісних взаємовідносинах; батьківський контроль і їх присутність у житті дітей; відчуття своєї цінності в сім'ї; сімейна взаємопідтримка і видів активності дітей за межами сім'ї [36].

Тож одностайного визначення щодо структури психологічного благополуччя як бачимо, не існує, тому пропонуємо розглянути вже згадану шестикомпонентну модель психологічного благополуччя К. Ріфф а пізніше провести дослідження відповідно її авторської розробки «Шкала психологічного благополуччя». Адже саме К. Ріфф виявила взаємозв'язки у всіх різноманітних психологічних характеристиках та умовах, що і дало їй змогу визначити шість основних складових, як є чинниками психологічного благополуччя людини. Які при достатньому рівні своєї наявності можуть надати відчуття захищеності та сприяють психологічній стійкості особистості, навіть у несприятливих умовах життя. Методика К. Ріфф отримала широке визнання серед науковців та доволі часто використовується у наукових дослідженнях, пов'язаних із вивченням різних аспектів благополуччя особистості [40].

Тож розглянемо ці шість складових благополуччя відповідно до поглядів К. Ріфф.

*Самосприйняття* включає позитивну самооцінку особистості себе та свого життя в цілому. Усвідомлення та прийняття не лише своїх позитивних якостей, але й своїх недоліків таких як почуття незадоволення самим собою, що виражається у неприйнятті людиною своїх якостей або частини себе, та розчарування своїм досвідом минулого життя.

*Позитивні відносини з іншими (близьке оточення)* розуміються як майстерність проявити емпатію по відношенню до інших людей, здатність бути відкритим, щоб спілкуватися та піклуватися, наявність навичок, які допомагають встановити та підтримувати контакти з іншими людьми, а також знаходити взаємовигідні компроміси. Низькі показники цієї якості вказують на тенденцію до самотності та неможливості знайти та підтримувати довірливі стосунки, небажання шукати компроміси з іншими та відсторонення людини.

*Автономність* визначає здатність бути незалежною, дотримуватися власних переконань, не боятися протиставляти свою думку іншим, навіть і більшості, дозволяти проявляти себе у нестандартному мисленні та поведінці. Така особистість оцінює себе на основі своїх власних уподобань. Відсутність достатнього рівня автономності призводить до конформізму та надмірної залежності від думки інших.

*Управління оточуючим середовищем (компетентність)* пов'язано з наявністю якостей, які обумовлюють успішне використання життєвих обставин, ефективне оволодіння різними видами діяльності, здатність відтворювати умови для реалізації і отримувати бажане, долати труднощі на шляху реалізації своїх особистих цілей. У разі ж низьких показників спостерігається відчуття свого безсилля і некомпетентність, нездатність змінити або покращити умови свого життя.

*Мета (цілі) життя* пов'язані з відчуттям значущості свого існування, відчуттям значущості того, що вже сталося в житті, трапляється сьогодні і відбуватиметься в майбутньому. Відсутність цілей у житті веде до відчуття безглуздості свого існування, туги та нудьги.

*Особистісне зростання* забезпечує бажання розвиватись, вивчати та сприймайте нову інформацію, а також почуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання чомусь неможливо, наслідком цього буде нудьга, стагнація, відсутність віри у себе, нездатність опанувати нові навички.

Важливою властивістю моделі благополуччя К. Ріфф є те, що вона вимірює не лише актуальний емоційний стан особистості, але її рівень його позитивного функціонування в суспільстві. Можливо, саме тому погляди К. Ріфф добре співвідносяться зі змістом «шкали задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale) Е. Дінера, яка стала стандартом для оцінювання суб'єктивного благополуччя [29].



Проте, наявність наведених вище складових психологічного благополуччя цілком залежить від наявності та рівня внутрішніх чинників ресурсу особистості. Якщо людина відчуває себе незадоволеною та виснаженою, має ознаки емоційного вигорання або переживає стресові події, тоді настає виснаження особистісних життєвих ресурсів і веде її до стресу. Відомий психолог Стівен Хобфол розглядав ресурси як ті, що або цінні самі по собі, або як ті що є засобом для досягнення інших важливих для особистості цінностей. Він виділяв такі типи ресурсів: об'єктивні, соціальні, особистісні та енергетичні. Працюючи над авторською теорією збереження ресурсів Стівен Хобфол, дослідив, що втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів веде не лише до погіршення стану здоров'я особистості, але й веде до втрати особистістю свого відчуття благополуччя [34].

Сучасна психологиня, О. Штепа представила свій науковий погляд у визначенні психологічної ресурсності особистості і розробила авторську психодіагностичну методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». Ресурсами психологічного благополуччя дослідниця визначає всі ті життєві опори, якими оперує особистість і завдяки яким забезпечує свої основні потреби у виживанні, фізичному комфорті, безпеці, її залученість у соціум, повазі до людини з боку соціуму і її самореалізації в соціумі. В свою чергу психологічну ресурсність О. Штепа розглядає як динамічний конструкт, за наявності якого людина може визначити, використовувати та відновлювати свої власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними [22].

У своєму баченні структури психологічної ресурсності О. Штепа визначає загальний рівень психологічної ресурсності особистості за такими складовими як:

- упевненість у собі;
- доброта до людей;
- допомога іншим;

- успіх;
- любов;
- творчість;
- віра у добро;
- прагнення до мудрості;
- робота над собою;
- самореалізація у професії;
- відповідальність;
- знання власних психологічних ресурсів;
- вміння вміщувати власні психологічні ресурси.

Головною характеристикою психологічної ресурсності серед визначених дослідниця визначає вміння людини вміщувати свої власні ресурси та вміння докладати їх, тобто свідомо ними оперувати [23].

### **Висновки до розділу 1:**

Спираючись на проведений теоретичний аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних науковців щодо вивчення ними поняття «благополуччя» визначено:

1. Поняття «психологічне благополуччя особистості» є суб'єктивним визначенням цілісності та свідомості конкретним індивідом свого буття, яке залежить від значення його особистісної інтелектуальної оцінки задоволеності всіма сферами свого життя, та емоційного настрою.

2. Психологічне благополуччя уособлює собою природне прагнення людини до внутрішнього балансу, комфорту та відчуття щастя. Важливими детермінантами психологічного благополуччя є внутрішні (фізіологічні зміни особистості) та зовнішні (зміни у суспільстві, економічна та політична ситуації в країні) чинники, які впливають не лише на оцінку особистого благополуччя, а й на якість

всього життя особистості та рівень її благополуччя в духовному, соціальному, психологічному, фізичному та матеріальному аспектах.

3. Серед функцій психологічного благополуччя особистості визначають регулятивну або адаптаційну функцію, набуття автономності, визначення та досягнення життєвих цілей, та функцію особистісного зростання.

4. В структурі психологічного благополуччя виділяють основні зовнішні соціальні чинники (різноманітні аспекти буття пов'язані з політичними або економічними факторами впливу) на які людина часто не може впливати, та внутрішні чинники, серед яких визначають самосприйняття, ціннісно-сміслові орієнтації та значущість соціальних зв'язків. Важливу роль науковці віддають особистісним ресурсам, які людина може використовувати і відновлювати, тобто свідомо ними оперувати. Саме від реалізації особистісних ресурсів, залежить потенціал психологічного благополуччя особистості.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

#### **2.1 Методичні підходи до організації досліджень благополуччя особистості**

Мета – дослідити особливості сприйняття благополуччя чоловіками та жінками зрілого віку у діапазоні від 30 до 50 років. Оскільки психологічне благополуччя характеризують особистісні динамічні властивості які залежать не лише від внутрішніх, але і зовнішніх чинників впливу на особистість і можуть змінюватись упродовж життя, то задля отримання більш різноманітних та повних результатів такі параметри як освіта, соціальний статус та сімейне становище ми не враховували.

Вікова категорія респондентів від 30 до 50 років обрана не випадково, оскільки «середня дорослість», або «зрілість», на думку відомих психологів, є найбільш значимим періодом життя. Так Е. Еріксон визначав період життя від 26 до 64 як зрілість, основними сферами життя людини у цей період життя є сімейні стосунки й професійна діяльність. Основною ж проблемою зрілості, Еріксон вбачав у виборі особистості між продуктивністю – можливість вдосконалюватись та надавати свою турботу наступним поколінням; або інертністю – відсторонення від соціуму та зациклення на своїх повсякденних турботах. Американський психолог Даніел Левінсон характеризує вік 30 років (у деяких особистостей можливо від 28 до 33 років) як усвідомлення дорослості життя, усвідомлення своїх можливостей та здібностей, розуміння того що бажані результати потребують докладення зусиль та певних дій [38].

На думку сучасних вітчизняних науковців Н. М. Токаревої та А. В. Шамне період зрілості не є статичним, для кожної особистості він може

різнитись своєю варіативністю. Для когось це суто хронологічне поняття, яке ніяк не допомагає розвитку особистості, а для інших то продовження їхнього розвитку та можливість розширити свої життєві перспективи [19].

Проведення нашого емпіричного дослідження відбувається у військовий час, у зв'язку з цим задля отримання даних обраних нами методик, використовувався онлайн-сервіс Google форми.

Загальна кількість респондентів – 43 особи з яких 21 чоловік та 22 жінки віком від 30 до 50 років. Респондентами стали представники різних професій: педагоги, медичні працівники, представники торгівлі, ІТ-сфери тощо. Майже половина респондентів – 22 з 43 мають повну вищу освіту.

## **2.2 Методика та організація дослідження чинників благополуччя**

Для емпіричного дослідження було обрано такі методики:

1. «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, 1988);
2. «Шкала задоволеності життям» Е. Діннера (Satisfaction With Life Scale (SWLS) E. Diener, 1985);
3. Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» (Ryff Scales of Psychological Well-Being (RPWB), C. Ryff) в адаптації С. Карсканової, 2011.
4. Авторська методика Олени Штепи «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО), 2018.

**Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ) Г. Перуе-Баду**, розроблена психологами з Франції А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche і вперше вона була опробована у 1988р. Ця методика являє собою скринінговий психодіагностичний інструмент для визначення емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя респондентів.

Шкала вміщує в себе 17 висловлювань щодо адекватності свого стану, які треба оцінити за семибальною шкалою від оцінки «повністю згоден» до «повністю не згоден», зміст асоціюється з самим емоційним станом, соціально визначеною поведінкою та різними видами фізичних симптомів.

Відповідно до змісту методології, весь її зміст досліджує такі чинники:

- чутливість і напруга ( відчуття важкості виконаної роботи; потреба у взаємодії або у усамітненні);
- ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (погіршення сну; почуття тривоги; реакція на незначні труднощі);
- зміни настрою (його зниження; відсутність оптимістичного способу світосприйняття);
- значення власного соціального оточення (сумісне вирішення проблем, відчуття самотності, ставлення до своїх близьких та друзів);
- самооцінка здоров'я (загальний стан здоров'я та фізичної «форми»);
- ступінь задоволення звичайними, знайомими повсякденними справами (печаль та нудьга у повсякденні, ранковий настрій, задоволеність повсякденною діяльністю).

**«Шкала задоволеності життям» Е. Діннера (Satisfaction With Life Scale (SWLS)).** За поглядами Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя включає в себе три основні компоненти: задоволеність, приємні емоції (pleasant affect) та непрємні емоції (unpleasant affect). Що за своєю суттю поділяється на когнітивне т.т. інтелектуальне задоволення різними сферами свого життя і емоційне (гарний або поганий настрій від своїх емоцій) сприйняття свого благополуччя. Автор зазначав, що людина вважає за бажане мати високий рівень благополуччя і має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо суб'єктивно відчуває

задоволення своїм життям, і лише інколи неприємні емоції і відчуття такі як журба або гнів.

Е. Дінер визначив, що ситуативний стан особистості залежить від його загального вміння відчувати та сприймати світ. І хоча зовнішні чинники змінюють відчуття особистісні благополуччя на якийсь час, частіше воно відносно бисто повертається к близькому до вихідного рівню, і в цілому є стабільним на стільки, що виникають питання щодо можливості тривалих суттєвих змін відчуття длагополуччя (Diener, Ryan, 2009).

Відповідно до своїх теоретичних поглядів Е.Дінер розробив шкалу задоволенності життям, яку у всьому світі часто використовують для визначення рівня благополуччя особистості. Вона містить у собі п'ять пунктів, які респонденти мають оцінити за семибальною шкалою. Ця методика вимірює когнітивний показник відповідності життєвих обставин з іншими чинниками суб'єктивного благополуччя особистості (E. Diener, 1985).

**Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» (Ryff Scales of Psychological Well-Being (RPWB)).** Дослідження американської психологині Керол Ріфф допомогли прояснити питання щодо стану психологічного благополуччя особистості в науці. Авторка розуміє психологічне благоплуччя як суб'єктивний конструкт, що визначає сприйняття та оцінку людиною самої себе у повсякденні з оглядом на свої потенційні можливості. Авторка має власний погляд на психологічне благополуччя як баланс між позитивним і негативним функціонуванням. Основою для розробки своєї методології у К. Ріфф був аналіз робіт К. Г. Юнга, Е. Еріксона, Е. Дінера, К. Роджерса, А. Маслоу, та інших відомих психологів, вивчаючи видатні аспекти позитивного функціонування особистості та пошуку точок перетину їхніх поглядів. В результаті такого аналізу К. Ріфф визначила такі основні компоненти для виміру благополуччя:

- самосприйняття, як позитивне ставлення до себе та подій, які вже відбулися у житті;

- позитивні відносини з близьким оточенням, які пронизані обережністю та довірою;

- компетентність у здатності справлятися із повсякденним життям;

- наявність життєвих цілей, які визначають сенс життя;

- особистісне зростання (почуття розвитку та своєї самореалізації);

- автономність, здатність дотримуватися власних переконань.

У своїх дослідженнях К. Ріфф розглядає поняття «психологічне благополуччя» як багатовимірну модель, а її авторська методика дозволяє визначити рівень актуального психологічного благополуччя особистості («The scales of psychological well-being», С. Ryff, 1989).

У нашому дослідженні ми використали вітчизняну адаптацію методики С. Ryff, розроблену Карскановою С. В. (2011).

**Методика Олени Штепи «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО).** Оскільки важливу роль серед чинників психологічного благополуччя особистості відіграють психологічні ресурси, ми вважаємо за потрібне використовувати у нашому дослідженні авторську методику вітчизняної науковиці О. Штепи. Авторка розглядає психологічну ресурсність по-перше як властивість особистості в основі якої є здатність до саморозвитку і саморегуляції і по-друге, як спосіб виокремлення психологічних ресурсів. Саму психологічну ресурсність автор визначає як уміння особистості знайти або актуалізувати свої ресурси, уміти їх вміщувати й оновлювати, тобто свідомо оперувати ними.

На основі аналізу досліджень і публікацій С. Петерсона, М. Селігмана та С. Хобфолла дослідниця розробила опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО), до структури якого входять чотирнадцять шкал: упевненість у собі; доброта до людей; допомога іншим; успіх; любов; творчість; віра у добро; прагнення до мудрості;



робота над собою; самореалізація у професії; відповідальність; знання власних психологічних ресурсів; уміння оновлювати власні ресурси; уміння вмщувати власні психологічні ресурси. На основі цих показників підсумовується загальний показник психологічної ресурсності особистості.

Показники цього опитувальника дають змогу вивчити динаміку особистісних психологічних ресурсів як опору, завдяки яким людина має здатність особистісно зростати, прагнути мудрості та в результаті відчувати особистісне психологічне благополуччя. Не менш важливим є і те, що за результатами цієї методики стає можливим прогнозування змін особистості (Штепа, 2018).

### 2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Розпочнемо аналіз та інтерпретацію отриманих даних з методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (ШСБ) Г. Перуе-Баду за допомогою якої можна обчислити якість емоційних переживань респондентів від оптимізму, бадьорості та впевненості у собі до відчуття пригніченості, дратівливості та самотності.

Загальні опрацьовані результати методики представимо у вигляді таблиці (2.1).

Таблиця 2.1.

#### Загальні показники відчуття благополуччя

Показники к-ті та відсоток	Відчуття повного суб'єктивного благополуччя	Відчуття суб'єктивного благополуччя	Помірне відчуття суб'єктивного благополуччя	Відчуття суб'єктивного неблагополуччя	Вкрай низьке відчуття суб'єктивного благополуччя
Кількість респондентів	0	4	33	6	0
Відсоток респондентів	0%	9,3%	76,7%	14%	0%

Як бачимо відчуття повного суб'єктивного благополуччя при якому особистість здатна оцінювати себе позитивно, не схильна висловлювати скарги на різні негаразди, має оптимістичні погляди,

комунікабельна, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу та не схильна до тривоги, не відчуває жоден з опитуваних.

Показники вкрай низького відчуття суб'єктивного благополуччя при яких людина відчуває комплекс неповноцінності, незадоволеність собою і своїм становищем, позбавлена довіри до оточуючих і надії на майбутнє, зазнає труднощів у контролі своїх емоцій, проявляє нестримність, невміння йти на компроміс, постійно в'язне думками у своїх реальних і уявних труднощах та клопотах, в ході цього опитування не виявлено у жодного з респондентів.

Більшість опитуваних – 76,7% показали середній або помірний рівень відчуття суб'єктивного благополуччя. Особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але й про повний емоційний комфорт говорити при таких показниках не можна.

Відчуття суб'єктивного благополуччя відчувають 9,3%, що свідчить про помірний емоційний комфорт опитуваного: він не помічає серйозних емоційних проблем, має впевненість у своїх намірах та діях, активний, успішно взаємодіє з оточуючими та здатен адекватно керувати своєю поведінкою.

Відчуття суб'єктивного неблагополуччя визнали 14% опитуваних. Такі дані характерні для людей, схильних до депресії та тривоги, песимістичних, замкнених, залежних, які важко переживають стресові ситуації.

Обрана нами методика оцінює не лише якість емоційних переживань суб'єкта але й диференціює обрані опитуваними відповіді по шести кластерах, що дозволяє проаналізувати якість емоційних переживань респондентів за їх суб'єктивними оцінками (табл. 2.2):

*Таблиця 2.2.*

**Показники відчуття благополуччя за основними кластерами  
шкали суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду**

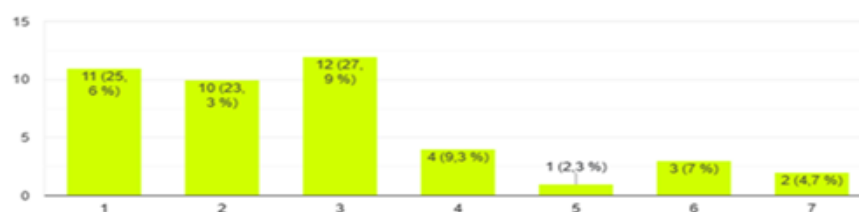
<i>Кластери методики «ШСБ» Г. Перуе-Баду (номера питань)</i>	<i>Середнє значення у групі за всіма питаннями у стенах</i>	<i>Середній показник у стенах</i>
Чутливість і напруга (2, 12, 16)	4; 7; 6;	5,6
Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17)	6; 6; 4;	5,3
Зміни настрою (1, 11)	4; 4;	4
Значення власного соціального оточення (3, 6, 8)	3; 3; 1;	1,3
Самооцінка здоров'я (7, 15)	5; 5;	5
Задоволення звичайними, знайомими повсякденними справами (5, 10, 13)	4; 5; 5;	4,6

Згідно методики, бали за кожним питанням опрацьовувались у прямий (№ 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15) та зворотній (№ 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17) спосіб та прирівнювались до значення стенив від 1 (вкрай низький, свідчить про повне емоційне благополуччя) до 10 (максимально високий – значно виражений емоційний дискомфорт).

Розглядаючи отримані дані за всіма 6 шкалами методики, ми бачимо що найбільшу емоційну стабільність для досліджуваної групи респондентів забезпечує показник «значення власного соціального оточення» - 1,3 стени. Детальний аналіз цієї шкали за трьома її показниками свідчить, що більшість опитуваних визначила найбільш високі показники у питанні щодо наявності змоги звернутись до когось із своїми проблемами (33 відповіді у різній мірі згодних з 43) – рис. 2.1.

3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.  
(1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти;  
5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден)

43 відповіді



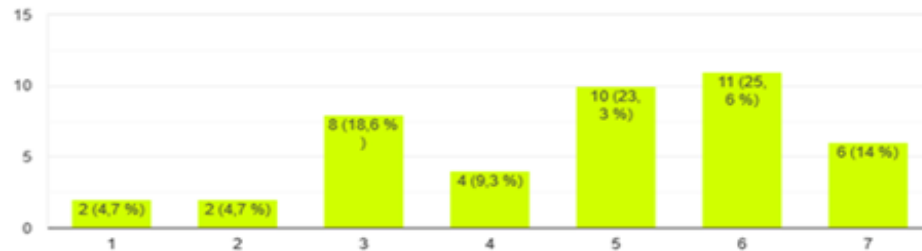
**Рисунок 2.1 Показники значення власного соціального оточення**

Заперечили відчуття самотності 27 із 43 опитуваних – рис. 2.2.

6. Я часто відчуваю себе самотнім.

(1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти;  
5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден)

43 відповіді



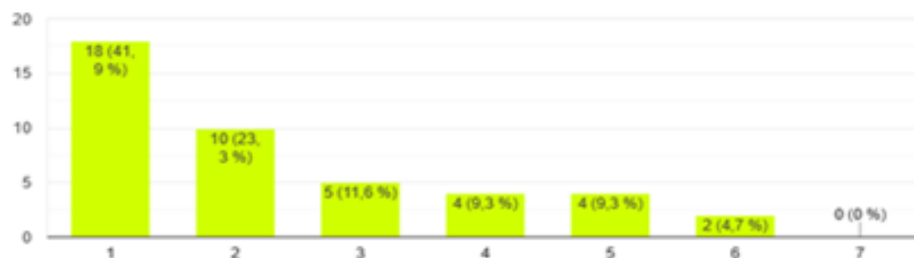
**Рисунок 2.2 Показники відчуття самотності**

Абсолютна більшість респондентів визначили значущість та задоволення від свого найближчого оточення – родини та друзів 33 з 43 опитуваних, що відображено на рис.2.3.

8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.

(1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти;  
5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден)

43 відповіді



**Рисунок 2.3 Показники значущості свого близького оточення**

Вагомість зав'язків соціального оточення та їх значимості в аспекті психологічного благополуччя підтверджує у своїх дослідженнях Н. В. Каргіна, яка наголошує на актуальності соціальної значимості як показника відчуття людських цінностей, викликає необхідність понять, які чинники містяться в основі психологічного благополуччя людини, у який спосіб вони регулюють дії людини, оскільки це відбивається на результатах її взаємодії з близьким оточенням, впливають на вибір ідентичних особистісним уявленням життєвих цілей та шляхів досягнення [8].

Важливим є той факт, що показник значення власного соціального оточення куди входять відчуття своєї цінності в сім'ї, довірливі підтримуючі стосунки з близьким оточенням і видів діяльності за межами сім'ї, у різні часи відомі психологи визнавали як один з чинників складової психологічного благополуччя (N. Bradburn, 1969; C. Riff, 1996; Joronen, & Astedt - Kurki, 2005; M. Seligman 2012).

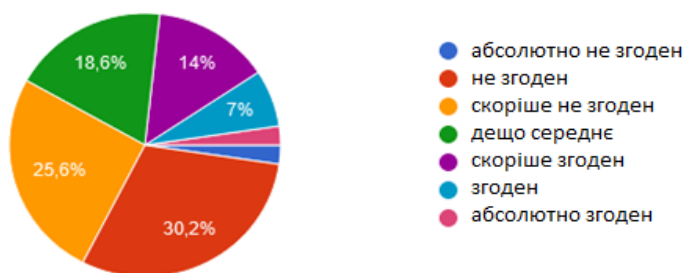
Підсумовуючи аналіз даних за іншими п'ятьма кластерами методики, бачимо середній результат вирахований у стенах від 4 до 5,6. Такий показний, згідно методики від 4 до 7 свідчить про некритичний але все ж таки низький рівень суб'єктивного благополуччя, серйозні проблеми відсутні, але й про повний емоційний комфорт та задоволеність респондентів досліджуваної групи говорити не можна.

Друга методика нашого дослідження «Шкала задоволеності життям» Е. Діннера, у якій найважливішим параметром якості життя є когнітивна суб'єктивна оцінка задоволення особою власним життям та окремими його сторонами. Розглядаючи її результати, ми оперуємо показниками пов'язаними з успішністю в житті. Важливим є той факт, що твердження респондента про його задоволеність життям в даний момент, залежить від порівнювань результатів з деякими критеріями, які він для себе виділив, від ієрархії важливості різних сфер життя для свого благополуччя.

Результати нашого дослідження свідчать про те, що рівень респондентів, які повністю задоволенні своїм життям та група тих, які повністю із цим не згодні складає самий низький, але однаковий показник 2,3%.

Детальний аналіз дослідження виділяє найбільшу частину - 30% відповідей опитуваних, які визначили свою суб'єктивну незгоду із твердженням «я повністю задоволений своїм життям». Трохи меншим – 25,6% є кількість відповідей які скоріш не згодні з цим. Дещо згодні із цим твердженням – 18,6 %, скоріш згодні – 14%. І лише 7% згодні із

твердженням «я повністю задоволений своїм життям». Повна картина видна на рис.2.4.

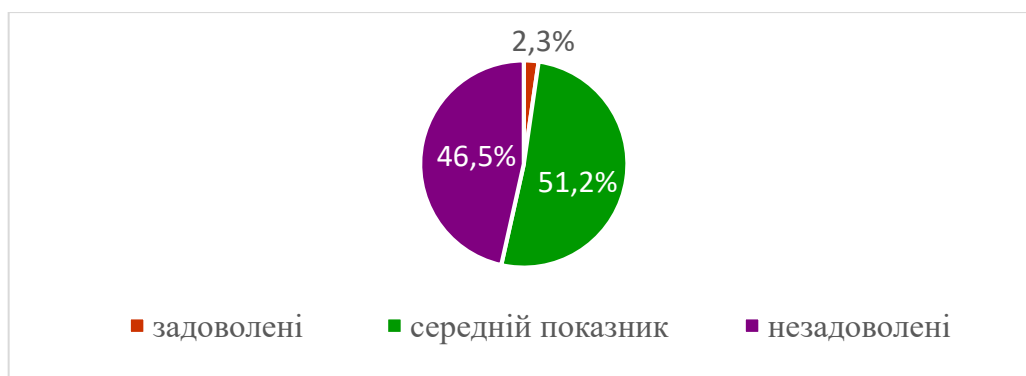


**Рисунок 2.4 Показники параметру «я повністю задоволений своїм життям»**

Оскільки в концепції Е. Дінера суб'єктивне благополуччя розуміється як переживання позитивних емоцій тобто задоволеність життям, низький рівень неприємних емоцій (unpleasant affect) і приємні емоції (pleasant affect), розділимо усю загальну кількість опитаних респондентів на три відповідні групи за всіма п'ятьма показниками шкали відповідно до суб'єктивних оцінок від «повністю згоден» до «повністю не згоден»:

1. Високий рівень – респонденти, які задоволені життям. До цих показників належать такі: «повністю згоден», «згоден».
2. Середній рівень – респонденти, які переживають позитивні емоції. Враховуються такі показники відповідей респондентів: «скоріше згоден», «дещо середнє».
3. Низький рівень неприємних емоцій - відповіді «скоріш не згоден», «не згоден», «повністю не згоден».

Отримані таким чином результати загального показника рівня задоволеності життям бачимо на рис.2.5.



**Рисунок 2.5 Загальний показник рівня задоволеності життям**

Тож як бачимо загальний результат даної методики, нажаль, виявив лише 2,3% респондентів, які визначають свій рівень задоволеності життям як високий. Саме такі показники визначають гарний психічний стан особистості, її здатність протистояти та самостійно вправлятися із можливими життєвими труднощами. Трохи більше половини – 51,2% визначили свій рівень задоволеності життям як середній. Відсоток незадоволених своїм життям респондентів складає 46,5%. Занепокоює те, що у цьому показнику чверть опитуваних -11,6% набрали найменшу кількість балів від 7 до 10, за методикою цей показник визначається як дуже низький. Такий результат свідчить про психічну нестабільність людини, ігнорування нею своїх помилок та недоліків, звичку звинувачувати інших у своїх негараздах. Наслідками перелічених негараздів можуть стати різні поведінкові девіації або негативні психоемоційні стани які потребують вчасного виявлення й організації психологічної допомоги.

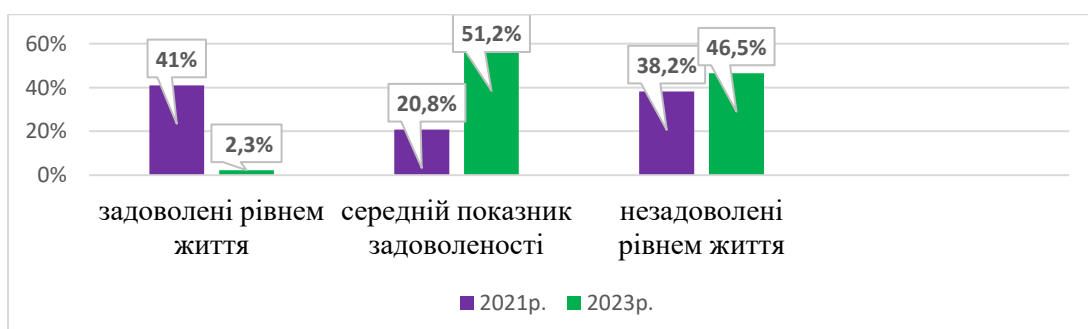
Взагалі опрацьована нами методика Е. Діннера добре відома у психологічному вимірі і доволі часто використовується у масових опитуваннях респондентів для суб'єктивного визначення їх рівня задоволеності життям.

Вітчизняні психологи О. Абрамюк та А. Липецька (2018) включили згадану методику у комплекс тих, що складають повну добірку діагностичного інструментарію суб'єктивного благополуччя. У своїй статті «Концептуальна структура феномену «суб'єктивне

благополуччя» та особливості його вимірювання» дослідниці проаналізували три компоненти цілісного суб'єктивного переживання психологічного благополуччя: когнітивний, емоційний та ціннісно-мотиваційний компонент. «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера було включено як інструмент визначення когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя, як така, що максимально точно відтворює суб'єктивну оцінку особистістю свого життя. Результати отриманих показників у різних дослідження різняться в залежності від віку, статі, соціального статусу респондентів та часового простору проведення опитування.

Проаналізуємо та порівняємо отримані нами показники із показниками дослідниць Забаровської С. М. та Кресан О. Д., які дослідниці отримали та опублікували у 2021 році у статті «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості». Науковиці проаналізувати результати декількох методик, серед яких була і шкала Е. Дінера. Її результати показали, що більше третини респондентів, а саме 38,2% різною мірою відчують незадоволеність власним життям, що виявляється у відчутті фрустрованості, пригніченості, відсутності почуття щастя та повноти життя. Середній показник задоволеності життям складає 20,8%, високий рівень показали 41% опитуваних [5].

Порівняльні дані респондентів опитаних у 2021 році та у 2023 році, відображені на рис.2.6.



**Рисунок 2.6** Порівняльні показники задоволеності рівнем життя

В результаті аналізу загальних показників психологічного благополуччя за методикою Е. Діннера можна зробити висновок, що



більша частина опитуваних осіб досліджуваної групи оцінює рівень свого психологічного благополуччя як середній, високий рівень задоволеності має лише один з опитуваних, що становить 2,3%.

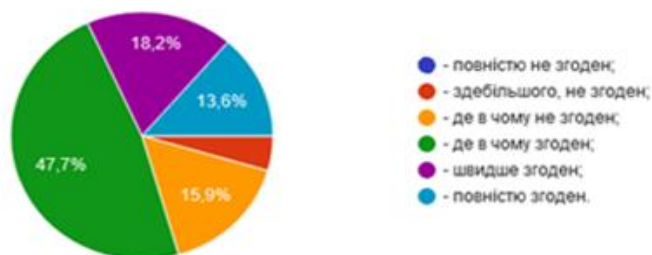
Третя опрацьована нами методика «Шкали психологічного благополуччя» (C. Ryff Scales of Psychological Well-Being) К. Ріфф в україномовній версії С. В. Карсканової, 2011р. Адаптована методика складається з 84 питань, рівень яких учасники досліджування визначають за допомогою 6-бальної шкали від «Повністю згоден» до «Повністю не згоден». При підрахуванні результатів, відповіді розподіляються за шістьма складовими компонентами психологічного благополуччя (кожна з яких включає 14 питань), які обчислюються у прямому та зворотньому напрямку.

Детальний аналіз за кожною шкалою методики К. Ріфф дозволяє зробити якісний аналіз показників цих шкал, до яких входять дані за 14 питаннями і обчислюються у прямому та зворотньому порядку. Така модель опитувальника розроблена для того, щоб нейтралізувати негативні ефекти, які можуть проявлятися, якщо особи які проходять цю методику проявляють себе недостатньо правдиво.

Перша шкала «самосприйняття», що включає в себе позитивно забарвлене ставлення до самого себе та подій що вже відбулись у житті, свідчить про те що самий низький показник відповідей таких що повністю згодні із тим, що за можливості багато б чого в собі змінили 13,6% - рис.2.7. Тобто 6 респондентів - 13,6% визначили незадоволеність самим собою, розчаровані своїм минулим та мають бажання бути іншим, не таким, яка людина є насправді.

24. Була б можливість, я б багато чого в собі змінив.

43 відповіді



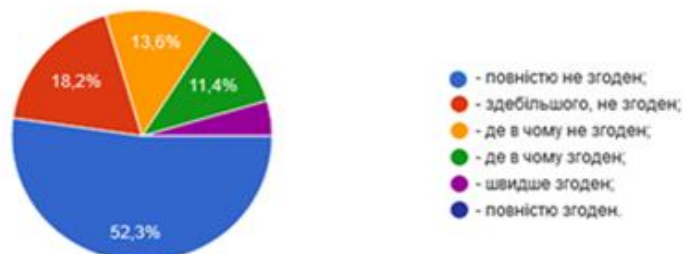
**Рисунок 2.7 Показники самосприйняття**

Високі показники цього параметру, тих що повністю не згодні із можливістю щось змінити в собі не виявлено в жодного з респондентів, проте, здебільшого не згодні з цим – 4,5% та девчому не згодні ще 15,9%, що в сумі дає 20, 4%. Тобто 9 респондентів визнали позитивне відношення до себе, приймають власну особистісну неоднаковість, яка включає як добрі, так і погані якості, та взагалом позитивно оцінюють власне минуле.

Наступна шкала «*позитивні відносини з іншими з тими, що оточують*» показала що більшість опитуваних 52,3% визнали важливість підтримки близького оточення – рис.2.8. Такий показник свідчить про наявність близьких та довірчих відносин з близьким оточенням, бажання турбуватись про інших людей, здібність до емпатії, любові і близькості та уміння знаходити компроміси у взаєминах. Такий показник також свідчить про позитивний зв'язок відносин з близькими з рівнем психологічного благополуччя респондентів.

7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.

43 відповіді

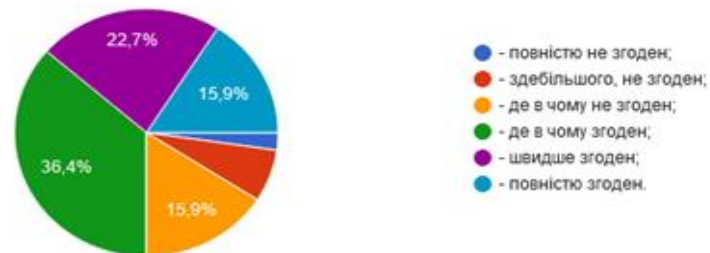


**Рисунок 2.8 Показники значущості підтримки близького оточення**

Шкала «компетентність у здатності справлятися із повсякденним життям» або управління оточуючим середовищем показала, що загалом 75% опитаних за показниками від «девчому згоден» до «повністю згоден» відчувають стрес через те, що не можуть впоратись із всіма повсякденними справами (рис.2.9), що негативно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя оскільки відчувають безсилля в управлінні навколишнім світом. Лише 9,1% респондентів мають достатній показник того, що здатні ефективно використовувати різні життєві обставини, уміють обирати і створювати умови, відповідно їх особистісним потребам і цінностям.

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

43 відповіді

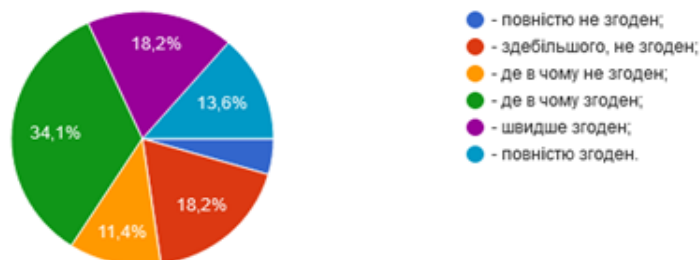


### **Рисунок 2.9 Показники компетентності управління середовищем**

Аналіз показників шкали «наявність життєвих цілей, які визначають сенс життя» свідчить про те, що у 31,8%, що становить 14 опитуваних присутні переконання, що додають цілей життю, вони мають цілі і відчуття свідомості життя. 22,7% - 10 респондентів мають низький показник, тобто навпаки не мають чітких цілей в житті і не відчутвають осмисленості сьогодення і минулого, в них відсутні переконання, що додають цілей життю. Середні показники за відповідями «девчому не згоден» 11,4%, «девчому згоден» 34,1% становить 19 респондентів (рис.2.10).

23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.

43 відповіді

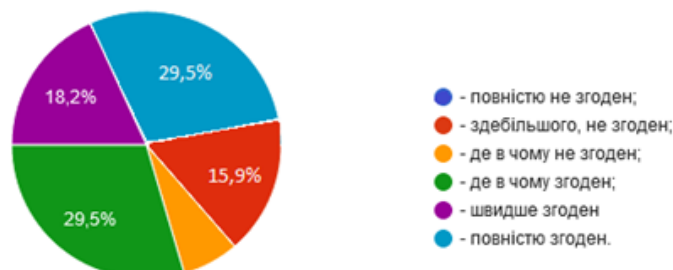


**Рисунок 2.10** Показники наявності спрямованості і мети в житті

Підрахунок відповідей за питаннями шкали «особистісне зростання» (почуття розвитку та своєї самореалізації) показує, що високий показник відповідей, які включають у себе параметри «швидше згоден» та «повністю згоден» становить 47,7% що становить 21 особу з досліджуваної групи, які відчувають безперервний саморозвиток та відстежують власне особистісне зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу, можуть реалізовувати свій потенціал. Серед показників відповідей респондентів із низьким рівнем особистісного зростання відсутній такий параметр відповіді як «повністю не згоден» на дані ствердження. Натомість містить лише відповіді «здебільшого не згоден» 15,9% - рис.2.11. Такий відсоток становить 7 голосів опитуваних які переживають особову стагнацію, не здатні засвоювати нові навички, не мають відчуття особового прогресу з часом, нудьгують і незацікавлені життям.

64. Для мене життя - це безперервний процес навчання, змін та росту.

43 відповіді

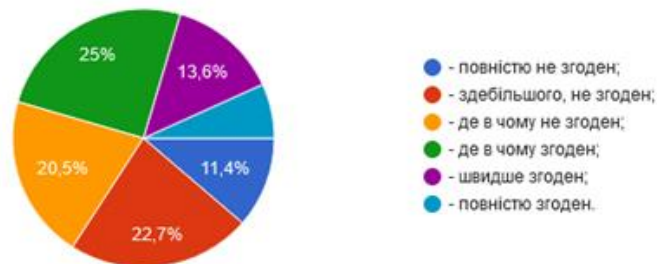


**Рисунок 2.11** Показники особистісного зростання

Показники шкали «автономність», здатність дотримуватися власних переконань показали, що 34,7% відповіді «повністю не згоден», «здебільшого не згоден» (рис.2.12) мають високий показник, проявляють свою незалежність, не здатні піддаватися впливу інших, навпаки можуть протистояти натиску близького оточення в своїх намірах і діях, регулюють власну поведінку і оцінюють себе, виходячи з власних стандартів.

32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

43 відповіді



**Рисунок 2.12 Показники автономності**

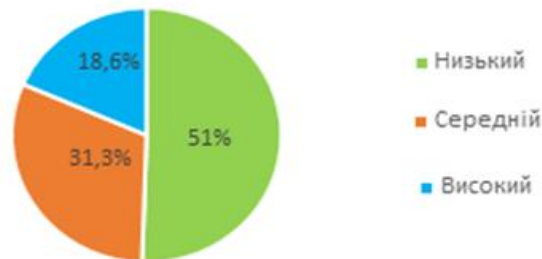
Низькі значення за цією шкалою містять відповіді 9 осіб «швидше згоден», «повністю згоден» і становлять 20,4% респондентів, які заклопотані очікуваннями і оцінками інших, орієнтовані на думку інших людей при ухваленні важливих рішень, нездатні протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Підрахунок загальних балів відповідей кожного з респондентів, показав що більшість опитуваних – 51% має низький показник рівня благополуччя. Що свідчить про недостатність у цих респондентів довірливих стосунків з оточуючими, таким людям складно проявляти теплоту та піклуватись про інших, важко погодитись на компроміси задля підтримання зв'язків з оточуючими. В той час як відсотковий розподіл досліджуваних з високими балами становить 18,6%. Це свідчить, про те що вони мають довірливі стосунки та близькі відносини, піклуються про благополуччя своїх близьких, можуть співчувати, розуміють, що людські взаємовідносини ґрунтуються на умінні робити поступки.

Кількісні загальні показники нашого дослідження за обраною методикою мають такий розподіл за кількістю респондентів (рис.2.13):

- низький рівень (від 0 - 323) – 22;
- середній рівень (від 324 - 353) – 13;
- високий рівень (від 354 і вище) – 8.

Загальні показники рівня психологічного благополуччя- методика К.Ріфф



**Рисунок 2.13 Відсотковий показник загального рівня психологічного благополуччя**

Таким чином, з'ясовано, що трохи більша половина досліджуваної групи виявила низький рівень психологічного благополуччя як показника повноцінного функціонування особистості. Такі результати можуть бути зумовлені життєвими труднощами які перш за все свідчать про проблеми соціалізації, від яких багато в чому залежить благополуччя особистості. Вітчизняні науковці Н. Каргіна, В. Рубський розглядаючи світоглядну основу психологічного благополуччя особистості зазначають, що формування психологічного благополуччя базується на якісних наслідках соціалізації, оскільки саме вони обирають шляхи щодо своєї взаємодії людини із оточенням та щодо своїх проявів та дій у житті [10].

Четвертою методикою є «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» Олени Штепи, до структури якого було включено 14 шкал показників, кожна з яких містить по 8 питань, і 15-у шкалу, вираховує загальний рівень психологічної ресурсності особи. Результати обчислювались згідно до ключа опитувальника.

Детальний аналіз кожного з 8 питань по кожній шкалі показує що найбільш значущими для себе респонденти виділили такі ресурси як «доброта до людей», «допомога іншим», «творчість» та «робота над собою» (рис. 2.14). Це свідчить про те, що важливість позитивних відносини із оточуючими, доброзичливість, відкритість до світу та готовність до підвищення особистісного потенціалу призводить до переживання психологічного благополуччя особистістю. Подібну значущість зв'язку психологічного благополуччя з позитивним психологічним функціонуванням та розвитком відмічали в своїх роботах видатні науковці психології як К. Ріфф і Б. Сінгер, Р. Райан та інші. В основі даного напрямку лежать ідеї В. Джеймса про здорову волю й К. Роджерса про «добре життя».



**Рисунок 2.14** *Загальний показник психологічної ресурсності за всіма шкалами*

Аналіз даних загального показника психологічної ресурсності респондентів виявив її недостатність. Про що свідчать опрацьовані дані:

- рівень при якому психологічна ресурсність не діагностуються виявлено у 11 осіб, що становить майже чверть досліджуваної групи респондентів - 25,5%, визначимо цей рівень як критично низький;
- низький рівень показали 29 осіб – 67,6%;

- середній рівень ресурсності виявлено лише у 3 осіб, що становить 6,9% досліджуваної групи.

Підсумовуючи аналіз отриманих даних нашого дослідження, ми бачимо що актуальний стан психологічного благополуччя респондентів показав середній результат, рівень психологічної ресурсності взагалі на низькому рівні. Оскільки психологічна ресурсність як ми виявили у нашому дослідженні є одним із важливіших чинників психологічного благополуччя особистості, стає зрозумілим чому виявлено загальний низький рівень психологічного благополуччя опитуваних по всім чотирьом методикам нашого дослідження.

Імовірно, досліджувані надто критично поставились до себе і у кожного з цієї категорії свої індивідуальні зовнішні і внутрішні причини щодо відчуття свого психологічного благополуччя. Але крім цього, і це є головним на наш погляд фактором, треба враховувати те, що дослідження проводилось у воєнний час (період з квітня по серпень 2023 року), що є кризою як для всієї країни, так і для кожного нашого співвітчизника. Окрім того, більшість респондентів – люди які вимушено переїхали із своїх домівок і проживають у нестабільних умовах, не мають або постійної роботи, або працюють не за фахом, деякі змінили своє оточення, не всі сім'ї живуть разом як у довоєнні часи. Хтось з опитуваних перебуває за кордоном в умовах іншої культури та зміни свого соціального статусу. Такі умови життя можуть загострювати внутрішньо особистісні конфлікти, підсилювати рівень тривожності, викликати почуття безпорадності та дезорієнтованості, і як наслідок, відображається на відчутті психологічного благополуччя особистості.

Проаналізуємо статистичні показники нашого дослідження за допомогою кореляційного аналізу Пірсона і з'ясуємо встановлені прямі та обернені кореляційні взаємозв'язки між вимірюваними параметрами, які впливають на рівень сприйняття психологічного благополуччя особистості. Для досліджуваної групи з 43 осіб перше критичне число



становить 0,301 при  $p \leq 0,05$ , друге критичне число становить 0,389 при  $p \leq 0,01$  (табл.2.15).

Таблиця 2.15.

**Показники кореляційних взаємозв'язків компонентів  
психологічного благополуччя**

<i>Компоненти психологічного благополуччя</i>	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самосприй няття
Управління середовищем	0,361*	0,328*				
Особистісне зростання		0,541**	0,316*			
Цілі у житті	0,367*		0,677**	0,631**		
Самосприйняття	0,397**	0,378*	0,699**	0,560**	0,788**	
Суб'єктивне відчуття благополуччя («ШСБ» Г.Перуе-Баду)			-0,466**		-0,328*	-0,457**
Рівень задоволеності життям («Шкала задоволен- ності життям» Е.Діннера)		-0,311*				

Примітка: \*-  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$

Розглянемо кожний з шести компонентів основної методики нашого дослідження. Перший показник «*позитивні відносини з оточуючими*» показав прямі зв'язки із показниками «управління середовищем», «цілі у житті» та обернений зв'язок із показником «самосприйняття». Такий показник свідчить про важливість для психологічного благополуччя респондентів бути відкритим для спілкування, уміння співпереживати та виявляти турботу про близьких їм людей, бути гнучкими в процесі взаємодії та надає можливості йти на поступки, знаходити компроміс. І як бачимо за результатами даних кореляційних зв'язків, така суттєва підтримка від близького оточення сприяє умінню самому добирати і створювати обставини, що задовольняють індивідуальні потреби й цінності, і тим самим надає впевненості в управлінні середовищем. Також допомагає осмислювати

та відчувати свідомість життя, що допомагає досліджуваним встановлювати та досягати життєвих цілей. Цим ми підтверджуємо, що наявність позитивних відносин з оточуючими має зв'язок з іншими компонентами психологічного благополуччя та сприяє підвищенню загального рівня психологічного благополуччя особистості.

Наші висновки збігаються з думками таких відомих науковців як А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Раян, які звертають увагу на те, що соціальне середовище забезпечує не лише духовно-моральне здоров'я особистості, але й його стан психологічне благополуччя. Здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, її позитивні соціальні прояви себе у оточенні сім'ї та у робочих стосунках, що дозволяють їй відчувати своє психологічне благополуччя [30].

Дж. Хелліуелл та Р. Патнем у дослідженнях соціального контексту благополуччя, стверджують що суб'єктивне благополуччя має тісний зв'язок із соціальною компетентністю. Автори вбачають значний вплив соціальної активності, дружніх стосунків в сім'ї та з близьким оточенням на роботі на рівень задоволеності життям і відчуття щастя особистості [33].

Дослідниця О. І. Михайлова підкреслює, що створення сім'ї та підтримання позитивних відносин між її членами також є ресурсом психологічного благополуччя особистості [12].

Другий компонент шкали К. Ріфф «автономія» показав прямий взаємозв'язок із такими показниками як «управління середовищем», «особистісне зростання» і «самосприйняття». Тобто чим більше людина самостійна, тим більше вона управляє середовищем, проявляє свою компетентність, наряду з цим більшим стає показник особистісного зростання і самосприйняття відповідно також підвищується.

Важливість потреби автономії також підтверджували і автори теорії самодетермінації американські психологи Р. Райан та Е. Десі. Які вбачали, зв'язок особистісного благополуччя з потребою в автономії,

власної експертності й зв'язками з іншими. Автономія розглядається ними як прагнення відчувати вибір і детермінацію власної поведінки, бути ініціатором власних дій та самостійно контролювати свою поведінку [31]. Такі показники автономії були б неможливими без достатнього рівня зовнішньої та внутрішньої мотивації, оскільки можливість протистояти суспільному натиску в своїх намірах і діях, керувати своєю поведінкою і давати оцінки своїм діям, спираючись на свої особистісні норми, приходить лише при достатньому рівні самосприйняття та компетентності в умінні управляти середовищем. Тому стає очевидним, і це підтверджують дані нашого дослідження, взаємозв'язок таких компонентів благополуччя як «автономія» із такими проявами особистості як, «самосприйняття», «управління середовищем» і «особистісне зростання».

Наступний компонент кореляційних зв'язків є *«управління середовищем»* показав взаємозв'язок також із трьома компонентами: «особистісне зростання», «цілі у житті» і «самосприйняття». Під управлінням середовищем, К. Ріфф розуміє якості, що забезпечують успішне оволодіння особою різними видами діяльності, її здатності отримувати бажане, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей. Така характеристика цього компоненту благополуччя вимагає багато особистісних зусиль, тому на наше припущення, наміри особи в управлінні і контролі свого середовища потребують чіткого визначення цілей (шкала «цілеспрямованість»), і у найкращому варіанті розвитку особистості призводять до її особистісного зростання (шкала «особистісне зростання»). Такий потужний взаємозв'язок складових психологічного благополуччя потребує багато сил та ресурсів, тож і не дивно, що лише 9,1% респондентів досліджуваної групи показали достатній рівень показника «управління середовищем».

Компонент *«особистісне зростання»* показав взаємозв'язок із компонентами «цілі у житті» і «самосприйняття». Саме цей компонент

допомагає реалізувати свій потенціал, вимагає від людини розвитку та здатності сприймати та засвоювати нове, передбачає відчуття власного прогресу та самовдосконалення. Стає зрозумілим що такі тенденції розвитку особистісного зростання пов'язані із такими ціннісно-смысловими орієнтаціями як самосприйняття та цілі у житті, завдяки чому людина бачить свій життєвий шлях, розуміє яким має бути його життя. В. М. Федорчук зазначає, що особистісне зростання важливе для людини не просто само по собі, а як уміння вибудовувати свою власну життєву стратегію. Життєву стратегію він розумів як особисту життєву програму кожної людини, яка містить у собі власну система цінностей і цілей. Крім того, сама людина розуміє що, успішне досягнення своїх індивідуальних цілей, робить її життя найбільш успішним [20].

Цікавим є той факт, що 47,7% респондентів нашого дослідження показали достатній рівень показника «самосприйняття», а це означає, що близько половини респондентів відчувають потребу безперервного саморозвитку і проявляють в цьому ініціативу. І це все на фоні низького загального показника рівня благополуччя, який відповідно статистичних даних нашого дослідження становить 51%, середній рівень - 31,3%, високий рівень показали 18,6%, що становить 8 респондентів із 43.

Достатньо високий у нашому дослідженні виявився взаємозв'язок шкали «*цілі у житті*» із показником «самосприйняття». Сама по собі наявність життєвих цілей і відчуття свідомості життя дає впевненості людині у сьогоденні, дозволяє осмислити своє минуле та сформуванати стратегію свого життя. За результатами нашого дослідження ми констатуємо прямий взаємозв'язок життєвих цілей із самосприйняттям, і пояснюємо це тим, що позитивне самосприйняття та ухвалення всього власного особистісного розмаїття, допомагає визначити життєві цілі, коригувати та зуміти їх досягти. Ми маємо припущення, що саме таке ставлення до себе надає людині ресурсів та бажань для формування

своїї особистісної перспективи життя, яка формує відчуття психологічного благополуччя.

Аналіз останнього з шести компонентів психологічного благополуччя «самосприйняття» не виявив жодного взаємозв'язку із іншими компонентами благополуччя за шкалою К. Ріфф. Ми отримали лише обернений взаємозв'язок самосприйняття із відчуттям суб'єктивного благополуччя за методикою Г. Перуе-Бадю. Тобто чим вищий у людини показник самосприйняття, тим менше рівень його суб'єктивного благополуччя. Такий факт потребує подальшого вивчення і може бути темою для наступного дослідження.

За визначенням авторки шести компонентної моделі благополуччя, самоприйняття дає змогу позитивно оцінити самого себе та своє життя в минулому і в цілому, що включає як хороші, так і погані якості, осмислення та сприйняття не тільки своїх схвальних якостей, а й своїх неприглядних якостей, самосприйняття співвідноситься із самоповагою. За статистичними даними нашого дослідження лише 9 із 43 осіб визнали позитивне відношення до себе, інші 34 особи мають наміри щось покращити в собі, у різній мірі не задоволені тим як склалося їхнє життя, близько половини - 27 респондентів відчувають розчарування життям. Відносно цього факту маємо припущення, що низький рівень самосприйняття заважає людині формувати взаємозв'язки з іншими компонентами свого благополуччя і в цілому не призводить до відчуття психологічного благополуччя.

### **Висновки до розділу 2:**

У 2 розділі ми розкрили зміст обраних методик для виявлення рівня психологічного благополуччя особистості, описали детальну характеристику респондентів нашого дослідження. Висвітили етапи проведення теоретичного та експериментального дослідження.

Підсумовуючи отримані дані в ході аналізу, інтерпретації статистичних даних та встановлених кореляційних зв'язків компонентів психологічного благополуччя особистості, можемо зробити такі висновки:

1. Загальний показник рівня психологічного благополуччя респондентів досліджуваної групи показує 51% осіб із низьким його рівнем. Ми з'ясували, що цей факт обумовлений тим, що в нашій країні станом на сьогодні ще йде війна, через що багато людей перебувають в стресових станах, дехто відчуває небезпеку для життя, багато хто в розлуці із близькими, також деякі з опитуваних мають невизначеність із своїм майбутнім. Зрозуміло, що така ситуація ніяк не може підвищити рівень психологічного благополуччя особистості.

2. Отримані результати аналізу показників психологічного благополуччя за основною методикою нашого дослідження «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф допомогли встановити, що найважливішу роль для психологічного благополуччя особистості відіграє наявність позитивних відносини з оточуючими. Цей показник є не лише компонентом психологічного благополуччя, а й показує наскільки діяльність та поведінка даної людини конгруентна значущим цінностям особистості у сприйнятті благополуччя та їх соціально-психологічних чинників.

3. Нами було констатовано високий позитивний взаємозв'язок такого показника шкали благополуччя як «цілі у житті» із показником «самосприйняття», що свідчить про те, що наявність життєвих перспектив та досягнення намічених цілей допомагають реалізувати особистісний потенціал та сприяють позитивному самосприйняттю як компоненту психологічного благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наукових робіт свідчить про складність та багатокомпонентність досліджуваного поняття «психологічне благополуччя особистості». Є очевидними, що психологічне благополуччя уособлює природно детерміноване прагнення людини до внутрішнього балансу, та відчуття емоційного комфорту, воно є необхідною умовою становлення особистості і є невід'ємною складовою у формуванні мотивації для власного прогресу і розкриття свого особистісного потенціалу.

Чіткої структури психологічного благополуччя не існує, проте виділяють його основні зовнішні соціальні чинники (політичні, економічні або соціокультурні фактори) на які людина часто не може впливати, та внутрішні чинники, серед яких визначають самосприйняття, ціннісно-сміслові орієнтації та значущість соціальних зв'язків.

Важливу роль науковці віддають особистісним ресурсам, які людина може використовувати і відновлювати, тобто свідомо ними оперувати. Саме від реалізації особистісних ресурсів, залежить потенціал психологічного благополуччя особистості.

Емпіричним шляхом ми визначили особливості прояву особистісних відмінностей у сприйнятті благополуччя та їх соціально-психологічних чинників. Ми виявили актуальний низький рівень психологічного благополуччя респондентів. Цей факт ми пояснюємо особливостями військового стану в нашій країні, який є травмуючи за своєю суттю і призводить до нестабільного а інколи навіть і кризового стану наших громадян і респондентів досліджуваної групи у тому числі.

В ході дослідження ми встановили що компоненти психологічного благополуччя особистості проявляються індивідуально і у різній мірі корелюють з ціннісно-смісловими орієнтаціями особистості. На основі отриманих даних, визначили, що психологічне благополуччя є

неможливим без позитивних відносин особистості з близькими оточуючими, самосприйняття та наявності ціннісно-смыслових життєвих орієнтирів, що по суті є основними соціально-психологічними чинниками які забезпечують достатній рівень психологічного благополуччя особистості.

**Перспективи для подальших досліджень** мають полягати в поглибленому вивченні чинників психологічного благополуччя та визначенні взаємозв'язків самосприйняття з іншими компонентами психологічного благополуччя особистості.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О.О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «Суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10-17.
2. Авер'янова А.В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості : матер. всеукраїнський науково-практичний семінар ІХ-ті Гротівські читання. 2017. С. 24-25
3. Арістотель Нікомахова етика . пер. з старогрец. В. Ставнюка. Київ, Аквілон-Плюс. 2002. 480 с.
4. Волинець Н.В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» у сучасній науці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 4-17.
5. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 9. Т.7. С. 99-107. URL:<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1310/827> (дата звернення 10.08.2023).
6. Каргіна Н.В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя. *Наука і освіта*. 2017. №7. С. 76-82. URL:[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=F&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21CNR=20&Z21ID](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21CNR=20&Z21ID) (дата звернення 11.03.2023).
7. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. Т. 1. №3. С. 48-55.

8. Каргіна Н. В. Патерни рис особистості, схильних до переживання психологічного благополуччя різного ступеня. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №5. С.22-28.
9. Каргіна Н.В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3. Том 1. С. 73-77.
10. Каргіна Н., Рубський В. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2020. Вип.14. С. 90-96.
11. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Карсаканова С. В. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1-10.
12. Михайлова О.І. Створення сім'ї - ресурс психологічного благополуччя особистості. Ракурси психологічного благополуччя особистості : мат. всеукраїнського науково-практичного семінару ІХ -ті Гротівські читання. 2017. С. 103-106.
13. Онфре М. Сила життя. Гедоністичний маніфест. пер. з фр. А. Репа. Київ : Ніка-Центр. 2016. 192 с.
14. Павленко Г. В. Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 286-296.
15. Павленко О.В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. *Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик*: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ). за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. 54 с.
16. Пахоль Б.Є. Професійне благополуччя: огляд ключових концепцій і наукових досліджень феномену. *Український психологічний*

журнал: зб. наук. праць КНУ імені Тараса Шевченка. № 2 (4) К., 2017. С. 107-140.

17. Сердюк Л. З., Данилюк І. В, Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ - Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
18. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* 2017. Вип. 17. Київ, С. 124-133.
19. Токарева Н.М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. С. 213-216.
20. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури». 2017. 250 с.
21. Фромм Е. Бути чи мати? Пер. з нім.: О. Михайлова, А. Буряк. К. : «Український письменник». 2010. 222 с.
22. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатofакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 28. С. 670-682. URL: [http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbu/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Pspl\\_2015\\_28\\_57](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2015_28_57) (дата звернення 29.05.2023)
23. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології.* Вип. 39. Кам'янець - Подільський : Аксіома, 2018. С. 380-399. URL:[http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbu/](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/)

- [cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Pspl\\_2018\\_39\\_33](http://cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2018_39_33) (дата звернення 23.05.2023).
24. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216-220.
25. Biswas-Diener R., Kashdan T. B., King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. № 3. Vol. 4. P. 208-211.
26. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 318p. URL: [https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struct\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struct_Psych_Well_Being.pdf) (дата звернення 28.02.2023).
27. Chang L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L.Chang, C.McBride-Chang, S.M. Stewart & E.Au *International Journal of Behavioral Development*. 2003. Vol. 27. P. 182-189.
28. Diener E. Subjective well-being. *Psychological bulletin*. 1984. № 95. P. 542-575.
29. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49. P. 71-75.
30. Diener E. Frequency and intensity : Dimensions underlying positive and negative affect / E. Diener, R. J. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. № 48. P. 1253-1265.
31. Deci E.L., Ryan R.M. The General Causality orientation scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*. 1985. №19. P. 109–134

32. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. R. Gilman & E.S. Huebner *Journal of Youth and Adolescence*. 2006. Vol. 35. P. 311-319.
33. Helliwell J.F., Putnam R.D. The social context of well-being. *Philosophical transactions of the Royal Society of London series B-biological sciences*. 2004. № 359 (1449). P. 1435–1446
34. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337-421.
35. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation *Review of General Psychol.* 2002. Vol. 6 (4). P. 307-324.
36. Joronen K. & P. Astedt-Kurki Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*. 2005. Vol. 11. P. 125-133. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15853791/> (дата звернення 02.03.2023).
37. Levinson D. A conception of adult development *American Psychologist*. 1986. № 41. P. 3-13.
38. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 2001. № 52. P. 141-166.
39. Rigby B. T. & Huebner E.T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*. 2005. Vol. 42. P. 91-99.
40. Ryff C., Keyes L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.
41. Ryff C., Keyes C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. №. 4 P.719-727. URL:<https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf> (дата звернення 9.07.23)

42. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Australia: Roudom House. 2012. 349 p.
43. Suldo S. M. A Shaffer E. S. & Riley K. Social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly*. Vol. 23. 2008. P. 56-69.
44. Tatarkiewicz W. O szczęściu. Warszawa. Wydawnictwo : Naukowe PWN, (wydanie 11) 2012. 576 s.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Степаненко Олена Олександрівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
    - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
    - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
    - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
    - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
    - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
    - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
    - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
    - не підроблювати документи;
    - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
    - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
    - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
    - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
    - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
    - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
    - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

4.11.2022

(дата)



(підпис)

Степаненко О.О.

(ім'я, прізвище)

## Матриця інтеркореляцій дослідження

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1		Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самосприйняття	Суб'єктивне відчуття благополуччя	Рівень задоволеності життям	Рівень психологічної ресурсності
2	Позитивні відносини з оточуючими	1								
3	Автономія	0,252014079	1							
4	Управління середовищем	0,361735133	0,328332139	1						
5	Особистісне зростання	0,287304926	0,541066395	0,31699361	1					
6	Цілі у житті	0,367485341	0,287633491	0,67794163	0,631975189	1				
7	Самосприйняття	0,397091293	0,378090056	0,69919874	0,560084586	0,7884785	1			
8	Суб'єктивне відчуття благополуччя	-0,188187554	-0,20922566	-0,46616428	-0,201926996	-0,328018	-0,457628	1		
9	Рівень задоволеності життям	-0,002607572	-0,31135386	0,14023116	0,159458559	0,2643116	0,2554946	-0,0556283	1	
10	Рівень психологічної ресурсності	0,209445907	-0,09075475	0,04509331	-0,062896807	0,2508819	0,1508776	0,0172404	0,06631168	1
11										
12										
13			P = 0,05	0,301	перше крит					
14			P = 0,01	0,389	друг.крит					