

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Інститут управління, психології та безпеки
Кафедра теоретичної психології

**ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Вікторії ПОПЕЛЬНЮК

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Ольга УГРИН

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«_____» _____ 20__ р., протокол № _____
завідувач кафедри

_____ науковий ступінь, вчене звання

_____ **ПІБ** завідувача кафедри

(підпис)

Попельнюк Вікторія. Дослідження суб'єктивного відчуття благополуччя молоді

Анотація: Кваліфікаційна робота присвячена вивченню суб'єктивного відчуття благополуччя серед молоді. У роботі розглянуто основні теоретичні підходи до поняття суб'єктивного благополуччя, а також проаналізовано вплив різних факторів, таких як соціальні, психологічні та економічні, на формування цього відчуття у молодого покоління. Важливе місце в роботі займає дослідження рівня задоволеності життям, самооцінки, а також міжособистісних відносин, які впливають на загальне відчуття благополуччя. Дослідження підкреслює значущість індивідуальних та соціальних чинників для розвитку та підтримки суб'єктивного благополуччя молоді.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, молодь, задоволеність життям, самооцінка, міжособистісні відносини, психологічні фактори.

Popelniuk Victoria. Study of Subjective Well-Being Among Youth

Abstract: This qualification work is focused on examining the subjective well-being of youth. The work discusses the main theoretical approaches to the concept of subjective well-being and analyzes the influence of various factors such as social, psychological, and economic on the formation of this sense among the younger generation. The study gives significant attention to the levels of life satisfaction, self-esteem, and interpersonal relationships that impact overall well-being. The research emphasizes the importance of individual and social factors in the development and maintenance of subjective well-being among youth.

Keywords: subjective well-being, youth, life satisfaction, self-esteem, interpersonal relationships, psychological factors

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	6
1.1. Аналіз поняття «суб'єктивне благополуччя»	6
1.2. Структура суб'єктивного благополуччя	13
1.3. Чинники суб'єктивного відчуття благополуччя молоді	16
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	24
2.1. Програма та методики дослідження	24
2.2. Результати дослідження та їх аналіз	27
Висновки до розділу 2	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні негативні тенденції в розвитку суспільства, воєнні дії, економічна, соціальна та політична нестабільність породжують ситуації невизначеності, нестабільності. В таких умовах людям потрібно постійно використовувати власні мобілізаційні ресурси, що є дуже виснажливим як психологічно так і фізично. І все це призводить до погіршення психологічного благополуччя, зниження задоволеності власним життям тощо. Особливо гостро всі ці негативні впливи відчуває на собі молодь, яка є вразливою соціальною групою.

Саме на період молодості припадають швидкі зміни, які власне і встановлюють траєкторію благополуччя. Окрім того, для молодих людей характерна побудова планів на майбутнє, орієнтованість на досягнення, відкритість до нових знань і вмінь. Молодь намагається бути мобільною, встигати за науково-технічним прогресом, вибудовує власну життєву позицію і транслює її соціуму. Але окрім цього, саме молодь є тим «лакмусовим папірцем», відображенням проблем суспільства.

Окрім того, обрана модель поведінки у молодості впливає і проявляється протягом усього життя людини. А переживання суб'єктивного благополуччя є одним із чинників, які визначають майбутню модель поведінки. До того ж, емоційна та розумова навантаженість, зміна способу життя суттєво знижують рівень психологічного благополуччя молоді. Що стосується ситуації невизначеності, яка стала сьогодні невід'ємною частиною життя українців, зокрема і молоді, то внаслідок її деструктивного впливу у молодих людей відзначається зростання апатії, інфантилізація, дераціоналізації свідомості і примітивізації мислення, що безперечно позначається на їхньому суб'єктивному благополуччі.

Таким чином, дослідження суб'єктивного відчуття благополуччя молоді в умовах сьогодення є актуальним.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити суб'єктивне відчуття благополуччя молоді.

Завдання дослідження.

1. Вивчити теоретичні підходи до проблеми суб'єктивного благополуччя.
2. Охарактеризувати структуру та чинники суб'єктивного відчуття благополуччя молоді.
3. Провести діагностику суб'єктивного відчуття благополуччя молоді.
4. Проаналізувати отримані результати

Об'єкт дослідження. Суб'єктивне відчуття благополуччя.

Предмет дослідження. Особливості суб'єктивного відчуття благополуччя молоді.

Гіпотеза дослідження. Ймовірно, що Суб'єктивне відчуття благополуччя молоді залежить від задоволеності життям, самореалізацією та стосунками з іншими.

Теоретико-методологічна основа дослідження виступили: розроблена концепція Н. Бредбурна та Е. Дінера, в якій суб'єктивне благополуччя описується через принцип «задоволення-незадоволення» та будується на балансі позитивного та негативного афекту; теорія К. Ріфф, в рамках якої суб'єктивне благополуччя розглядається через призму позитивного функціонування особистості.

Наукова (теоретична) новизна дослідження полягає у: розширені та поглиблені уявлення про суб'єктивне відчуття благополуччя молоді, його структуру та чинники.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження і зроблені висновки можуть бути використані психологами для розробки програми

психологічного супроводу молоді в складних життєвих обставинах, які впливають на їхнє суб'єктивне відчуття благополуччя.

Методологія дослідження. У ході дослідження були використані наступні методи та методики: метод теоретичного аналізу літератури з теми дослідження; опитувальний метод; метод кількісної та якісної обробки одержаних даних; методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); методика «Шкала задоволеністю життям» (Е. Дінер); методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3) (О. Савченко, О. Калюк); статистичні методи: описова статистика, лінійна кореляція Пірсона, порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента).

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків. Основний текст роботи розміщено на 42 сторінках. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1. Аналіз поняття «суб'єктивне благополуччя»

Суб'єктивне благополуччя останнім часом привертає увагу багатьох фахівців з психології та суміжних галузей. Зростаючий інтерес до цієї теми зумовлений, насамперед, зміною суспільних цінностей, стрімким технологічним розвитком, зміною співвідношення між можливостями та обмеженнями, а також складними суспільно-політичними та соціальними явищами, які впливають на кожного не тільки в Україні, а й в усьому світі, незалежно від місця проживання, віку, матеріального чи соціального статусу. Варто зазначити, що негативні соціальні тенденції призвели до зниження рівня щастя та задоволеності життям, збільшення кількості спроб самогубств серед молоді, «втечі в залежності» тощо. Тому необхідно розуміти сутність поняття суб'єктивного благополуччя, щоб корегувати психічний стан людини та запобігати негативним проявам у її поведінці.

Існує два основних підходи до суб'єктивного благополуччя людини: гедоністичний та евдаймоністичний. Ці два підходи названі на честь основних концепцій щастя, які зародилися в античній філософії.

Гедоністичний підхід передбачає, що головною метою людського існування є задоволення, радість і позитивні емоції. Засновником цього підходу є Арістипп Кіренський. Пізніше гедоністичний підхід увійшов у когнітивну та поведінкову психологію і розвивався, зокрема, А. С. Ватерманом, Е. Дезі, Р. Райаном та Д. Канеманом. Канеманом. У цих двох галузях психології суб'єктивне благополуччя визначається в термінах досягнення задоволення та уникнення незадоволення, причому задоволення розуміється широко, охоплюючи не лише

фізичне (тілесне) задоволення, а й задоволення від досягнення певної значущої мети, результату [6, с. 8].

Евдаймоністичний підхід, представлений, зокрема, Арістотелем, визначає щастя як наповнене, осмислене та цілісне. Якщо розглядати цей підхід у контексті психології та психотерапії, то можна побачити, що його основна відмінність від гедоністичного підходу полягає в тому, що суб'єктивне благополуччя відображається насамперед у здатності людини реалізувати свою індивідуальність, формувати своє життя, займатися певною професійною діяльністю, виконувати певні професійні завдання та виконувати різні соціальні ролі. Аналогічно, гедоністичний підхід трактує суб'єктивне благополуччя як уникнення незадоволеності та досягнення задоволеності, і виражається як результат соціального порівняння [6, с. 10].

Порівнюючи ці два підходи, стає зрозуміло, що суб'єктивне благополуччя слід розглядати як цілісний феномен, який включає в себе аспекти як гедоністичної, так і евдаймоністичної концепцій. Розглядаючи різні підходи, які фокусуються на суб'єктивному благополуччі, прийнято вважати, що це поняття розглядається як цілісний показник спрямованості індивіда на реалізацію основних елементів позитивної дії та ступеня реалізації цієї спрямованості, що виражається суб'єктивно у вигляді відчуття щастя, задоволеності собою та своїм життям.

Слід зазначити, що поняття «суб'єктивне благополуччя» пов'язане з іншими поняттями, такими як «психічне здоров'я», «нормальна та аномальна особистість», «позитивний спосіб життя», «емоційне благополуччя», «якість життя», «особистість, що самоактуалізується», але ці поняття не є тотожними за змістом. Суб'єктивне благополуччя описує позитивні аспекти функціонування особистості та відображає переживання таких аспектів буття, як автономія, компетентність у стосунках з іншими людьми, здатність до особистісного зростання, досвід розуміння життя та самоприйняття [20, с. 111].

Слід зазначити, що суб'єктивне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями індивіда і виражається в тому, як він сприймає власне життя, зокрема, порівнюючи його з існуючими нормами, стандартами чи ідеалами.

Таким чином, усі підходи, що розкривають сутність поняття «суб'єктивне благополуччя», можна поділити на кілька категорій. До першої групи належать погляди зарубіжних психологів, які трактують поняття крізь призму гедоністичних та евдаймоністичних вчень (Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Уотерман). Зокрема, Н. Bradburn та Е. Дінер описують суб'єктивне благополуччя в термінах «задоволення і незадоволення», виходячи з балансу позитивного і негативного афекту. Крім того, Н. Бредберн окреслює структуру суб'єктивного благополуччя, яка, на його думку, є рівновагою, що досягається безперервною взаємодією двох типів афекту - позитивного і негативного. Автор зазначає, що події повсякденного життя мають певне емоційне забарвлення, яке відображається в тому, чи відчуваємо ми радість чи розчарування, позитивні чи негативні емоції. Все, що ми відчуваємо в певних ситуаціях і під час певних подій, відображається в нашій свідомості і накопичується у вигляді відповідно забарвленого афекту. Те, що викликає розчарування і негативні емоції, «вбудовується» в нашу свідомість як негативний афект, тоді як ті ж самі повсякденні події, що викликають радість і щастя, сприяють формуванню позитивного афекту. Таким чином, різниця між позитивним і негативним афектом є показником суб'єктивного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеності або незадоволеності життям [16, с. 87].

Варто зазначити, що поняття суб'єктивного благополуччя було введено Е. Дінер. Так, «суб'єктивне благополуччя» використовується як міра самооцінки, тоді як «психологічне благополуччя» стосується загального стану оптимального функціонування людини, що включає як суб'єктивні, так і об'єктивні показники. Автор також виділив три основні компоненти суб'єктивного благополуччя: задоволеність, приємні відчуття та неприємні відчуття. Разом ці компоненти

складають показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає автор, в даному випадку мова йде про когнітивний (інтелектуальна оцінка задоволеності різними аспектами життя) та емоційний (наявність поганого чи хорошого настрою) аспекти задоволеності собою. Е. Дінер вважає, що більшість людей оцінюють все, що з ними відбувається, в термінах «добре» і «погано». Таким чином, ці дві оцінки подій мають певне емоційне забарвлення - позитивне чи негативне [16, с. 89].

Важливо зазначити, що суб'єктивне благополуччя не є показником того, наскільки людина страждає від депресії чи тривоги. Суб'єктивне благополуччя має на меті виразити, наскільки щасливішою є одна людина порівняно з іншою, тобто суб'єктивне благополуччя фактично ототожнюється з переживанням щастя. Отже, високе суб'єктивне благополуччя - це коли людина здебільшого задоволена своїм життям і відчуває неприємні відчуття лише в певних ситуаціях.

Крім того, на думку Е. Діннера, суб'єктивне благополуччя є частиною психологічного благополуччя. У контексті евдаймонічного підходу благополуччя описується повнотою самореалізації людини за певних умов і життєвих ситуацій, в яких відбувається синтез між вимогами соціального середовища і розвитком власної індивідуальності. Труднощі та життєвий досвід можуть у деяких випадках слугувати основою для покращення благополуччя людини, оскільки призводять до глибшого розуміння життя, підвищення усвідомлення власних життєвих цілей, створення більш гармонійних стосунків з іншими людьми та розвитку емпатії [14, с. 50].

До другої групи підходів до поняття «суб'єктивне благополуччя» належать погляди на предмет, що ґрунтуються на розумінні суб'єктивного благополуччя як позитивної здатності індивіда до функціонування. Таку концепцію суб'єктивного благополуччя можна знайти у А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, С. Бюлера, М. Ягоди та Д. Біррен [29, с. 194].

Слід зазначити, що цей підхід був створений Керол Ріфф. Авторка узагальнила та виокремила такі елементи феномену психологічного благополуччя: самоприйняття, прагнення підтримувати позитивні стосунки з іншими, автономія, управління навколишнім середовищем, відчуття мети в житті, індивідуальне самовдосконалення. С. Ріфф зазначає, що людина з високою автономією характеризується незалежністю, здатністю і сміливістю кидати виклик думці більшості. Ці люди мають сміливість мислити і діяти нестандартно і судити про себе, виходячи з власних уподобань.

Люди з низьким рівнем автономії характеризуються конформізмом і надмірною залежністю від думки інших, тоді як люди з високим рівнем автономії схильні до протилежних дій. У контексті екологічного менеджменту це означає наявність якостей, які сприяють успішному виконанню різних видів діяльності, здатність досягати поставлених цілей і долати труднощі на шляху до їх досягнення. Якщо людині бракує цих якостей, вона може відчувати почуття безсилля, нездатності впроваджувати зміни тощо.

К. Ріфф вважає, що людина, яка прагне особистісного розвитку, має бути готовою до постійного зростання, до навчання та відкриття нового, до відчуття власного прогресу. Якщо людина не може досягти особистісного розвитку через різні обставини, це може призвести до відчуття смутку, стагнації та невпевненості у власній здатності змінюватися та опановувати нові навички та вміння. Всі ці негативні переживання негативно впливають на інтерес людини до життя. Крім того, важливу роль у суб'єктивному благополуччі відіграють позитивні стосунки з іншими людьми, що передбачає вміння співпереживати іншим, бути відкритим до спілкування, встановлювати та підтримувати контакт з іншими, бути гнучким у взаємодії з іншими, шукати компроміси тощо. Відсутність цієї риси свідчить про самотність, нездатність встановлювати та підтримувати довірливі стосунки, небажання йти на компроміс та ізольованість [16].

Наявність життєвих цілей призводить до відчуття сенсу існування, усвідомлення того, що відбувалося в минулому, відбувається зараз і буде відбуватися в майбутньому. Якщо цілі в житті відсутні, людина відчуває, що все, що відбувається, не має сенсу, і відчуває нудьгу.

Що стосується самоприйняття, то воно відображає позитивну самооцінку і загальну оцінку власного життя, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й недоліків. Протилежністю самоприйняття є почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей і незадоволеністю своїм минулим.

До третьої групи підходів, що акцентують увагу на суб'єктивному благополуччі, належать погляди, що ґрунтуються на підтримці психофізіологічних функцій. У цій групі підходів індивідуальні відмінності в суб'єктивному благополуччі розглядаються з точки зору генетичних факторів, які на нього впливають. Прихильники цього підходу (R. M. Ryan, K. Frederick), наприклад, стверджують, що існує чіткий зв'язок між фізичним здоров'ям і суб'єктивним благополуччям. Вони стверджують, що люди, які є непрацездатними через хворобу, як правило, мають нижчу задоволеність життям. Тому, на думку R. M. Ryan і С. Фредерік, суб'єктивна життєздатність є показником суб'єктивного благополуччя [16, с. 90].

Четверта група представлена підходом П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленко, які розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, прояв якого відображається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям. Крім того, психологічне благополуччя, на думку авторів, пов'язане з базовими потребами та цінностями людини. Таким чином, психологічне благополуччя являє собою суб'єктивний феномен, переживання, що споріднює його з концепцією суб'єктивного благополуччя Е. Дінер. Дінер. Більше того, психологічне благополуччя як суб'єктивне благополуччя безпосередньо залежить від внутрішньої системи оцінювання людини, яка є носієм того чи

іншого переживання. Розробляючи концепцію психологічного благополуччя, автори акцентують увагу на суб'єктивній оцінці себе і свого життя, а також на позитивних аспектах функціонування особистості, оскільки вважають, що ці два аспекти найкраще узагальнює шестифакторна теорія психологічного благополуччя К. Ріфф [16].

Спираючись на теорію К. Ріфф, розроблену в рамках мейнстримного підходу до психологічного благополуччя. Ріфф, розробленої в руслі гуманістичної психології, П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленко запропонували розуміти психологічне благополуччя людини як досить складне переживання задоволеності життям, що відображає як актуальні, так і потенційні аспекти життєдіяльності. Коли людина переживає психологічне благополуччя, вона схильна порівнювати ці переживання з нормами, стандартами та ідеалами суспільства. Ці усталені орієнтири закарбовуються в людині у вигляді певного рівня самооцінки, самоприйняття тощо. Таким чином, переживання благополуччя (або його відсутності) є результатом впливу різних аспектів існування людини, які поєднують у собі низку характеристик, зокрема ставлення людини до себе та навколишнього світу [14, с. 50].

Загалом переживання людиною благополуччя включає такі елементи, як соціальне благополуччя, психологічне благополуччя, фізичне благополуччя, матеріальне благополуччя та психологічне благополуччя. Таким чином, благополуччя загалом є глобальним показником, який передбачає позитивні суб'єктивні оцінки задоволеності життям (у минулому), позитивні емоції, такі як щастя (у теперішньому), оптимізм (у майбутньому) тощо. Всі ці елементи разом сприяють загальному суб'єктивному благополуччю. Всі ці елементи разом складають загальне суб'єктивне благополуччя.

Отже, суб'єктивне благополуччя є складним і багаторівневим явищем. У психологічній літературі це поняття розглядається фрагментарно, і будь-який індивідуальний підхід до розуміння цього явища не розкриває його повної

природи. Суб'єктивне благополуччя, однак, відображає ставлення людини до навколишньої дійсності та свого місця в ній, а також власну задоволеність чи незадоволеність цією ситуацією.

1.2. Структура суб'єктивного благополуччя

Переживання благополуччя займає важливе місце у житті кожної людини та у її суб'єктивному життєвому просторі. Власне тому, науковці вже давно намагаються збагнути природу щастя під яким вони розуміють суб'єктивне благополуччя. Оскільки, не так давно науковці визнали, що щастя кожною людиною сприймається і переживається по-різному, то було виділено три основні його компоненти: висока задоволеність життям, часті позитивні почуття, рідкісні негативні почуття. Ці компоненти були представлені у роботах Е. Дінера, який власне і виділив поняття суб'єктивного благополуччя, яке використовується як позначення сукупності різних форм щастя [4, с. 344].

Так, задоволеність життя як один із компонентів суб'єктивного благополуччя може залежати від багатьох факторів, зокрема від наявності хорошого доходу, досягнення поставлених цілей, високої самооцінки, професійної реалізації тощо. Позитивні почуття зазвичай виникають, коли людина відчуває підтримку друзів, задоволена власною роботою, проявляє інтерес до зовнішнього світу.

Що стосується негативних емоцій, то для того, щоб вони виникали якомога рідше важливим є низький рівень нейротизму, гармонійне поєднання можливостей і бажань, позитивний світогляд, стресостійкість і вміння знаходити конструктивні вирішення проблем.

Провівши аналіз існуючих у сучасній психології типологій суб'єктивного благополуччя, Т. Данильченко вказує на те, що більшість з них ґрунтується на

традиційних сферах прояву психіки. І тому вона розрізняє, зокрема, соціальне, духовне, фізичне, матеріальне, психологічне благополуччя [9].

Окрім того, М. Аргайл, беручи за основу результати емпіричних досліджень, запропонував структуру суб'єктивного благополуччя, яка включає в себе афективний та когнітивний компоненти. Афективний баланс, гедоністичний рівень афекту, емоційний комфорт є чистим чуттям, мало чутливим до когнітивної адаптації та захисних спотворень, та включає два незалежні параметри – регулярність відчуття позитивних емоцій та відсутність негативного афекту [11, с.72].

Варто зазначити, що К. Ріфф було запропоновано узагальнену шестикомпонентну модель суб'єктивного благополуччя. Ця модель включає в себе наступні складові: самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого життя), особистісний ріст (відчуття постійного розвитку та самореалізації), існування мети у житті (наявність цілей та діяльності, що наповнюють життя сенсом), позитивні взаємовідносини з іншими (теплі, довірливі стосунки з іншими, здатність до сильної емпатії), майстерність у житті з навколишнім середовищем (здатність виконувати вимоги повсякденного життя), автономія (незалежність, здатність протистояти соціальному тиску) [15]. Щоправда, модель К. Ріфф стосується швидше результатів, умов переживання благополуччя, його показників та складових, ніж природи і структури благополуччя.

Ю. І. Філімоненко розширив розуміння структури суб'єктивного благополуччя. Автор зазначав, що це явище не потрібно сприймати як абсолютно позитивне емоційне переживання, оскільки воно швидше представлене як емоційне відображення впевненості людини у тому, що вона обрала вірний життєвий шлях, по якому продовжує рухатися [11]. В такому розумінні благополуччя не просто підкреслюється значення майбутньої перспективи і особистісних прагнень, а й виділення її як одного із компонентів

благополуччя. Враховуючи те, що суб'єктивне благополуччя представлене у вигляді певної оцінки всього, що людина має у житті, то його можна розглядати як частину Я-концепції особистості, так званого «емпіричного Я». «Емпіричне Я» є сукупністю усього, що людина вважає своїм, у тому числі й узагальнене переживання власного благополуччя. Так, Р. Бернс, розглядаючи Я-концепцію як сукупність настанов у ставленні людини до себе, вказував на те, що вона є тривалою стійкою системою позитивних і негативних оцінок, емоційних переживань і тенденцій діяти «за» або «проти» щодо соціальних об'єктів. Він виділив три її компоненти: когнітивний, афективний та поведінковий компонент [2].

Задоволеність життям відноситься до когнітивної складової як сукупності переконань щодо себе та усього, що має відношення до людини, з позиції оцінки якості життя. Емоційна складова настанови представлена у вигляді афективного компоненту цього феномену та визначається співвідношенням позитивних та негативних переживань і забезпечується мотиваційно-спонукальною функцією суб'єктивного благополуччя.

Попередні дві складові настанови зумовлюють ще один – поведінковий компонент, який розкривається через розуміння поняття психологічного благополуччя, під яким мається на увазі телеологічний аспект позитивного функціонування людини, руху до самореалізації.

А. Маслоу, вказував на важливості дослідження суб'єктивного благополуччя особистості з урахуванням відповідності актуальних потреб суб'єктивним можливостям у їх задоволенні. Таким чином, залежно від рівня благополуччя задовольняються потреби різного рівня, тобто біологічні, соціальні та потреби, пов'язані з пізнанням навколишнього світу та людини у ньому. Відповідно, ця структура суб'єктивного благополуччя є ідентичною до концепції А. Маслоу. В рамках цієї концепції наголошується, що рівень самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі потребової сфери.

Окрім того, важливим аспектом у розумінні суб'єктивного благополуччя особистості в контексті теорії А. Маслоу є те, що перехід до задоволення потреби наступного рівня передбачає задоволення потреб попереднього рівня. Відповідно, якщо особистості не вдається задовольнити потреби нижчого рівня, відповідно вона не зможе «дотягтися» до потреб вищого рівня, а це впливає на задоволеність життям [4].

Отже, у ті визначення, які представлені у психологічній літературі відображають неоднозначність розуміння суб'єктивного благополуччя не лише з позиції його форми, а й структури. Узагальнивши, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя є когнітивно-емоційною оцінкою людиною власного життя в цілому та окремих його сфер, яка відповідає мірі задоволеності потреб, еталонних уявлень, сформованих у процесі соціалізації та під впливом об'єктивних чинників.

Відповідно, у психологічній літературі досі немає єдиного розуміння структури суб'єктивного благополуччя. Частково, це пояснюється фрагментарністю вивчення цього явища, а частково – його поліструктурністю.

1.3. Чинники суб'єктивного відчуття благополуччя молоді

Дослідженням чинників суб'єктивного благополуччя займалися різні науковці, зокрема Е. Дінер, К. Нікерсон, Д. Канеман, Р. Куммінс тощо. Так, встановлено, що на рівень суб'єктивного благополуччя молоді впливають різні події в житті, зокрема: проблеми в навчанні чи на роботі, одруження чи розлучення, фінансові проблеми або ж навпаки. І хоча, всі ці події і пов'язані у тій чи іншій мірі зі зміною окремих показників суб'єктивного благополуччя, але в цілому вони не визначають його загального рівня.

Відповідно до теорії адаптації, це пояснюється тим, що людина постійно повертається до базового рівня суб'єктивного благополуччя після того, як певні

події трапляються у її житті. Окрім того, люди постійно шукають нових рівнів стимуляції для отримання задоволення, оскільки відбувається звикання до попередніх стимулів та подій. Таке явище називається феноменом «гедоністичного кільця» [15, с. 175].

Зазначимо, що аналогічний механізм Р. Соломон описує для розуміння мінливості емоційних складових суб'єктивного благополуччя, які полягають у прагненні особистості відновити переживання позитивних емоцій у ситуації домінування в емоційному фоні і у конкретний момент негативних емоцій [22]. Щоправда, кожна людина по-різному звикає до обставин свого життя, що зумовлене її індивідуально-психологічними особливостями.

У психологічній літературі представлені теорії, в яких важливе місце посідають індивідуально-психологічні якості особистості як чинники її суб'єктивного благополуччя. Так, Р. Куммінс, описує складні гомеостатичні механізми як комплекс особистих якостей та когнітивних утворень – екстраверсії, емоційної стійкості, високої самооцінки, оптимізму, локусу контролю, відчуття власної гідності, що є своєрідним пом'якшуючим «буфером» при реагуванні на різкі зміни обставини життя молоді [10, с. 167].

Окрім того, на сприйняття і реагування змін у житті впливає суб'єктивність сприймання серйозності життєвих подій. Серйозність сприйняття життєвих подій зумовлена порівнянням власних життєвих ситуацій і подій, із тим, що відбувається в житті інших людей, власним попереднім досвідом і уставленими, прийнятими у суспільстві уявленнями щодо того, як потрібно діяти в тих чи інших життєвих ситуаціях, як на них реагувати тощо [22, с. 38].

Враховуючи, що на суб'єктивне відчуття благополуччя молоді впливає багато чинників, то для кращого їх розуміння доречно представити ці чинники у вигляді певних груп. Так, чинники, які впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя молоді можна поділити на такі групи:

- 1) інтраперсональні чинники (короткотривалі стани (настрій) та індивідуально-психологічні риси);
- 2) зовнішні (формальні) чинники (економічні, професійні показники, характеристики політично-суспільного режиму, а також соціально-демографічні характеристики);
- 3) соціально-психологічні особливості (соціальні контакти, їх вплив на особистість, соціальне схвалення і соціальна підтримка) [10].

Отже, інтраперсональні чинники включають в себе як короткотривалі стани особистості, зокрема настрої так і індивідуально-психологічні риси. Що стосується настрою, то виявлено, що коли у людини хороший настрій, вона більше задоволена життям, ніж, коли у неї поганий настрій. Але, оскільки настрій є нетривалим станом і дуже мінливим, то він не є тим суттєвим чинником, який визначає рівень суб'єктивного благополуччя молоді.

Зовсім інша ситуація складається із індивідуально-психологічними рисами. Так, існує зв'язок між когнітивними і афективними компонентами суб'єктивного благополуччя і такими рисами особистості як екстраверсія і нейротизм. Причому, у молодих людей, у яких високий рівень екстраверсії спостерігається високий рівень суб'єктивного благополуччя і навпаки, при високому нейротизмі знижується рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Окрім того, на задоволеність життям буде впливати наявність у людини таких якостей як: відкритості до досвіду, впевненості у собі, здатності брати на себе відповідальність за власні дії, відчуття внутрішнього контролю над подіями в житті, внутрішнього локусу контролю, високої самооцінки та позитивного самоставлення, відсутності інтрапсихічних конфліктів, оптимізму, «задоволеності собою» як позитивної установки до власної особистості тощо. Окрім того, на задоволеність життям позитивно впливає здатність особистості ставити перед собою адекватні життєві завдання.

Описані психологічні особливості, в основному, мають когнітивне походження. Як зазначають дослідники, щасливі люди подекуди мають нереалістично позитивний погляд на власну особистість та невиправданий оптимізм, який полягає у перебільшеній вірі в те, що вони здатні контролювати зовнішні обставини. Що стосується людей, які є менш щасливими, то вони у своїх судженнях більш обачні. До того ж, виявлено, що для молодих людей з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характерне сприйняття позитивних подій у своєму житті як глобальних, стабільних. До того ж, вони вважають, що події, які трапилися у їхньому житті, зокрема позитивні є результатом саме їхньої діяльності. Для людей з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя характерне різне трактування негативних подій. Тобто, для людей із відчуттям суб'єктивного благополуччя характерне сприймання ситуацій з їхнього життя як приємних, що пов'язане із зосередженістю на радісних моментах, на людях, які привносять у їхнє життя щось хороше.

Для молоді, яка переживає суб'єктивне благополуччя, характерна соціальна активність, схильність до лідерства, прагнення до незалежності, емоційна включеність у стосунки з іншими людьми, від якої залежить здатність втілювати у життя прагнення, знаходити рівновагу між задоволенням власних потреб та потреб суспільства [15].

Отже, психологічні особливості, які включає в себе суб'єктивне благополуччя, характеризуються наявністю когнітивних утверень, що проявляються в оптимізмі, позитивному ставленні до себе, вірі у здатність контролювати власне життя. Саме завдяки цим утворенням людина здатна позитивно ставитися до себе та свого життя. Афективні особливості, які також притаманні для суб'єктивного благополуччя, характеризуються емоційною стійкістю, ефективністю використання захисних механізмів, відсутністю інтрапсихічних конфліктів тощо [22, с. 37].

Зовнішні (формальні) чинники, які впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя молоді, включають в себе економічні, професійні показники, характеристики політично-суспільного режиму, а також соціально-демографічні характеристики тощо. Так, зазвичай, молоді люди, які мають краще фінансове становище відчувають себе більш щасливими, ніж ті, хто мають фінансові проблеми чи недостатній рівень матеріального забезпечення.

Як зазначають Д. Канеман та А. Тверські у своїй теорії перспектив, люди більше схильні до збільшення своїх прагнень і розширення потреб, аніж до їх зниження чи відмови собі у чомусь. Відповідно, при різких темпах економічного зростання держави не виникає стрімкого підвищення суб'єктивного благополуччя її громадян, але у випадку погіршення економічної ситуації, суттєво знижуються показники суб'єктивного благополуччя. Щоправда, у випадку зростання рівня матеріального благополуччя і оплати праці, спостерігаються позитивні зміни у задоволеності життям [10].

Хоча, не лише достатній і високий рівень матеріального забезпечення сприяє зростанню задоволеності життям, але й відчуття щастя збільшує шанси на примноження грошей. Так, лонгітюдні дослідження показали, що люди, які відчувають благополуччя у різних сферах свого життя у майбутньому заробляють більше, аніж ті, в кого нижчі показники рівня суб'єктивного благополуччя. Ці результати можна пояснити тим, що відчуття задоволеності і достатку всилає в людину більшу віру у себе, свої можливості, що стимулює її в подальшому на розвиток і позитивні зміни в житті [22].

Окрім рівня матеріального забезпечення, на суб'єктивне благополуччя молоді впливає професійна реалізація. Так, безробіття, яке сьогодні є однією із нагальних проблем серед молоді, знижує рівень суб'єктивного відчуття благополуччя, особливо, коли мова йде про чоловіків. Адже, звільнення з роботи чоловіками сприймається і переживається набагато гостріше, ніж жінками.

Що стосується політичного режиму, то виявлено, що люди, які живуть у демократичному суспільстві мають значно більше умов та факторів, які сприяють переживанню суб'єктивного благополуччя. І зовсім протилежне спостерігається у країнах з тоталітарним режимом, в якому суттєво притісняються права та свободи людей. А відчуття благополуччя навряд можливе, коли людина позбавлена фактично права вибору, права мати власну думку, висловлювати її відкрито тощо. Саме завдяки можливості бути залученим у громадську активність виникає можливість для формування соціального капіталу. До того ж, людина, яка є активним членом суспільства відчуває, що контролює своє життя, відчувається приналежною до чогось важливого, є частиною суспільства, що в сукупності є важливими детермінантом суб'єктивного благополуччя. Таким чином, саме високий матеріальний статус громадян, демократія, якісне управління державою, довірливий та толерантний мікроклімат у культурі становлять 75% відмінностей між суб'єктивним благополуччям представників різних націй [15].

Отже, від становища людини у суспільстві у значній мірі буде залежати її оцінка якості життя. Але, враховуючи теорії динаміки благополуччя зазначимо, що вплив зовнішніх чинників на відчуття суб'єктивного благополуччя є досить відносним, оскільки існує також внутрішній механізм підтримки рівня благополуччя. Доречно також відзначити виявлену залежність впливів цих чинників від особливостей особистості та специфіки їх ролі у соціальній взаємодії людини.

Ще однією групою чинників, які впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя молоді є соціально-психологічні особливості. Виявлено, що молоді люди, які задоволені взаємодією з іншими, частіше переживають позитивні емоції, рідше – негативні, а також описують своє життя як повноцінне. З іншого боку, суб'єктивне благополуччя визнане також хорошим предиктором якісних соціальних контактів [22].

Окрім того, на задоволеність життя молодими людьми впливає наявність соціальної підтримки, друзів, сім'ї та особливостей взаємодії з оточуючими і значимими людьми.

На думку О. М. Васильченка, суб'єктивне благополуччя, яке є соціальним уявленням про якість власного життя, впливають репродуктивні уявлення та стереотипи, які є досить стійким утворенням [18].

Соціально-психологічні чинники, які впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя особистості зумовлені схильністю людей порівнювати себе з окремими людьми, групами людей або ж з громадянами інших країн, що в останні роки все частіше «звучить» у суспільстві. І якщо людина «програє» в цих порівняннях через недостатній рівень матеріального добробуту, відсутність можливостей реалізувати свій потенціал, то відповідно у неї буде значно нижчий рівень суб'єктивного відчуття благополуччя, ніж у людей, які задоволені тим, що мають.

Отже, суб'єктивне благополуччя є складним соціально-психологічним утворенням, на яке впливають три основні групи чинників. Зокрема, когнітивно-емоційна оцінка людиною якості власного життя буде залежати від її економічного статусу, роботи, політичного устрою країни, в якій вона проживає, певними індивідуально-психологічними якостями когнітивної та афективної природи. Окрім того, соціально-психологічні чинники, серед яких важливе місце посідає соціальна підтримка та якість стосунків з оточуючими, також суттєво впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя молоді.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз суб'єктивного відчуття благополуччя молоді показав, що проблема суб'єктивного благополуччя здавна викликала інтерес багатьох науковців. У психологічній літературі представлені різні підходи до проблеми

суб'єктивного благополуччя: гедоністичний підхід, евдемоністичний підхід. Що стосується розуміння самого поняття «суб'єктивне благополуччя», то воно має різні трактування, залежно від того, в рамках якої теорії чи напрямку розглядається. В загальному, суб'єктивне благополуччя трактується як позитивне функціонування особистості, яке реалізується через принцип «задоволення-незадоволення».

Що стосується структури суб'єктивного благополуччя, то знову ж таки, у різних підходах і теоріях представлені різні компоненти цього явища. К. Ріфф запропонувала шестикомпонентну модель суб'єктивного благополуччя, яка включає в себе: самоприйняття, особистісний ріст, існування мети у житті, позитивні взаємовідносини з іншими, майстерність у житті з навколишнім середовищем, автономія тощо. А. Маслоу, розглядає структуру суб'єктивного благополуччя в контексті своєї теорії ієрархії потреб.

Окрім певних компонентів, які включає в себе суб'єктивне благополуччя, на нього впливає ще ряд чинників. Так, до основних груп чинників, які впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя молоді можна віднести: інтраперсональні чинники; зовнішні (формальні) чинники; соціально-психологічні особливості тощо.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Програма та методики дослідження

У дослідженні суб'єктивного відчуття благополуччя молоді взяли участь 52 особи, віком від 17 до 23 року, з них 29 особа жіночої статі та 23 – чоловічої (див. рис.2.1).



Рис. 1. Розподіл досліджуваних за статтю

Враховуючи завдання та мету дослідження було вибрано наступний психодіагностичний інструментарій, який дозволить дослідити суб'єктивне відчуття благополуччя молоді:

- 1) методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [21, с. 23-26];
- 2) методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф);
- 3) методика «Шкала задоволеністю життям» (Е. Дінер);

4) методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3) (О. Савченко, О. Калюк) [21, с. 26-31].

Розглянемо детальніше психодіагностичний інструментарій.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) спрямована на діагностику складових та загального рівня суб'єктивного благополуччя. Методика включає в себе 24 запитання. Досліджуваним потрібно дати відповідь на ці запитання, використовуючи запропоновані варіанти відповідей. Методикою діагностується загальний рівень суб'єктивного благополуччя і три субшкали: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки. Обробка отриманих даних відбувається відповідно до ключа. Отримані суми балів за шкалами вказують на рівень їх прояву: низький, середній і високий рівень.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту. Методика включає в себе 84 твердження, які відображають ставлення респондента до себе і свого життя. Процедура виконання методики полягає у тому, що досліджуваним потрібно оцінити міру згоди з кожним із тверджень, використовуючи запропоновані варіанти. Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа, де кожному із варіантів відповіді присвоюється певний бал. Бали присвоюються у прямих і у зворотніх значеннях. Залежно від отриманих результатів робиться висновок про рівень вираженості кожного показника психологічного благополуччя. Методикою діагностуються такі основні шкали: позитивне ставлення, автономія, керування середовищем, особистісний ріст, цілі в житті, самоприйняття, психологічне благополуччя; додаткові шкали: баланс ефекту, усвідомленість життя, людина як відкрита система.

Методика «Шкала задоволеністю життям» (Е. Дінер) призначена для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям. Методика включає в себе 5 тверджень, до кожного з яких запропоновані варіанти відповідей. Досліджуваним потрібно обрати із запропонованих варіантів одну відповідь. Обробка отриманих результатів полягає у підрахунку суми балів за всіма твердженнями. А кожному варіанту відповідей присвоюється відповідний бал. Залежно від отриманої суми балів робиться висновок про рівень задоволеності життям, де: 5-9 балів – дуже не задоволені життям, 10-14 балів – незадоволені життям, 15-19 балів – трохи незадоволені життям, 20 балів – нейтральне ставлення до життя, 21-25 балів – трохи задоволені життям, 26-30 балів – задоволені життям, 31-35 балів – дуже задоволені життям.

Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3) (О. Савченко, О. Калюк) має на меті дослідження когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Методика включає в себе 26 тверджень, які оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Методикою діагностується 4 шкали: задоволеність власним життям, незадоволеність собою та розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими, загальний рівень задоволеності життям. Обробка отриманих результатів проводиться відповідно до ключа, де спочатку підраховуються «сірі» бали, а потім вони переводяться у стандартизовані станаїни, відповідно до запропонованої у методиці таблиці. Залежно від отриманих результатів робиться висновок про рівень прояву кожної із шкал. Так, 1-3 станаїни – низький рівень, 4-6 станаїни – середній рівень, 7-9 станаїни – високий рівень.

Таким чином, дослідження суб'єктивного відчуття благополуччя молоді передбачало використання комплексу методик, які найбільш повно відповідали меті та завданням нашого дослідження.

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

Результати описової статистики дозволяють нам говорити про середнє значення прояву загального рівня задоволеністю життям серед молодих людей. (див. табл. 2.1), (див. ДОДАТОК А).

Таблиця 2.1

Описова статистика загального рівня задоволенням життям серед молоді

показники	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Ст.відхилення
Задоволені власним життям	52	2,00	9,00	5,0385	1,97991
Незадоволені собою і розчаровані в житті	52	1,00	8,00	4,5769	1,93367
Задоволені відносинами з іншими	52	1,00	9,00	4,4038	1,97295
Загальний рівень задоволеності	52	1,00	9,00	5,3846	2,02101

Відтак, досліджувані демонструють середні показники за шкалою «Загальний рівень задоволеності», більшість досліджуваних мають середній рівень прояву цієї характеристики. Низький рівень суб'єктивного благополуччя виявлений у п'ятій частині досліджуваних. Для цих досліджуваних характерна незадоволеність власним життям, стосунками з іншими, своїм соціальним і матеріальним становищем тощо. Третина досліджуваних мають високий рівень суб'єктивного благополуччя. Це означає, що вони задоволені власним життям і усіма його аспектами.

Середній рівень задоволеності життям молоді залежить від багатьох факторів:

1. Соціальна підтримка: Наявність підтримки від сім'ї, друзів та громади позитивно впливає на задоволеність життям.

2. Економічне становище: Доступ до роботи, фінансова стабільність та можливість забезпечити себе необхідними ресурсами є важливими для почуття задоволення життям.
3. Освіта: Рівень освіти та задоволеність освітнім процесом також впливають на загальну задоволеність.
4. Здоров'я: Фізичне та психічне здоров'я є критичними для загального почуття благополуччя.
5. Особисті відносини: Якість особистих відносин, включаючи романтичні та дружні зв'язки, має значний вплив на суб'єктивне відчуття щастя.

Середнє значення прояву загального рівня задоволеності життям серед молодих людей є важливим показником для розуміння суб'єктивного благополуччя і слугує основою для розробки програм і політик, спрямованих на покращення якості життя молоді.

Також ми проаналізували ряд показників пов'язаних із самоусвідомленням молодих людей у суспільстві. Данні наведені у таблиці 2.2. та ДОДАТКУ А.

Таблиця 2.2

Результати описової статистики прояву показників суб'єктивного благополуччя молоді у суспільстві

	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Відхилення
Позитивне ставлення	52	44,00	84,00	59,9038	12,16111
Автономія	52	42,00	75,00	58,8846	9,25384
Керування середовищем	52	41,00	80,00	56,5577	10,44578
Особистісний ріст	52	44,00	78,00	57,8462	8,59408
Самоприйняття	52	39,00	81,00	59,6923	9,78101

Баланс ефекту	52	30,00	121,00	69,1154	22,39192
Осмишеність життя	52	44,00	99,00	78,9615	14,16425
Людина як відкрита система	52	16,00	84,00	45,5000	19,23691
Цілі в житті	52	43,00	79,00	62,4038	12,46683
Психологічне благополуччя	52	234,00	453,00	332,2692	58,01255

Показники суб'єктивного індексу щастя молоді охоплюють різні аспекти життя, які впливають на їхнє загальне благополуччя. Позитивне ставлення відображає загальний настрій та оптимізм молодих людей. Автономія вимірює рівень незалежності та здатність приймати самостійні рішення. Керування середовищем стосується здатності ефективно впливати на своє оточення та справлятися з повсякденними завданнями. Особистісний ріст відображає прагнення до саморозвитку та реалізації потенціалу. Самоприйняття вимірює ступінь задоволення собою та своєю особистістю.

Баланс ефекту оцінює співвідношення позитивних та негативних емоцій, які відчуває молодь. Осмишеність життя показує, наскільки молоді люди бачать своє життя значущим та мають відчуття мети. Людина як відкрита система вимірює здатність молоді бути відкритими до нового досвіду та інтегрувати його у своє життя. Цілі в житті стосуються визначення і досягнення особистих цілей та прагнень.

Серед усіх вимірних аспектів, показник "Психологічне благополуччя" займає найбільшу частку, що свідчить про його комплексний характер і значну роль у визначенні загального рівня щастя молоді. Він охоплює різні компоненти психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя, що робить його значним показником у даному дослідженні.

Проаналізувавши отримані результати дослідження суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя

БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) було виявлено, що шкалою «Психологічне благополуччя» 20% досліджуваних мають низькі показники, що вказує на нездатність їх контролювати власне життя, відсутність впевненості у своїх думках і переконаннях тощо. Середній рівень психологічного благополуччя виявлений у 46% опитуваних. 34% респондентів здатні контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх думках і переконаннях, вони прагнуть рости і розвиватися як особистість.

Аналіз отриманих результатів дослідження психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) показав, що за показником «Позитивні відношення» 32% досліджуваних отримала середні показники. Високі показники за цією шкалою отримали 45% досліджуваних. Для досліджуваних з високим рівнем вираженості позитивного ставлення, характерна відкритість, вміння встановлювати дружні і довірливі відносини, вони здатні співпереживати, дбати про благополуччя інших. Вони розуміють, що для побудови будь-яких людських стосунків, потрібно вдаватися до поступок. Низький рівень позитивного ставлення діагностовані у 23% опитуваних. Для цих досліджуваних характерні труднощі у спілкуванні з іншими, їм важко довіряти людям, йти на компроміси, тому часто вони надають перевагу ізоляції.

За показником «Автономія» переважна більшість досліджуваних (33%) отримала середні показники, тоді як високий рівень автономності притаманний 43% респондентів. Для цих досліджуваних характерна самостійність і незалежність, вміння протистояти тиску оточуючих, самостійне регулювання власної поведінки. 24% досліджуваних мають труднощі у регулюванні власної поведінки, самостійному прийнятті рішень тощо. Ці досліджувані залежні від думки оточуючих, схильні керуватися думкою і порадами інших людей при прийнятті рішення, схильні до конформізму.

Високий рівень «керування середовищем» виявлений у 45% опитуваних. Для більшості респондентів (32%) характерний середній рівень прояву цієї характеристики, тоді як 23% досліджуваних мають низький рівень вираженості управління середовищем. Це вказує на труднощі у досліджуваних організувати свою повсякденну діяльність, нездатність щось змінити у своєму житті, вплинути на обставини, які складаються, бездумне ставлення і сприйняття можливостей тощо.

Особистісний ріст на середньому рівні проявляється у 32% опитуваних. Високий рівень особистісного росту виявлений у 43% опитуваних. Це вказує на наявність у них відчуття постійного особистого розвитку, відкритість до нового досвіду і реалізація власного потенціалу, зміну їхнього світогляду в міру набуття нового досвіду і знань. Протилежні тенденції характерні для 24% досліджуваних, які мають низький рівень особистісного росту.

За показником «Цілі в житті» 34% респондентів мають середній рівень. 23% респондентів мають низький рівень прояву цілей у житті. Це вказує на те, що вони не мають чітких планів на життя, вони більше зосереджені або на минулому або ж очікують чогось від майбутнього, але теперішнє сприймається ними як невизначене. Високі бали за цією характеристикою виражені у 43% досліджуваних. Таким чином, респонденти з високим рівнем мають чітко сформовану мету в житті, вважають, що минуле і теперішнє мають сенс. Показники компонентів психологічного благополуччя молоді представлені на діаграмі на рисунку 2.1.

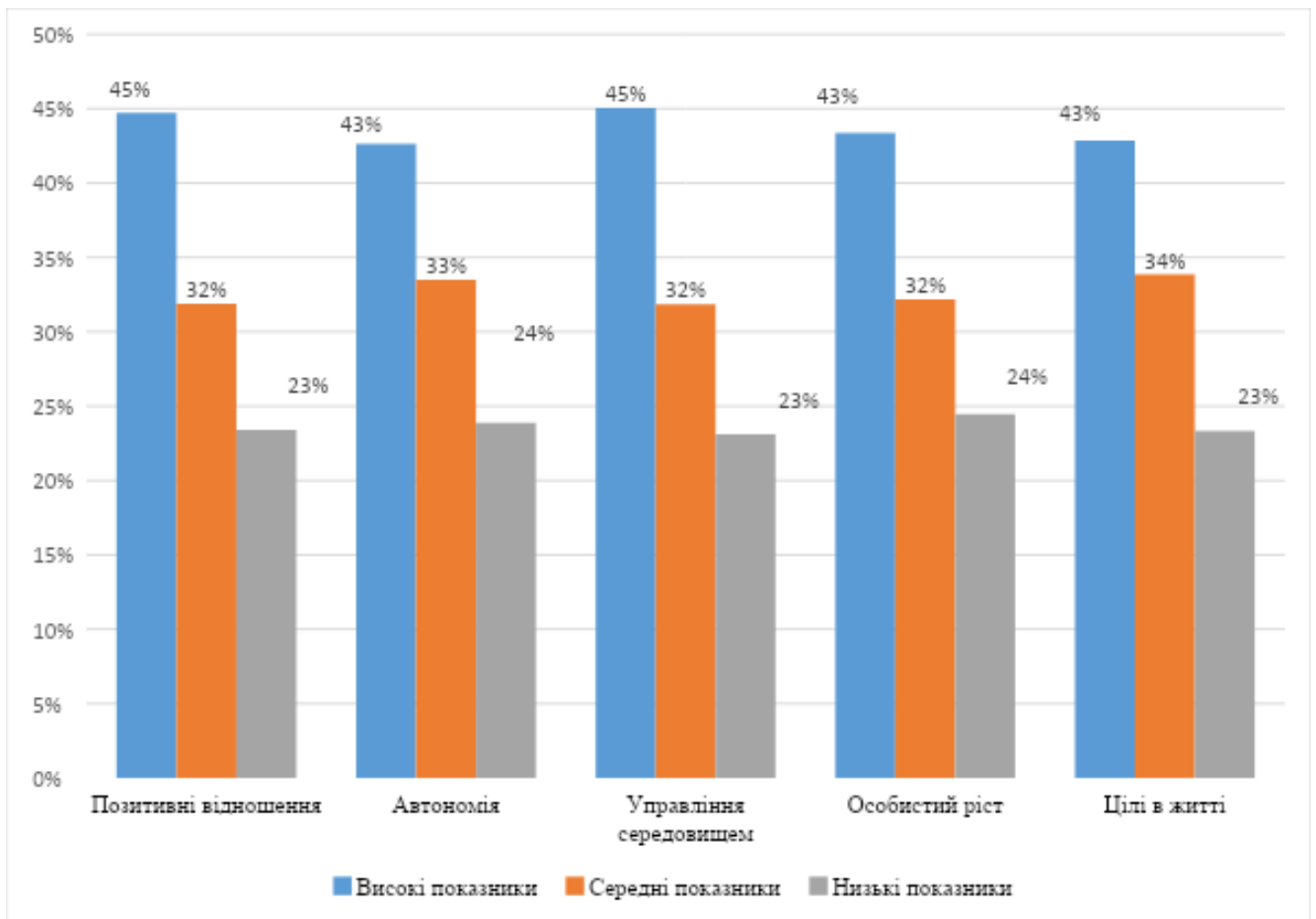


Рис. 2.1. Показники компонентів психологічного благополуччя молоді (n=52)

Високий рівень самоприйняття притаманний 45% досліджуваних, що вказує на позитивне ставлення їх до себе, прийняття всіх своїх сторін, як хороших так і поганих, прийняття свого минулого. Для 33% опитуваних характерний середній рівень самоприйняття. Низький рівень самоприйняття виявлений у 22% досліджуваних. Їм дуже важко прийняти власне минуле і того, що їм довелося пережити.

Що стосується балансу ефекту, то 14% досліджуваних мають низькі бали за цією характеристикою. Для цих досліджуваних характерна низька самооцінка, дещо неадекватне сприйняття себе та оточуючих. 31% опитуваних мають середній рівень прояву балансу ефекту. Це вказує на те, що переважно у

досліджуваних домінує позитивна самооцінка, прийняття своїх недоліків і переваг, що дозволяє адекватно сприймати оточуючих. 55% респондентів мають високий рівень балансу ефекту. Ці досліджувані високо оцінюють свій професіоналізм, власну компетентність, що впливає на їхнє задоволення власним життям.

Високий рівень осмисленості життя виражений у 45% досліджуваних. Для них притаманна наявність сенсу життя, переконань, які підсилюють відчуття значимості життя, осмисленість минулого і майбутнього тощо. Середній рівень осмисленості життя притаманний 36% респондентів. Низький рівень осмисленості життя виявлений у 20% досліджуваних.

Така характеристика як «Людина як відкрита система» має високий рівень вираженості у 58% досліджуваних. Отже, для них притаманна здатність засвоювати нову інформацію, цілісні і реалістичні погляди на життя, відкритість до нового. 31% респондентів мають середній рівень вираженості цієї характеристики. Низький рівень прояву цієї характеристики притаманний 11% досліджуваних. Ці респонденти досить важко адаптуються до нових умов, їм важко сприймати нове.

Загальний показник психологічного благополуччя у 33% досліджуваних знаходиться на середньому рівні. Тобто, у досліджуваних переважно домінують позитивні емоції і позитивна оцінка свого життя, прийняття себе, здатність управляти своїм життям, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації. 23% респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя. Вони схильні негативно оцінювати своє життя, відчувають, що нездатні керувати власним життям і мають проблеми у самореалізації. 44% досліджуваних мають високий рівень психологічного благополуччя. Показники компонентів психологічного благополуччя молоді представлені на діаграмі на рисунку 2.2.

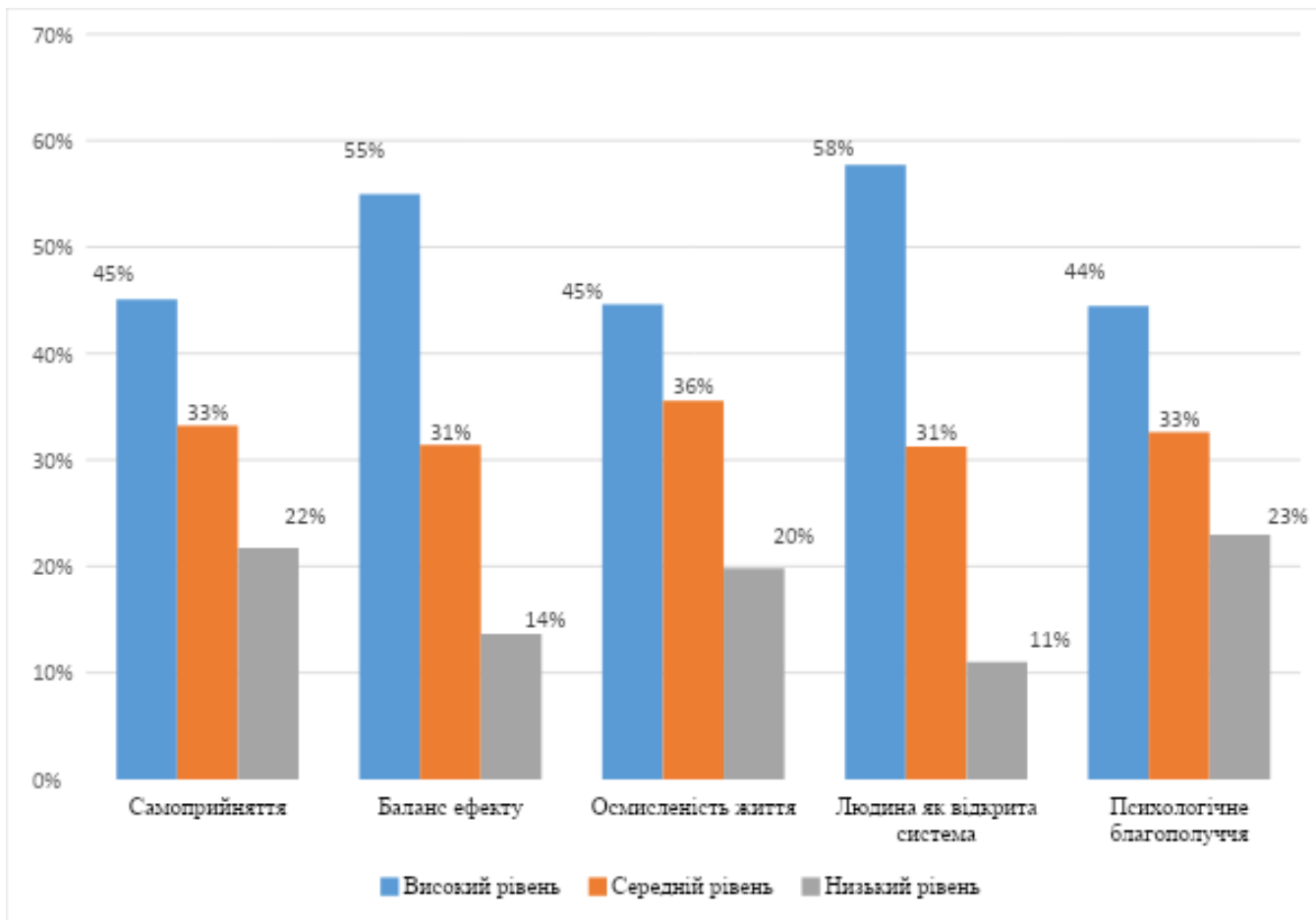


Рис. 2.2. Показники компонентів психологічного благополуччя молоді (n=52)

Результати діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя молоді за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк) показали, що за шкалою «Задоволеність власним життям» більшість досліджуваних (31%) отримали середні показники. Тобто, ці досліджувані схильні відчувати задоволення чи незадоволення власним життям залежно від ситуацій і обставин, які трапляються. Високий рівень задоволеності власним життям виявлений у 56% респондентів. Це вказує на те, що ці респонденти задоволені тим, що наразі відбувається у їхньому житті, умовами життя і вони не мають потреби щось змінювати, адже високо оцінюють продуктивність своєї діяльності. Результати,

які вони отримують, відповідають їхнім уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими, вони відчують свої переваги.

Низький рівень задоволеності своїм життям виявлений у 12% досліджуваних. Ці досліджувані невдоволені умовами свого життя, оцінюють життя як нікчемне, а сфера їхньої діяльності є непривабливими для них. У житті таких людей завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вони ставлять себе нижче, ніж оточуючих, вважають свій стан далеким від ідеального, проявляють невпевненість в успіху.

За шкалою «Незадоволеність собою та розчарування в житті» було виявлено, що 34% досліджуваних мають середній рівень прояву цієї характеристики. Низький рівень прояву цієї шкали виявлений у 7% респондентів. У цих досліджуваних майже не виникають негативні переживання, пов'язанні зі своїми досягненнями, вони не орієнтуються на досягнення інших, а насолоджуються досягнутим. Вони реалістично оцінюють власні ресурси, що дає можливість їм із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

59% респондентів мають високий рівень незадоволеності собою та розчарування в житті. Досліджувані з таким рівнем прояву цієї характеристики відчувають невдоволення, коли не досягають бажаного, часто відчувають спустошення через кращі досягнення інших. Вони вважають більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, вони постійно перебувають в дратівливому стані. Вони часто відчувають роздратування стосовно даремного марнування часу. Їм також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» 31% досліджуваних мають середній рівень. 7% респондентів незадоволені відносинами з іншими. Цим досліджуваним важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вони майже ніколи не покладаються на інших. Спілкування з іншими – це

скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Досліджувані мріють про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються ними як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

Високий рівень задоволеності відносинами з іншими виявлений у 62% досліджуваних. Ці досліджувані задоволені своїм колом спілкування, мають людей, з якими вони можуть розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими вони є достатньо відвертими та щирими. Досліджувані схильні довіряти людям, вони розраховують на підтримку оточуючих, оцінюють своє коло спілкування як безпечне та надійне.

За шкалою «Загальний рівень задоволеності життям» частина досліджуваних (35%) мають середній рівень. Ці досліджувані в загальному вважають умови свого життя комфортними і зазвичай сприятливими для реалізації власних ідей та цілей.

Високий рівень за цією шкалою отримали 59% досліджуваних. Ці досліджувані отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Низький рівень за цією шкалою виявлений у 7% досліджуваних. Ці респонденти мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям. Показники когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя молоді представлені на діаграмі на рисунку 2.3.

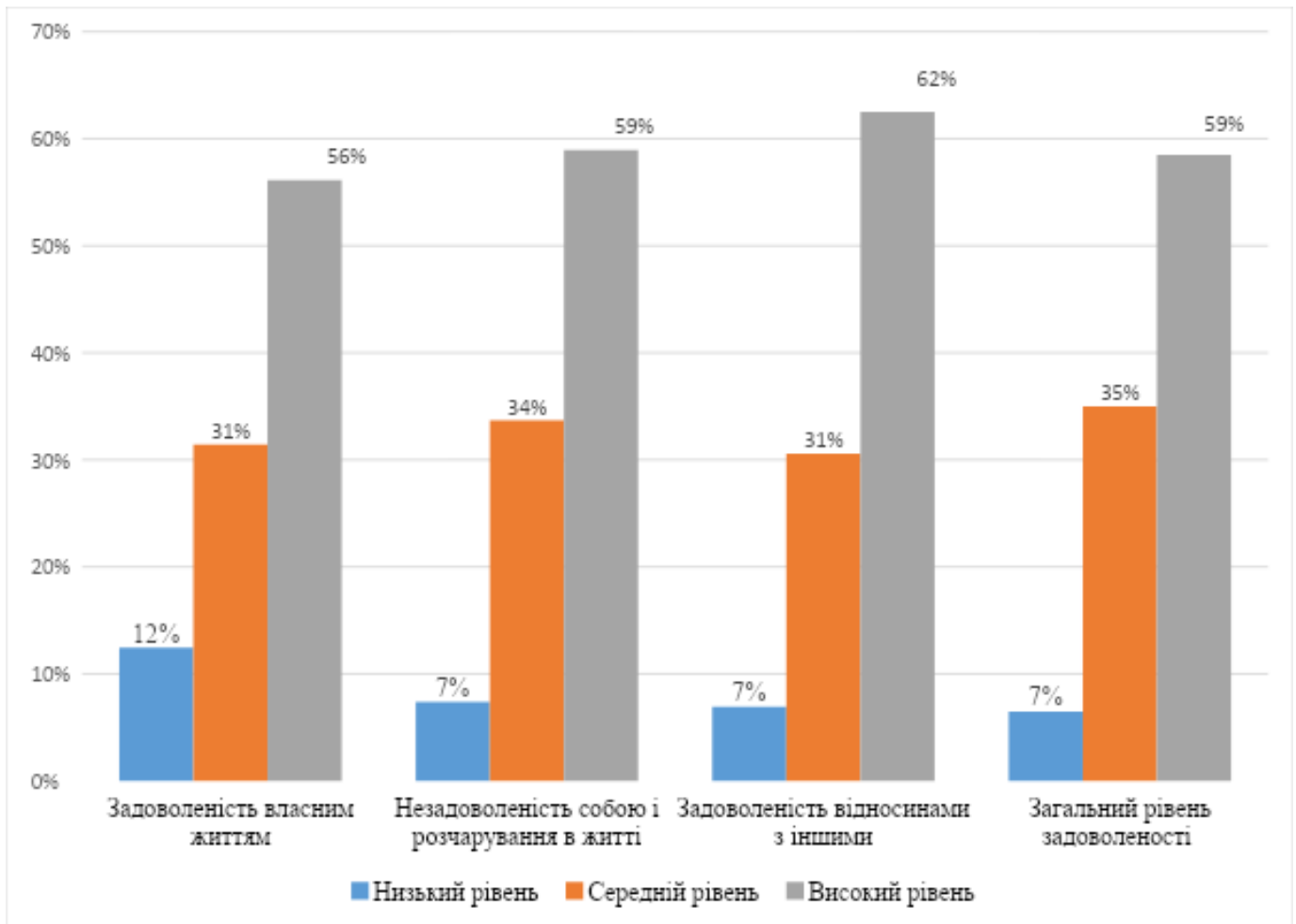


Рис. 2.3. Показники когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя молоді (n=52)

Отже, результати дослідження суб'єктивного відчуття благополуччя молоді показали, що значна кількість досліджуваних має високий рівень задоволеності життям, стосунками з іншими, високий рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя.

З метою підтвердження припущення, що суб'єктивне відчуття благополуччя молоді залежить від задоволеності життям, самореалізації та стосунків з іншими застосовувалися методи статистичної обробки емпіричних даних.

Для порівняння отриманих даних, з допомогою показників t-критерію Стьюдента, для дослідження благополуччя молоді між двома гендерними групами, ми виокремили такі групи: перша – чоловіки, друга – жінки (див. табл.2.3, ДОДАТОК Б).

Таблиця 2.3.

Порівняння показників благополуччя молоді серед чоловіків та жінок

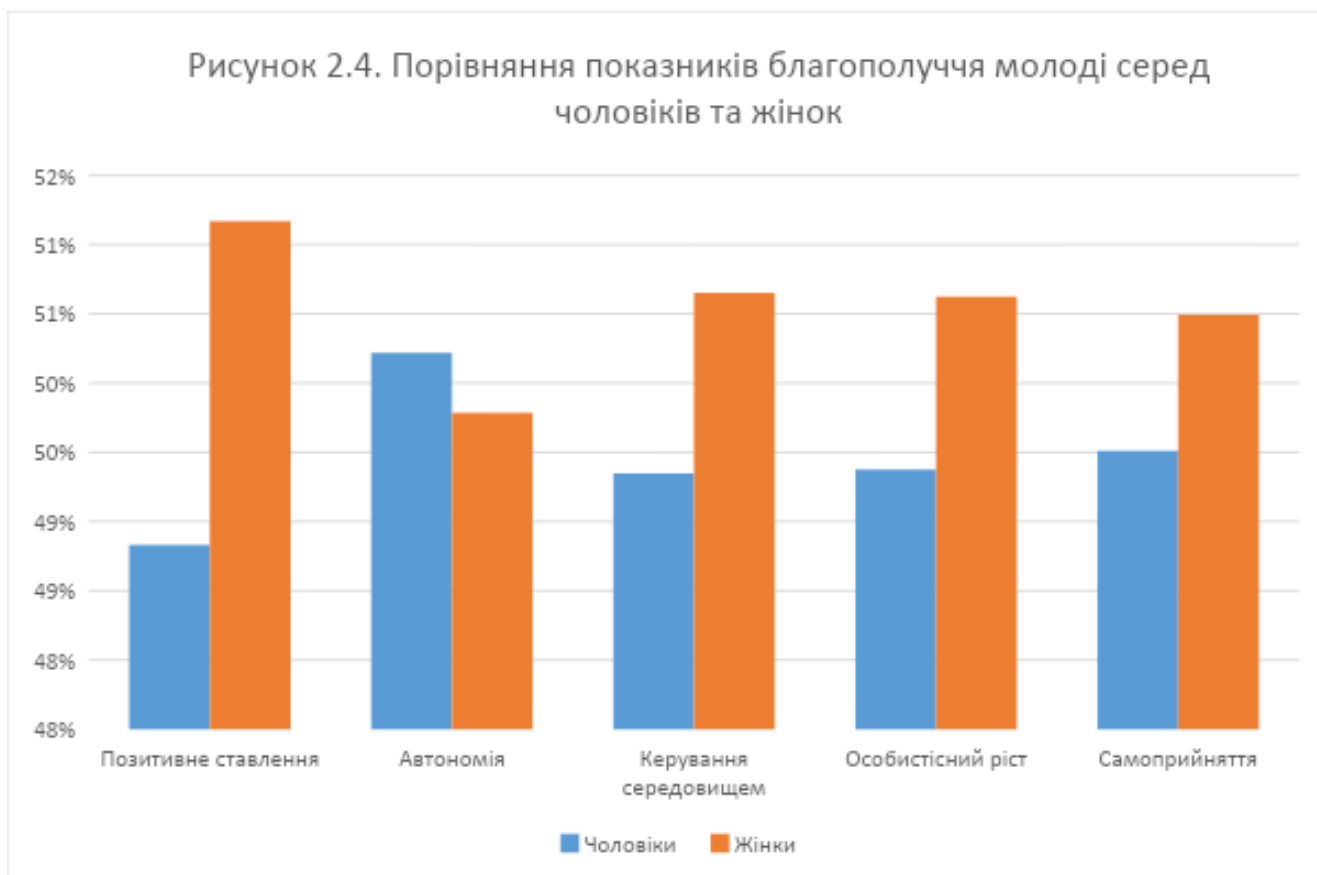
Показники	Чоловіки	Жінки
Позитивне ставлення	58,35	61,14
Автономія	59,17	58,66
Керування середовищем	55,74	57,21
Особистісний ріст	57,04	58,48
Самоприйняття	59,04	60,21
Баланс ефекту	70,78	67,79
Осмисленість життя	77,96	79,76
Людина як відкрита система	42,48	47,90
Цілі в житті	63,91	61,21

Враховуючи дані, що наведені вище, варто зазначити що чоловіки зазвичай можуть демонструвати менш оптимістичний настрій, в той час як жінки часто виявляють більшу емоційну чутливість, що може впливати на загальний рівень позитивного ставлення. Однак, жінки також можуть мати вищий рівень емпатії, що може збільшувати їх позитивний настрій у соціальних взаємодіях.

Чоловіки часто виявляють більшу автономію через суспільні очікування щодо незалежності та самостійності. Жінки, хоча і прагнуть до автономії, можуть частіше відчувати тиск традиційних ролей, що може впливати на їхню здатність приймати незалежні рішення.

В показниках керування середовищем чоловіки можуть рідше відчувати себе впевненіше у здатності контролювати своє оточення, не зважаючи на соціальні стереотипи про їхню лідерську роль. Жінки, попри це, можуть мають високу компетентність у керуванні середовищем, але часто можуть стикатися з гендерними бар'єрами.

І чоловіки, і жінки прагнуть до особистісного росту, однак жінки можуть частіше відчувати тиск до самовдосконалення у різних сферах життя. Чоловіки можуть більше фокусуватися на професійному розвитку, тоді як жінки можуть прагнути до гармонії між особистим та професійним життям.



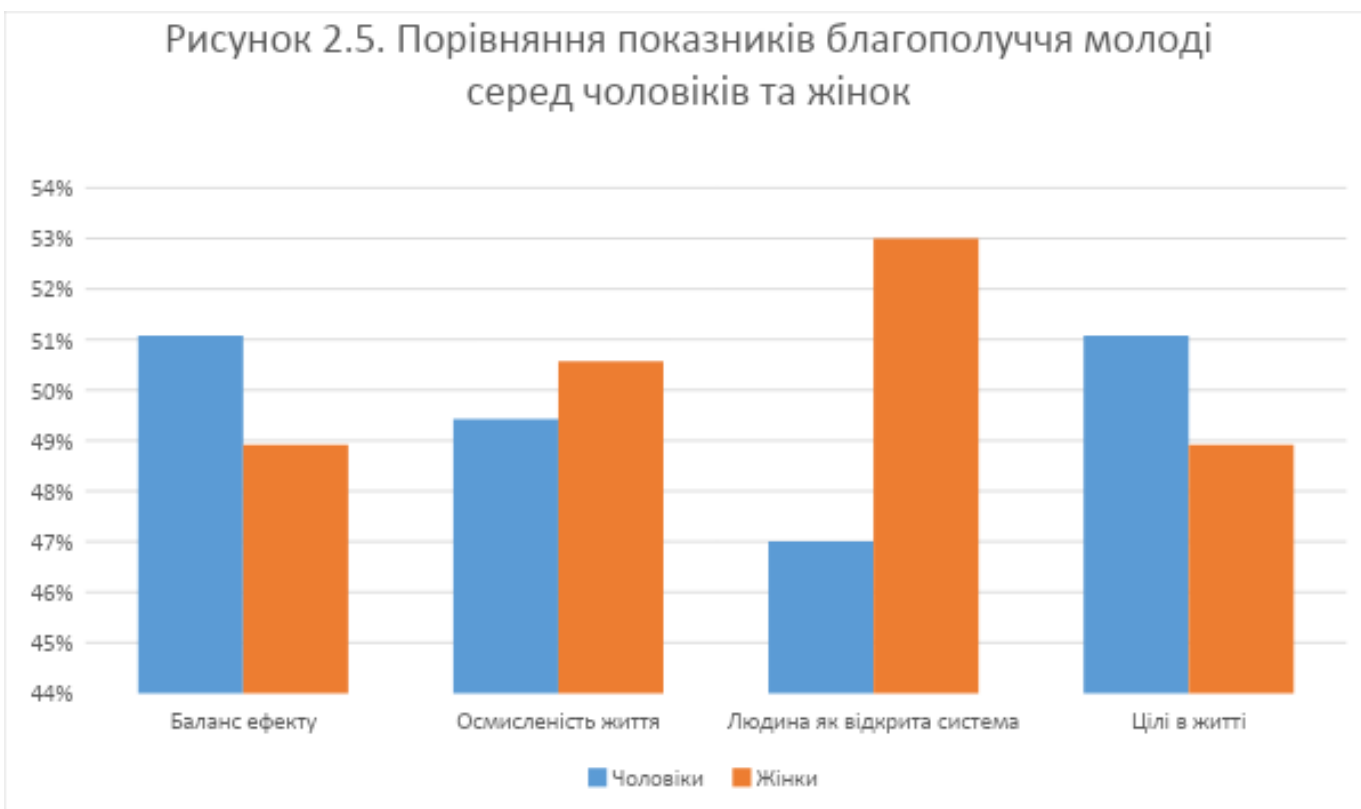
Чоловіки можуть виявляти менший рівень самоприйняття завдяки меншим соціальним очікуванням щодо ідеального зовнішнього вигляду або поведінки.

Жінки можуть бути більш критичними до себе через сильний вплив медіа та суспільних стандартів краси.

Жінки можуть мати більш високу емоційну лабільність, що впливає на баланс позитивних та негативних емоцій. Чоловіки, з іншого боку, можуть бути менш емоційно виразними, що впливає на сприйняття балансу емоцій.

Жінки можуть частіше відчувати осмисленість життя через сильні соціальні зв'язки та родинні обов'язки. Чоловіки можуть шукати осмисленість життя через професійні досягнення та особисті цілі.

Чоловіки можуть частіше встановлювати цілі, пов'язані з кар'єрним ростом та фінансовою стабільністю. Жінки можуть встановлювати більш збалансовані цілі, що включають як професійний успіх, так і сімейне благополуччя.



Обидві групи демонструють значні рівні благополуччя у різних сферах життя, але з деякими відмінностями, що зумовлені як біологічними, так і соціальними факторами. Чоловіки можуть відчувати більшу автономію та самоприйняття, тоді як жінки можуть виявляти вищу осмисленість життя та

відкритість до нового досвіду. Ці відмінності вказують на необхідність врахування гендерних особливостей при розробці програм підтримки та підвищення благополуччя молоді.

Разом з тим проведено кореляційний аналіз даних (див. Додаток ..., табл.2.4).

Таблиця 2.4.

Таблиця кореляційних зв'язків		
Назва параметру	Показник коефіцієнту кореляції Пірсона	Рівень значущості*
Суб'єктивне благополуччя – високий рівень задоволеності життям	0,277	$p \leq 0,005$
Суб'єктивне благополуччя – незадоволеність собою та розчарування у житті	-0,135	$p \leq 0,001$
Суб'єктивне благополуччя – особистісний ріст	0,165	$p \leq 0,001$
Суб'єктивне благополуччя – позитивне ставлення	0,380	$p \leq 0,001$
Суб'єктивне благополуччя – задоволеність відносинами з іншими	0,364	$p \leq 0,001$
Психологічне благополуччя – задоволеність життям	0,43	$p \leq 0,001$
Психологічне благополуччя – незадоволеність життям	-0,103	$p \leq 0,001$
Психологічне благополуччя – осмисленість життя	0,894	$p \leq 0,002$

Як видно з таблиці 2.4., дослідження виявило наявність статистично значущого зв'язку між суб'єктивним благополуччям та: високим рівнем задоволеності власним життям ($r = 0,277$ при $p \leq 0,005$); особистим ростом ($r = 0,165$ при $p \leq 0,001$); задоволеністю відносинами з іншими ($r = 0,364$ при $p \leq 0,001$); позитивним ставленням ($r = 0,380$ при $p \leq 0,001$). Це вказує на те, що при зростанні прояву суб'єктивного благополуччя, зростає прояв задоволеності власним

життям, відносинами з іншими, позитивного ставлення, особистісного росту. Зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0,135$ при $p \leq 0,001$) виявлений між суб'єктивним благополуччям та незадоволеністю собою і розчаруванням у житті. Це вказує на те, що при зростанні прояву суб'єктивного благополуччя, знижується рівень незадоволеності собою і розчарування в житті. Плеяда кореляційних зв'язків представлена на рисунку 2.6.

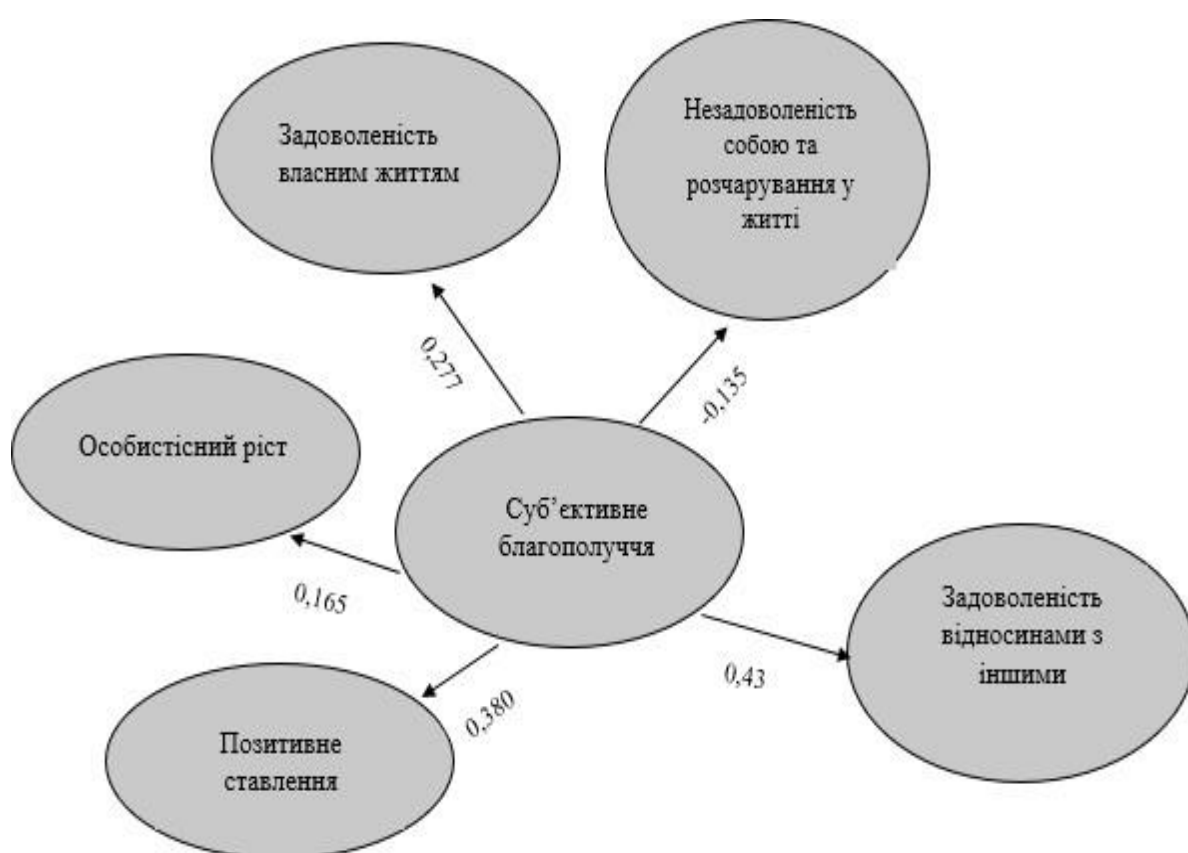


Рис. 2.6. Плеяда кореляційних зв'язків

Окрім того, статистично значущий зв'язок виявлено між психологічним благополуччям та задоволеністю життям ($r = ,43$ при $p \leq 0,001$); осмисленістю життя ($r = 0,894$ при $p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що чим більший прояв

психологічного благополуччя, тим вищий рівень задоволеністю життям та осмисленістю життя. Зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0,103$ при $p \leq 0,001$) виявлений між психологічним благополуччям та незадоволеністю життям. Це вказує на те, що при зростанні прояву психологічного благополуччя, знижується рівень незадоволеності життям. Плеяда кореляційних зв'язків представлена на рисунку 2.7.

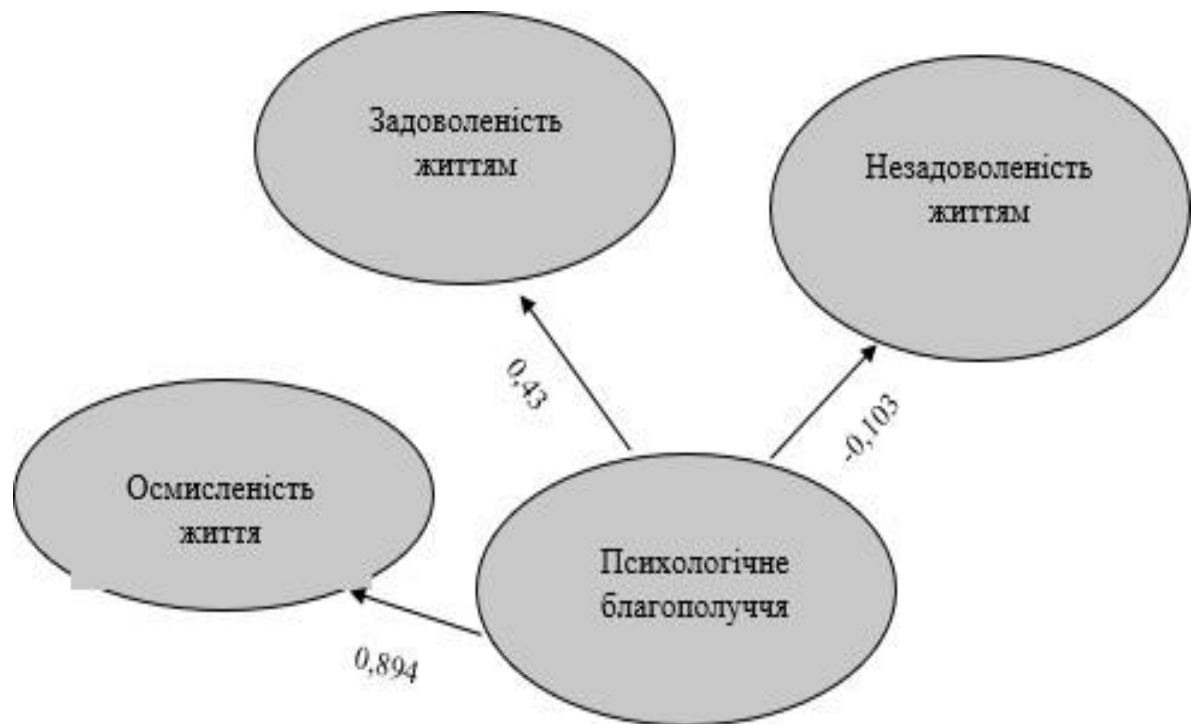


Рис. 2.7. Плеяда кореляційних зв'язків

Таким чином, результати кількісного та якісного аналізу отриманих результатів дають можливість стверджувати, що висунута нами гіпотеза відповідає дійсності. Отже, можна констатувати, що суб'єктивне благополуччя молоді залежить від задоволеності життям, стосунками з іншими, самореалізації в усіх сферах життя тощо.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження суб'єктивного відчуття благополуччя молоді продемонстрували, що значна кількість молодих людей високо оцінює своє життя і задоволені різними його аспектами. Молодь відчуває задоволення власним життям, підтримує позитивні відносини з іншими людьми та має високий рівень психологічного благополуччя. Вони також задоволені своїм фізичним здоров'ям, що є важливим показником загального благополуччя.

Більшість опитаних демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя, що включає позитивне ставлення до життя, ефективне керування своїм оточенням та значні досягнення в особистісному зростанні. Вони відчувають осмисленість свого життя, що є ключовим елементом суб'єктивного благополуччя. Молоді люди, які досягли цих показників, відчувають, що мають контроль над своїм життям, здатні вносити зміни, будувати плани на майбутнє та задоволені розвитком різних сфер свого життя.

Однак, дослідження також виявило, що певна частка молодих людей має протилежні відчуття. Ці респонденти демонструють низький рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя. Вони можуть відчувати незадоволеність життям, мати проблеми з фізичним здоров'ям, або не бачити осмисленості у своєму житті. Така молодь часто відчуває, що не має контролю над своїм життям і не здатна вносити необхідні зміни.

Статистичний аналіз результатів підтвердив висунуту нами гіпотезу про те, що суб'єктивне благополуччя молоді залежить від багатьох факторів, включаючи задоволеність життям. Фактори, які найбільше впливають на суб'єктивне благополуччя молоді, включають позитивне ставлення до життя, автономію, здатність керувати своїм середовищем, особистісний ріст, самоприйняття, баланс ефекту, осмисленість життя, відкритість до нового

досвіду та наявності життєвих цілей. Кожен з цих показників відіграє важливу роль у формуванні загального рівня благополуччя.

Задоволеність життям є ключовим фактором, який впливає на всі інші показники благополуччя. Молоді люди, які задоволені своїм життям, частіше мають позитивне ставлення, відчувають осмисленість життя, ефективніше керують своїм середовищем та досягають особистісного зростання. Вони також мають високий рівень самоприйняття і здатні підтримувати баланс між позитивними та негативними емоціями.

У підсумку, суб'єктивне благополуччя молоді є багатогранним явищем, яке залежить від різних факторів, що взаємодіють між собою. Результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення та підтримки молодіжного благополуччя. Необхідно розробляти та впроваджувати програми, які спрямовані на покращення якості життя молоді, забезпечення доступу до медичних і психологічних послуг, підтримку в особистісному зростанні та розвитку життєвих навичок. Важливо також враховувати індивідуальні потреби та особливості молодих людей для створення сприятливих умов для їхнього розвитку та самореалізації.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя молоді дають можливість зробити наступні висновки.

1. У психологічній літературі представлені різні підходи до проблеми суб'єктивного благополуччя, зокрема гедоністичний й евдемоністичний. Ці два підходи отримали свою назву завдяки основним концепціям щастя, що зародилися в античній філософії. Узагальнюючи представлені у цих підходах визначення суб'єктивного благополуччя, можна зробити висновок про те, що воно є інтегральним показником, який відображає ступінь спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступінь реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Гедоністичний підхід до суб'єктивного благополуччя акцентує увагу на позитивних емоціях та задоволенні життям. Згідно з цим підходом, благополуччя досягається через максимізацію приємних відчуттів та мінімізацію неприємних. Важливими аспектами тут є рівень задоволеності життям, відсутність негативних емоцій та наявність позитивних емоцій. Цей підхід часто використовується у дослідженнях, які оцінюють щастя через самозвіти про емоційний стан та задоволення життям.

Евдемоністичний підхід розглядає суб'єктивне благополуччя через призму самореалізації та осмисленості життя. Цей підхід акцентує увагу на досягненні особистих цілей, розвитку потенціалу, автентичності та гармонії з собою та оточуючим світом. Евдемоністичний підхід вважає, що справжнє благополуччя досягається не лише через приємні емоції, а й через значущі досягнення, саморозвиток та виконання життєвих цілей.

Поєднуючи гедоністичний та евдемоністичний підходи, можна зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя є багатовимірним явищем, яке включає як емоційний аспект (задоволення життям, позитивні емоції), так і аспект самореалізації (досягнення цілей, осмисленість життя). Ці два підходи доповнюють один одного, створюючи цілісне уявлення про суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник позитивного функціонування особистості.

2. Що стосується структури суб'єктивного благополуччя, то досі немає єдиного бачення того, які компоненти включає в себе суб'єктивне благополуччя. Так, з позиції різних науковців суб'єктивне благополуччя може мати такі компоненти: афективний та когнітивний компоненти (М. Аргайл); самоприйняття, особистісний ріст, існування мети у житті, позитивні взаємовідносини з іншими, майстерність у житті з навколишнім середовищем, автономія (К. Ріфф).

Окрім певних компонентів, які включає в себе суб'єктивне благополуччя, воно зазнає впливу різних чинників, до яких можна віднести: інтраперсональні чинники (короткотривалі стани (настрій) та індивідуально-психологічні риси); зовнішні (формальні) чинники (економічні, професійні показники, характеристики політично-суспільного режиму, а також соціально-демографічні характеристики); соціально-психологічні особливості (соціальні контакти, їх вплив на особистість, соціальне схвалення і соціальна підтримка).

3. Результати емпіричного дослідження суб'єктивного відчуття благополуччя молоді показали, що значна кількість досліджуваних має високий рівень задоволеності життям, стосунками з іншими, високий рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя, автономії, самоприйняття та позитивного ставлення. Щоправда, є частка досліджуваних, які не завжди або ж зовсім не задоволені власним життям, стосунками з іншими, своїм становищем тощо.

Задоволеність життям є ключовим фактором, який впливає на всі інші показники благополуччя. Молоді люди, які задоволені своїм життям, частіше мають позитивне ставлення, відчувають осмисленість життя, ефективніше керують своїм середовищем та досягають особистісного зростання. Вони також мають високий рівень самоприйняття і здатні підтримувати баланс між позитивними та негативними емоціями.

У підсумку, суб'єктивне благополуччя молоді є багатогранним явищем, яке залежить від різних факторів, що взаємодіють між собою. Результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення та підтримки молодіжного благополуччя. Необхідно розробляти та впроваджувати програми, які спрямовані на покращення якості життя молоді, забезпечення доступу до медичних і психологічних послуг, підтримку в особистісному зростанні та розвитку життєвих навичок. Важливо також враховувати індивідуальні потреби та особливості молодих людей для створення сприятливих умов для їхнього розвитку та самореалізації.

Суб'єктивне благополуччя молоді є результатом взаємодії численних факторів, серед яких задоволеність життям відіграє ключову роль. Для підвищення рівня благополуччя необхідно враховувати як емоційні, так і самореалізаційні аспекти життя молодих людей. Розробка і впровадження програм, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я, саморозвитку та задоволеності життям, є важливим кроком у забезпеченні всебічного благополуччя молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 11, 2018. С. 10–17.
2. Акімова Л., Кіршо С. Суб'єктивне економічне благополуччя студентської молоді. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2 – 3 (20). 2020. С. 7–16.
3. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. Педагогіка та психологія*. 2012. Т. 20, Вип. 18. С. 3–9.
4. Бончук Н. В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. *«Молодий вчений»*. № 5 (32). 2016. С. 343–348.
5. Брюховецька О., Чаусова Т., Інжиєвська Л. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (25). 2022. С. 23–32.
6. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. 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.
7. Вернік О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: *матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
8. Гімаєва Ю. А., Малофейкіна К. О. Особистісна зрілість та суб'єктивне благополуччя в студентів денної та заочної форм навчання в

університеті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Випуск 67, 2019. С. 15–24.

9. Харитинський А. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 190–197. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-190-197> (дата звернення: 22.05.2024).

10. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165–176.

11. Джаббарова Л. В. Структура психологічного благополуччя студентської молоді. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2019. Вип. 26–27. С. 72–73.

12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

13. NIKITINA I. Розвиток комунікативної культури особистості майбутнього фахівця як необхідна умова активної адаптації. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society*. 2020. № 3(I). С. 53–67. URL: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2020.3-1.04> (дата звернення: 22.05.2024).

14. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. № 3. 2015. С. 48–55.

15. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

16. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 2. 2022. С. 85–93.

17. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 2(36). Ч. 1. С. 98–104.
18. Кушмирук Є. С. Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 202–25.
19. Левенець Н. В. Екзистенційні чинники суб'єктивного благополуччя у студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Випуск 70. 2021. С. 15–21.
20. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2(12). С. 109–114.
21. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
22. Павленко О. В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару «Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик»*. Київ, 2019. С. 36–38.
23. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
24. Семків І. І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 234–237.
25. Сердюк Л. З., Чайка Г. В., Чиханцова О. А. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації. Київ – Львів: Видавець В. Кундельська, 2021. 68 с.

26. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. Збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 51–59.
27. Тофтул М. Г. Гедонізм. Сучасний словник з етики. Житомир, 2014. 416 с. С. 94.
28. Тофтул М. Г. Евдемонізм. Сучасний словник з етики. Житомир, 2014. 416 с. С. 125.
29. Харитинський А. А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. Випуск 6 (70). 2022. С. 190–197.
30. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.
31. Бойко В. СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОЗИТИВНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА. *МІЖГАЛУЗЕВІ ДИСПУТИ: ДИНАМІКА ТА РОЗВИТОК СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/10.07.2020.v2.07> (дата звернення: 22.05.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1.

Описова статистика					
	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Відхилення
Вік	52	17,00	23,00	19,5000	1,70926
Позитивне ставлення	52	44,00	84,00	59,9038	12,16111
Автономія	52	42,00	75,00	58,8846	9,25384
Керування середовищем	52	41,00	80,00	56,5577	10,44578
Особистісний ріст	52	44,00	78,00	57,8462	8,59408
Самоприйняття	52	39,00	81,00	59,6923	9,78101
Баланс ефекту	52	30,00	121,00	69,1154	22,39192
Осмисленість життя	52	44,00	99,00	78,9615	14,16425
Людина як відкрита система	52	16,00	84,00	45,5000	19,23691
Цілі в житті	52	43,00	79,00	62,4038	12,46683
Психологічне благополуччя	52	234,00	453,00	332,2692	58,01255
Задоволені власним життям	52	2,00	9,00	5,0385	1,97991
Незадоволені собою і розчаровані в житті	52	1,00	8,00	4,5769	1,93367
Задоволені відносинами з іншими	52	1,00	9,00	4,4038	1,97295
Загальний рівень задоволеності	52	1,00	9,00	5,3846	2,02101
Екстраверсія	52	2,00	12,00	7,1346	2,24070
Дружелюбність	52	4,00	13,00	8,2308	1,97648
Добросовісність	52	3,00	13,00	7,9231	2,07550
Емоційна стабільність	52	4,00	12,00	7,8846	1,80037
Відкритість новому досвіду	51	4,00	13,00	7,5686	1,67636
Негативне минуле	51	2,10	5,00	3,6549	0,74305
Гедоністичне теперішнє	50	1,60	5,00	3,5320	0,90270
Майбутнє	51	2,10	5,00	3,5863	0,81241
Позитивне минуле	52	2,10	5,00	3,5846	0,80595
Фаталістичне теперішнє	48	2,10	4,80	3,6417	0,58776

Додаток Б.

Таблиця Б.1.

Статистика групи					
Стать		N	Середнє значення	Відхилення	Похибка
Позитивне ставлення	1*	23	58,3478	11,20718	2,33686
	2**	29	61,1379	12,92761	2,40060
Автономія	1	23	59,1739	9,05364	1,88781
	2	29	58,6552	9,56286	1,77578
Керування середовищем	1	23	55,7391	11,32261	2,36093
	2	29	57,2069	9,85023	1,82914
Особистісний ріст	1	23	57,0435	8,01974	1,67223
	2	29	58,4828	9,11287	1,69222
Самоприйняття	1	23	59,0435	9,53214	1,98759
	2	29	60,2069	10,11145	1,87765
Баланс ефекту	1	23	70,7826	22,53070	4,69798
	2	29	67,7931	22,59010	4,19488
Осмисленість життя	1	23	77,9565	15,87015	3,30916
	2	29	79,7586	12,88591	2,39285
Людина як відкрита система	1	23	42,4783	19,69972	4,10768
	2	29	47,8966	18,85915	3,50206
Цілі в житті	1	23	63,9130	11,66156	2,43160
	2	29	61,2069	13,14855	2,44162
Психологічне благополуччя	1	23	330,8696	62,51422	13,03512
	2	29	333,3793	55,28524	10,26621
Задоволені власним життям	1	23	4,7391	1,78930	0,37309
	2	29	5,2759	2,11958	0,39360
Незадоволені собою і розчаровані в житті	1	23	4,6957	1,96410	0,40954
	2	29	4,4828	1,93872	0,36001
Задоволені відносинами з іншими	1	23	5,0870	1,92857	0,40213
	2	29	3,8621	1,86556	0,34642
Загальний рівень задоволеності	1	23	5,0870	2,35320	0,49068
	2	29	5,6207	1,71992	0,31938
Екстраверсія	1	23	7,3913	2,14771	0,44783
	2	29	6,9310	2,32887	0,43246
Дружелюбність	1	23	8,0870	1,67639	0,34955
	2	29	8,3448	2,20836	0,41008
Добросовісність	1	23	8,0435	2,14218	0,44668
	2	29	7,8276	2,05407	0,38143
Емоційна стабільність	1	23	7,9130	1,59297	0,33216

	2	29	7,8621	1,97709	0,36714
Відкритість новому досвіду	1	23	7,2174	1,41282	0,29459
	2	28	7,8571	1,84017	0,34776
Негативне минуле	1	23	3,8087	0,66258	0,13816
	2	28	3,5286	0,79249	0,14977
Гедоністичне теперішнє	1	21	3,5048	0,72834	0,15894
	2	29	3,5517	1,02282	0,18993
Майбутнє	1	23	3,5913	0,77630	0,16187
	2	28	3,5821	0,85507	0,16159
Позитивне минуле	1	23	3,7478	0,80897	0,16868
	2	29	3,4552	0,79354	0,14736
Фаталістичне теперішнє	1	20	3,7300	0,50482	0,11288
	2	28	3,5786	0,64196	0,12132

*1 – показники серед опитаних чоловіків

**2 – показники серед опитаних жінок

Додаток В

Таблиця В.1.

Кореляційний аналіз								
		Особистісний ріст	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Задоволені власним життям	Незадоволені собою і розчаровані в житті	Задоволені відносинами з іншими	Позитивне ставлення
Особистісний ріст	Кореляція Пірсона	1	-0,165	0,095	0,108	-0,234	0,112	0,163
	r		0,242	0,503	0,448	0,095	0,427	0,247
	N	52	52	52	52	52	52	52
Суб'єктивне благополуччя	Кореляція Пірсона	-0,165	1	0,078	,277*	0,135	-0,129	-0,124
	r	0,242		0,58	0,047	0,34	0,364	0,38
	N	52	52	52	52	52	52	52
Психологічне благополуччя	Кореляція Пірсона	0,095	0,078	1	,430**	-0,103	-0,105	-0,144
	r	0,503	0,58		0,001	0,465	0,458	0,308
	N	52	52	52	52	52	52	52
Задоволені власним життям	Кореляція Пірсона	0,108	,277*	,430**	1	0,132	-,376**	-0,002
	r	0,448	0,047	0,001		0,35	0,006	0,987
	N	52	52	52	52	52	52	52
Незадоволені собою і розчаровані в житті	Кореляція Пірсона	-0,234	0,135	-0,103	0,132	1	-0,114	-,286*
	r	0,095	0,34	0,465	0,35		0,422	0,04
	N	52	52	52	52	52	52	52
Задоволені відносинами з іншими	Кореляція Пірсона	0,112	-0,129	-0,105	-,376**	-0,114	1	-0,139
	r	0,427	0,364	0,458	0,006	0,422		0,326
	N	52	52	52	52	52	52	52
Позитивне ставлення	Кореляція Пірсона	0,163	-0,124	-0,144	-0,002	-,286*	-0,139	1
	r	0,247	0,38	0,308	0,987	0,04	0,326	
	N	52	52	52	52	52	52	52