

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

Особливості психологічного благополуччя осіб у період ранньої дорослості

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Дембіцької Ірини Олегівни

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент:
доктор педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2025 р., протокол № ____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів 2025

АНОТАЦІЯ

Дембіцька І. Особливості психологічного благополуччя осіб у період ранньої дорослості

У роботі здійснено комплексний аналіз психологічного благополуччя особистості, що включає теоретичне обґрунтування, психологічну характеристику, розгляд особливостей психологічного благополуччя у період ранньої дорослості. Теоретичний аналіз розкриває поліпарадигмальність розуміння психологічного благополуччя, поєднуючи гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний підходи. Визначено багатовимірну структуру психологічного благополуччя та широкий спектр внутрішніх і зовнішніх чинників, що на нього впливають. Обґрунтовано специфіку формування особистості в період ранньої дорослості, пов'язану із завданнями самореалізації та пошуку ідентичності.

Емпіричне дослідження виявило рівень психологічного благополуччя нижчий за середній у досліджуваній групі осіб з відносно вищими показниками автономії, цілеспрямованості та самоприйняття.

Встановлено кореляційні зв'язки між рівнем психологічного благополуччя та показниками особистісної зрілості (самоприйняття, автономність, креативність) та особистісних якостей (втрата сенсу, ворожість, розбіжність «Я»-концепцій, безнадійність).

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, рання дорослість, особистісне зростання, задоволеність життям, якість життя, особистісна зрілість.

ABSTRACT

Dembitska I. Peculiarities of psychological well-being of individuals in early adulthood

The research presents a comprehensive analysis of psychological well-being of an individual, including theoretical justification, psychological characteristics,

and consideration of the features of psychological well-being in early adulthood. Theoretical analysis reveals the polyparadigmality of understanding psychological well-being, combining hedonistic, eudaemonistic, and integrative approaches. The multidimensional structure of psychological well-being and a wide range of internal and external factors influencing it are determined. The specifics of personality formation in early adulthood, associated with the tasks of self-realization and the search for identity, are substantiated.

The empirical research revealed a level of psychological well-being lower than average in the studied group of individuals with relatively higher indicators of autonomy, purposefulness, and self-acceptance.

Correlations have been established between the level of psychological well-being and indicators of personal maturity (self-acceptance, autonomy, creativity) and personal qualities (loss of meaning, hostility, divergence of "I"-concepts, hopelessness).

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, early adulthood, personal growth, life satisfaction, quality of life, personal maturity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ АСПЕКТИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....	7
1.1. Трагування поняття «психологічне благополуччя» у наукових теоріях.....	7
1.2. Структурні складові та чинники психологічного благополуччя.....	12
1.3. Психологічна характеристика періоду ранньої дорослості.....	16
Висновки до Розділу 1.....	21
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	22
2.1. Процедура емпіричного дослідженняб опис вибірки та методик.....	22
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	25
2.2.1. Результати описової статистики.....	25
2.2.2. Результати порівняльного аналізу.....	32
2.2.3. Результати кореляційного аналізу.....	37
Висновки до Розділу 2.....	41
 ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічного благополуччя осіб, які перебувають на етапі ранньої дорослості, зумовлюється відсутністю усталеного наукового розуміння цієї категорії в сучасній психології. Незважаючи на те, що поняття психологічного благополуччя часто розглядається через призму суміжних концептів, таких як психологічне здоров'я, задоволеність життям, якість життя та щастя, що свідчить про значущість цього феномену, необхідність його глибокого вивчення залишається нагальною.

Психологічне благополуччя є динамічною конструкцією, що залежить від множинних факторів, включаючи культурні, суспільні та особистісні аспекти. У зв'язку з цим, статистичні дослідження не завжди можуть відобразити всю складність цього явища, що актуалізує потребу в дослідженні психологічного благополуччя в конкретних соціальних групах та умовах.

Сучасна соціально-економічна ситуація в Україні, ускладнена військовими діями на Сході країни, чинить значний вплив на психоемоційний стан молоді. Періоди соціально-економічних криз часто супроводжуються духовним збіднінням, трансформацією соціальних цінностей та посиленням відчуття втрати сенсу життя. Ці фактори можуть провокувати та поглиблювати внутрішні конфлікти в особистісній сфері дорослих, які є особливо вразливими до соціальних змін.

Таким чином, дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості у віці ранньої дорослості є не лише актуальним, але й надзвичайно важливим завданням. Розуміння специфіки переживання благополуччя молоддю в складних соціально-економічних умовах дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та сприяти їхній адаптації до сучасних викликів.

Метою дослідження є вивчення особливостей психологічного благополуччя осіб раннього дорослого віку.

Основними завданнями дослідження виокремлено наступні:

1. теоретичне обґрунтування наукових підходів у трактування поняття «психологічне благополуччя особистості»;
2. психологічна характеристика складових та чинників психологічного благополуччя особистості ;
3. обґрунтування особливостей формування особистості у період ранньої дорослості;
4. емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених було застосовано методи теоретичного та емпіричного дослідження, а саме аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, психодіагностичні методики та методи математичної статистики.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні та поглибленні теоретичних знань про особливості психологічного благополуччя та чинники його формування у період ранньої дорослості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів емпіричного дослідження для організації індивідуальної та групової роботи з молодими особами задля покращення якості їхнього життя.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ АСПЕКТИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Трактування поняття «психологічне благополуччя» у наукових теоріях

Психологічне благополуччя особистості репрезентує собою багатовимірний конструкт, позбавлений універсальної дефініції. Зазвичай, воно концептуалізується як складний інтегративний феномен, що характеризується взаємодією соціальних, психологічних, культурних, економічних, фізіологічних та інтрапсихічних детермінант.

Незважаючи на відносну новизну терміну «психологічне благополуччя» в психологічній науці, дослідження цього феномену представлені у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців.

Н. Бредберн та Е. Дінер інтерпретують благополуччя як континуум задоволеності-незадоволеності [44]. А. Вотермен виокремлює особистісне зростання як ключовий аспект психологічного благополуччя. К. Ріфф розглядає психологічне благополуччя як комплексне переживання задоволеності життям, що охоплює актуальні та потенційні аспекти індивідуального існування [45]. Теорії А. Маслоу, Г. Олпорта та Е. Еріксона концептуалізують психологічне благополуччя на основі вивчення позиційного функціонування особистості.

Аналіз наукової літератури свідчить, що початкові дослідження психологічного благополуччя ґрунтувалися на ідеях позитивного функціонування особистості в межах гуманістичної парадигми. До цієї плеяди належать роботи Е. Еріксона, А. Маслоу, Г. Олпорта та інших.

Теоретичний фундамент дослідження феномену «психологічного благополуччя» як самостійної категорії було закладено у працях Н. Бредберна, що стали базовими для подальшого розуміння цього

конструкту. Науковець досліджував кореляції між психологічним благополуччям, щастям та соціальними чинниками, наголошуючи на важливості суб'єктивного відчуття задоволеності життям. З його точки зору, аналіз психологічного благополуччя потребує оперування індикаторами, що відображають стан щастя або незадоволеності, а також суб'єктивну оцінку рівня загальної задоволеності життям.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити два домінуючі підходи до вивчення психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. У гедоністичній парадигмі акцент ставиться на суб'єктивному благополуччі як домінуванні позитивного афекту над негативним та рівні задоволеності життям. Таким чином, до гедоністичного підходу належать теорії, що описують психологічне благополуччя як континуум задоволеності-незадоволеності, що ґрунтується на балансі позитивних та негативних афектів. Типовими представниками цього підходу є концепції Е. Дінера та Н. Бредберна.

Н. Бредберн запропонував концептуалізацію структури психологічного благополуччя як динамічного балансу, що полягає у взаємодії позитивного та негативного афектів.

Повсякденні події зазвичай несуть емоційний заряд радості або розпачу, відображаються у свідомості і акумулюються у вигляді афекту відповідної валентності. Фактори, що провокують стани дистресу, тривоги та хвилювання, інтегруються в структуру негативного афекту, в той час як події, що викликають евдемонічні переживання, сприяють акумуляції позитивного афекту. Дослідник постулює, що диференціал між інтенсивністю негативно та позитивно валентних афектів слугує індикатором психологічного благополуччя, відображаючи загальний ступінь задоволеності або незадоволеності індивіда власним життям [12].

Вчений стверджує, що психологічне благополуччя як стан задоволеності чи незадоволеності життя, виникає внаслідок різниці між негативним та позитивно забарвленим афектом.

За визначенням Е. Діннера психологічне благополуччя включає в себе задоволення, позитивні та негативні емоції [44]. Інтеграція цих трьох компонентів формує єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Таким чином, автор наголошує на когнітивній (інтелектуальна оцінка задоволеності життям та його різними сферами) та емоційній (переважання позитивного настрою над негативним) складових самосприйняття. Більшість індивідів оцінюють події свого життя в категоріях «добре-погано», і ця оцінка завжди має відповідне емоційне підґрунтя. Суб'єктивне благополуччя є не лише індикатором занурення в негативні стани, але й детермінує ступінь щасливості однієї людини порівняно з іншою. Тому зазвичай особистість, який притаманний високий рівень психологічного благополуччя переживає задоволеність життя і дуже рідко переживає негативні емоції.

Евдемоністичний підхід у вивченні психологічного благополуччя зосереджується на ступені, до якого особистість реалізує свій потенціал і досягає позитивного функціонування. Ця парадигма ґрунтується ні ідеї про важливість особистісного зростання як необхідної складової психологічного благополуччя. Цей підхід до розуміння цього феномену представлений у працях таких дослідників, як М. Ягода, К. Ріфф, А. Вотерман.

У одній із перших інтегральних багатовимірних моделей психологічного благополуччя М. Ягоди виокремлено такі компоненти:

- Самоприйняття (висока самооцінка та розвинене відчуття ідентичності).
- Особистісне зростання (міра актуалізації потенціалу).
- Інтегрованість (здатність справлятися зі стресовими ситуаціями).
- Автономність (незалежність від впливу навколишнього середовища).
- Точність сприйняття реальності (соціальна перцептивність).

- Компетентність у взаємодії з навколишнім соціальним середовищем (здатність до адаптації та ефективного розв'язання проблем) [25].

Ці компоненти відображають складну та багатогранну природу психологічного благополуччя, що виходить за межі простого відчуття щастя чи задоволення.

Проте, найбільш ґрунтовне обґрунтування поняття психологічного благополуччя належить дослідниці К. Ріфф. Вона визначила психологічне благополуччя як стан налагодженості психічних процесів та функцій, що супроводжується внутрішнім відчуттям цілісності, рівноваги та задоволеності собою та навколишнім середовищем.

К. Ріфф підкреслює, що виокремлені компоненти психологічного благополуччя корелюють з різноманітними структурними елементами теорій, що акцентують увагу на позиційному функціонуванні особистості [45].

Ряд науковців розглядають психологічне благополуччя як інтегративну системну якість особистості, генеза якої відбувається в процесі онтогенезу. Феноменологічно воно проявляється у суб'єктивному переживанні екзистенційної наповненості та аксіологічної значущості власного буття як інструменту досягнення інтраіндивідуальних, соціально детермінованих цілей та виступає необхідною умовою для актуалізації потенційних можливостей і здібностей індивіда. Однією з концептуалізацій є ієрархічна модель психологічного благополуччя, що передбачає об'єднання внутрішніх інтенцій, які формуються на різних рівнях буття та в різних видах діяльності, в ієрархічно організовані рівні психологічного благополуччя особистості, включаючи психосоматичне здоров'я, психічне здоров'я, власне психологічне здоров'я та соціальну адаптованість.

У сучасній психологічній науці простежується тенденція до синтезу гедоністичної та евдемоністичної парадигм у трактуванні психологічного благополуччя. З позицій даного інтегративного підходу, психологічне благополуччя постає як індекс міри спрямованості особистості на

культивування ключових компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізації цієї спрямованості, що на суб'єктивному рівні може маніфестуватися у домінуванні позитивного афекту, відчутті задоволеності життєдіяльністю та прийнятті власного «Я» [18].

Представники інтегративного підходу наголошують на тому, що конструкт «психологічне благополуччя» фокусується на суб'єктивній емоційній валентності оцінки особистістю власного «Я» та життєвого шляху, а також на ключових аспектах позитивного особистісного функціонування [14]. Подібне концептуальне розмежування дозволяє диференціювати даний феномен від суміжних понять, які нерідко помилково використовуються як синонімічні.

На відміну від «психічного здоров'я» та «якості життя», психологічне благополуччя безпосередньо не пов'язане з наявністю чи відсутністю психічних або соматичних захворювань. Основна функція психологічного благополуччя полягає у забезпеченні динамічної рівноваги між особистістю та навколишнім середовищем.

Психологічне благополуччя може виступати як передумова гармонійної взаємодії між індивідом та середовищем, а також як один із критеріїв соціально-психологічної адаптації. Таким чином, є підстави вважати, що «психологічне благополуччя» описує стан та особливості внутрішнього світу людини, що визначають переживання благополуччя, а також поведінку, яка продукує та проявляє ситуативне благополуччя.

Отже, психологічне благополуччя постає як інтегральний психологічний феномен, що являє собою цілісне переживання, яке відображає ефективність функціонування особистості в соціальному середовищі. Цей стан супроводжується позитивними емоціями, оптимальним функціонуванням психіки та організму, позитивним самосприйняттям та конструктивними міжособистісними відносинами.

1.2. Структурні складові та чинники психологічного благополуччя

Здебільшого науковці виокремлюють шість ключових компонентів психологічного благополуччя:

- 1) позитивні міжособистісні стосунки (наявність довірливих взаємозв'язків, здатність до емпатії, прихильності та побудови близьких стосунків);
- 2) автономія (здатність протистояти соціальному тиску, наявність саморегуляції та незалежності);
- 3) опанування навколишнього середовища (відчуття компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність досягати бажаного та долати труднощі на шляху реалізації намірів);
- 4) особистісне зростання (прагнення до навчання, розвитку, пізнання нового, відчуття саморозвитку та реалізації потенціалу);
- 5) наявність життєвої мети (відчуття осмисленості життя, спрямованості);
- 6) самоприйняття (позитивне ставлення до себе, прийняття позитивних та негативних аспектів власної особистості) [11].

Компонентами психологічного благополуччя пропонують розглядати рівень задоволеності базових потреб, характер міжособистісних відносин, а також суб'єктивне сприйняття особистістю соціального середовища. Таким чином, автор концептуалізує психологічне благополуччя як інтегрований показник інтенсивності спрямованості особистості на реалізацію ключових компонентів позитивного функціонування [4; 13;17].

Психологічне благополуччя, будучи феноменом подвійної, суб'єктивно-об'єктивної природи, відображає свою бінарну детермінацію: об'єктивну (екзистенційну), що зумовлюється умовами та обставинами життєдіяльності індивіда, та суб'єктивну, що корелює з внутрішнім світом особистості, визначаючи її перцепцію життєвих подій, ставлення до них та їхнє смислове прийняття. Переживання позитивного благополуччя, як

правило, є наслідком ефекту балансування особистості між задоволенням власних потреб та потреб соціуму; індивіду необхідно підтримувати гомеостатичну рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування в соціокультурному просторі, адаптацією до соціальних вимог та самореалізацією як імплементацією власного потенціалу, тобто максимально ефективним використанням усієї сукупності індивідуальних сил, здібностей, навичок та інших ресурсів у його унікальній життєвій ситуації [21].

Таким чином, суб'єктивне переживання психологічного благополуччя, задоволеність життям у цілому або його окремими аспектами, корелює з емоційним ставленням до власного буття, до себе, до інших та знаходить своє відображення в оцінках якості життя.

Дослідженнями доведено, що психологічне благополуччя особистості корелює з активною життєвою позицією та здатністю до позитивної саморецепції, що включає просоціальну спрямованість та активну життєву позицію; відкритість до комунікації, встановлення нових соціальних контактів та підтримку існуючих стосунків з близькими; наявність життєвої мети та прагнення до самовдосконалення для її досягнення; готовність до нового досвіду, адаптивність та гнучкість у розв'язанні проблем.

Наукові пошуки Л. Сердюк спрямовані на дослідження інтраіндивідуальних ресурсів, які є детермінантами психологічного благополуччя особистості [32;33]. Дослідниця обґрунтовує положення про те, що досягнення психологічного благополуччя є результатом актуалізації внутрішніх ресурсів, трансформації фокусу перцепції реальності та когнітивних стратегій, що формуються на підґрунті позитивного самоприйняття, впевненості у власній компетентності, усвідомлення життєвих цілей, гармонійних інтерперсональних відносин, саморегуляції та здатності до свідомого й автономного конструювання власного життєвого шляху.

Аналіз досліджень Л. Сердюк підтверджує наявність тісних кореляційних зв'язків між показниками психологічного благополуччя (за методикою С. Ryff) та такими індикаторами, як цілі в житті, результативність життя, життестійкість [33]. Також встановлено значущий взаємозв'язок між психологічним благополуччям та самодетермінацією особистості, зокрема з внутрішньою каузальною орієнтацією, що вказує на потребу особистості у впевненості у своїх рішеннях, мотивації до діяльності та адаптивності до змін для досягнення позитивних афектів (які є показником психологічного благополуччя). Дослідниця також наголошує на важливості подальшого дослідження внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя в контексті самооцінки, індивідуально-типологічних та характерологічних особливостей особистості.

Проблема особистісного потенціалу як детермінанти психологічного благополуччя досліджувалося О.В. Олефіром [25]. Вченим була запропонована модель взаємозв'язків між особистісним потенціалом, копінг-стратегіями та психологічним благополуччям. Дослідник стверджує, що особистісний потенціал через механізми самовизначення, реалізації та вибору конструктивних копінг-стратегій сприяє психологічному благополуччю особистості. Таким чином, вибір копінг-стратегій значною мірою впливає на психологічне благополуччя індивіда. Копінг може бути конструктивним (самоконтроль, соціальна підтримка, відповідальність, планування, позитивна переоцінка) або неконструктивним (конфронтація, дистанціювання, уникнення).

Дослідження В.І. Кашлюка висвітлюють ключові аспекти, що визначають психологічне благополуччя особистості. Він виділяє наступні індивідуальні особливості, що корелюють з цим станом, серед яких визначено:

- Позитивна когнітивно-емоційна оцінка життєвих ситуацій, що включає в себе здатність сприймати події з оптимістичної точки зору.

- Стійкість до негативних переживань, що пояснюється як уміння долати емоційні труднощі, що запобігає негативному впливу на фізичне та психічне здоров'я.
- Цілеспрямованість, що трактується через усвідомлення особистих цінностей та активна діяльність для досягнення пріоритетів.
- Ефективне використання можливостей, тобто застосування власних ресурсів для реалізації цілей та задоволення потреб, а також здатність до соціальної взаємодії та конструктивного розв'язання конфліктів.
- Адекватна самооцінка та відповідальність як вміння об'єктивно оцінювати свої можливості, приймати відповідальність за власні дії та бути адаптивним до змін [20].

В.І. Кашлюк розглядає психологічне благополуччя як інтегральний показник особистісної самореалізації та задоволеності життям. Він виділяє такі структурні компоненти, як емоційний компонент, як баланс позитивних та негативних емоцій у контексті досягнення цілей; когнітивний компонент як загальна оцінка задоволеності життям та конативний компонент як здібності, що сприяють позитивному функціонуванню, включаючи самоприйняття, цілеспрямованість, позитивні стосунки та особистісне зростання.

Таким чином, аналіз наукової літератури підтверджує консенсус серед дослідників щодо розуміння психологічного благополуччя як інтегральної характеристики особистості. Переважна більшість наукових досліджень зосереджена на ідентифікації факторів та ресурсів, що визначають психологічне благополуччя. Рівень психологічного благополуччя тісно корелює з певними індивідуальними особливостями, зокрема з когнітивною здатністю оцінювати ситуацію та своє місце в ній, відкритістю до нового досвіду, наявністю життєвих орієнтирів (цілей, мети) та здатністю до гнучкої адаптації, конструктивного розв'язання конфліктів та ефективного подолання труднощів. Психологічне благополуччя сприяє активізації індивідуально-

психологічних властивостей особистості з метою досягнення соціально значущих цілей, повної самореалізації та відчуття задоволеності якістю свого життя.

1.3. Психологічна характеристика періоду ранньої дорослості

На етапі ранньої дорослості когнітивні репрезентації себе інтегруються в цілісне, узагальнене уявлення, що відображає бачення себе у контексті життєдіяльності та ціннісних орієнтацій.

«Я» виступає як квінтесенція суб'єктивності та суб'єктності, акумулюючи відчуття від ситуативних станів до фундаментальних життєвих рішень. На цій основі формується Я-концепція – відносно стабільна та усвідомлена система уявлень про себе, що переживається як унікальність і є базисом для самовизначення, міжособистісних стосунків та самоствавлення.

У період ранньої дорослості зрілому віці уявлення про себе значною мірою ґрунтуються на організмичному оцінному процесі, де переживання, що сприяють розвитку, оцінюються позитивно, а ті, що розглядаються як шкідливі, – негативно. Розвиток Я-концепції тісно пов'язаний із самоактуалізацією особистості, яка в період ранньої дорослості контролюється соціальними та моральними нормами, ідеалами та духовними цінностями [16].

Відповідно до інтерналізованих соціальних критеріїв, у молодій людини формуються уявлення про особистісну спрямованість та способи самореалізації. Однак особистий досвід може не завжди узгоджуватися з Я-концепцією, сприймаючись як загроза, що може призводити до захисних механізмів, таких як заперечення або викривлене сприйняття.

Психологічний комфорт у ранній дорослості залежить від узгодженості уявлень про себе зі значущим досвідом, що забезпечується стійким ядром Я-

концепції – самістю та автентичністю. Ця основа включає відкритість до досвіду, раціональність, відповідальність, самоповагу, свободу та здатність до позитивних стосунків.

Периферійна частина Я-концепції включає аспекти Я-образу та самооцінки, розбіжності між якими можуть зростати з віком. Розвиток Я-концепції в ранній дорослості відбувається під впливом зовнішніх факторів, особливо контактів зі значущими іншими.

Я-концепція сприяє формуванню відчуття визначеності, ідентифікації та прийнятного самоототожнення. Вона визначає поведінку в конкретних ситуаціях, інтерпретацію дій та очікування від майбутнього.

У ранній дорослості Я-концепція та самооцінка допомагають окреслити цілі, обирати засоби їх досягнення та оцінювати успішність дій. Професійна Я-концепція, що включає реальне та ідеальне уявлення про себе як професіонала, стимулює самовдосконалення. Професійна самооцінка, що охоплює операційно-діяльнісний та особистісний аспекти, впливає на професійну адаптацію та розвиток. Неузгодженість між цими аспектами може негативно позначатися на професійній сфері [3].

У ранній дорослості відбуваються зміни у співвідношенні інтелектуальних функцій, формуються міжфункціональні зв'язки, на які впливають освіта та навчання. Важливу роль відіграють пам'ять та мислення, розвиток яких взаємопов'язаний. Інтелектуальна діяльність, особливо творча, пов'язана з особистістю, її рефлексією та мотивацією.

Період ранньої дорослості є оптимальним для розвитку творчої активності, яка досягає піку в різних вікових межах залежно від спеціальності. У деяких осіб може спостерігатися інволюція інтелектуальних процесів, інтенсивність якої залежить від обдарованості та зовнішніх факторів, таких як освіта [30].

Протягом ранньої дорослості змінюються показники пам'яті (короткочасної вербальної, зорової, слухової), ефективність вербального

закріплення інформації, тоді як образна пам'ять змінюється найменше. Розвиток мнемічних функцій залежить від інтелектуальної активності.

Важливими досягненнями є розвиток діалектичного мислення, смислових систем та гнучкості мислення. Мислення характеризується комплексністю операцій та інтеграцією різних видів. Розвиток окремих видів мислення відбувається нерівномірно. Мовлення збагачується лексично та граматично, відображаючи зростання мовленнєво-мислительних можливостей. Вербальні функції інтелекту прогресують, протистоячи старінню [30].

Різні властивості уваги змінюються нерівномірно, досягаючи піку у віці 27-33 років, а потім поступово знижуються. Стійкість та концентрація уваги суттєво не змінюються. Функціонування, розвиток та інволюція інтелектуальних функцій залежать від інтелектуальної активності, здібностей та професійної діяльності.

У ранній дорослості емоційна сфера особистості характеризується стабілізацією та зниженням загальної емоційності, за винятком значущих ситуацій. Особистість розвиває здатність контролювати емоційні переживання, уникати афектів, переживати їх та приховувати емоційні стани в соціальній взаємодії, збагачуючи емоційний досвід [13].

Ідеали та моральні норми стають основою стійких емоційних ставлень, а узагальнені ситуативні емоції трансформуються в почуття, що визначають емоційне життя. Формується емпатія – здатність до емоційного відгуку на переживання інших, а також почуття кохання, що базується на сексуальних потребах та виражається позитивними емоціями.

Кохання включає інтимність, пристрасть та обов'язок, але може супроводжуватися ревностями, що іноді призводять до негативних емоцій. Батьківство викликає глибокі емоції, поєднуючи радість, прив'язаність, довіру та чутливість до потреб дитини, спонукаючи до освоєння нових ролей.

Народження дитини збільшує фізичне та емоційне навантаження батьків, що може провокувати конфлікти. Емоційні реакції чоловіка та жінки на батьківство можуть відрізнятися. Взаємний вияв радості між батьками та дитиною сприяє формуванню емоційної прив'язаності та позитивно впливає на соціальний розвиток дитини. Материнська любов проявляється в емоційній доступності, теплоті, ніжності та підтримці, що стимулює ігрову взаємодію з дитиною, важливу для її розвитку. Батьки стають більш відповідальними.

Головними особливостями емоційної сфери в ранній дорослості є стабільність, розвиток емпатії, саморегуляція емоцій та багатство емоційного життя. Особистість переживає широкий спектр моральних, інтелектуальних та естетичних почуттів, формуючи стійку емоційну спрямованість [13].

У період ранньої дорослості спонукальна сфера особистості зазнає змін під впливом соціального контексту та життєвих завдань, проте зберігає основні мотиваційні тенденції попередніх етапів. Значні зміни мотивації визначаються особистісними, соціальними та культурними факторами, а не лише віковими змінами в організмі.

Вступ у доросле життя вимагає розв'язання важливих проблем, таких як шлюб, батьківство та професійний вибір, що зумовлює перегляд поглядів та формування нових потреб. Непередбачувані події можуть суттєво впливати на спонукальну сферу, іноді призводячи до деструктивної поведінки.

З віком знижується імпульсивність, зростає усвідомленість зовнішніх та внутрішніх обставин, що сприяє прийняттю розважливих рішень. Рання дорослість є періодом узгодження мрій з реальністю, що вимагає відповідальності та самостійного вибору життєвої стратегії. Нереалістичні цілі, часто нав'язані ззовні, можуть призводити до розчарувань.

Вибір життєвої стратегії є важливим для обох статей, хоча їхні мрії можуть відрізнятися. У цей період формуються мотивації щодо шлюбу,

безшлюбності та професійної діяльності. Мотивація до шлюбу включає кохання, духовну близькість та прагнення до створення сім'ї як основи безпеки та підтримки. Мотивація до безшлюбності часто пов'язана з бажанням уникнути проблем та зберегти свободу, але може призводити до зосередженості на собі та уникнення близькості [3].

Мотивація вибору професії залежить від практичних інтересів, батьківських настанов, потреби в самореалізації, інтересу до професії, суспільного інтересу та статево-рольових факторів. Орієнтація на систему цінностей відображає усвідомленість наслідків професійного вибору.

Мотивація професійної діяльності змінюється протягом перших років роботи, часто призводячи до зміни спеціальності. Після 33-35 років домінує прагнення зберегти професію, хоча деякі прагнуть кардинальних змін. Задоволення роботою залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів, впливаючи на стабільність мотивації. З віком зростає значення зовнішніх чинників, таких як зарплата.

До кінця ранньої дорослості усвідомлення складності кар'єрного росту може призводити до розчарувань та зниження соціальних домагань. Мотивами професійної діяльності є прагматичні інтереси, творча самореалізація, потреба у спілкуванні та процесуальна мотивація.

Система цінностей у ранній дорослості супроводжується переглядом життєвих цілей. Чоловіки зберігають орієнтацію на кар'єру, тоді як у жінок пріоритети можуть змінюватися між сім'єю та професією. Після 30 років сім'я стає важливою цінністю.

На цьому етапі зростає реалістичність погляду на світ, впевненість у собі та адекватність домагань, що забезпечує відчуття цілісності життя. Небажання об'єктивно оцінювати досягнення може призвести до відчуття порожнечі. Отже, у ранній дорослості відбуваються значні зміни у мотиваційній сфері, що стосуються життєвих цілей, шлюбу, безшлюбності та професійної діяльності.

Висновки до Розділу 1

Сучасна психологія пропонує різноманітні підходи до розуміння психологічного благополуччя, що відображають складність та багатогранність цього феномену. Гедоністичний підхід акцентує увагу на суб'єктивному благополуччі як домінуванні позитивного афекту над негативним та рівні задоволеності життям.

Евдемоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя як ступінь реалізації особистістю свого потенціалу та позитивного функціонування. Інтегративний підхід поєднує обидва підходи, розглядаючи психологічне благополуччя як індикатор ступеня спрямованості особистості на розвиток ключових компонентів позитивного функціонування та рівня реалізації цієї спрямованості. Важливим є врахування як об'єктивних, так і суб'єктивних факторів, що впливають на оцінку якості життя. Дослідження психологічного благополуччя вимагає комплексного підходу, що враховує як індивідуальні особливості, так і соціально-культурний контекст.

Психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що включає різні складові, такі як позитивні емоції, задоволеність життям, самоприйняття, особистісне зростання, автономія та позитивні стосунки з оточенням. На психологічне благополуччя впливає широкий спектр факторів, включаючи індивідуальні особливості, соціальні стосунки, економічні умови, стан здоров'я та культурні цінності.

Важливим є врахування як внутрішніх ресурсів особистості, таких як самооцінка, копінг-стратегії та життєстійкість, так і зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка та можливості для самореалізації. Розуміння складових та факторів психологічного благополуччя дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки та розвитку особистісного потенціалу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Процедура емпіричного дослідження: опис вибірки та методик

З метою визначення особливостей психологічного благополуччя у осіб в період ранньої дорослості нами було обрано вибірку у віковому діапазоні 25-35 років.

Загальна кількість досліджуваних 55 осіб, з них 35 жіночої статі і 20 чоловічої.

Всі досліджувані займаються різними видами професійної діяльності. Більшість з них є одруженими та виховують дітей. Рівень матеріального забезпечення середній або вище середнього.

Дослідження проводилося з використанням наступних психодіагностичних методик:

- Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа [38].
- Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи [39].
- -Особистісний опитувальник А. Т. Джерсайлда.

Результати методик опрацьовувалися як кількісно, так і якісно. Кількісні результати за кожною із методик подано у вигляді графіків, таблиць та діаграм.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) К. Ріффа є інструментом для оцінки рівня психологічного благополуччя.

Він включає 84 пункти, об'єднані в шість шкал та інтегральний показник, що відповідають теоретичним положенням автора та результатам валідизації. Кожна з шести шкал містить 14 тверджень, представлених як у прямій, так і в зворотній формі. Опитувальник призначений для вимірювання ключових компонентів психологічного благополуччя:

- Позитивні стосунки з іншими: відображає наявність близьких, приємних та довірливих взаємин з оточенням.
- Особистісне зростання: оцінює відчуття безперервного саморозвитку та прагнення до нього.
- Управління оточенням: вимірює відчуття впевненості та компетентності в керуванні повсякденними справами.
- Самоприйняття: відображає підтримку позитивного ставлення до себе, включаючи прийняття як позитивних, так і негативних аспектів.
- Автономія: оцінює незалежність та здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках та поведінці.
- Наявність цілі в житті: відображає наявність цілей та відчуття осмисленості власного існування.

Загальний індекс, що розраховується за результатами опитувальника, відображає інтегральний рівень психологічного благополуччя особистості.

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи спрямований на визначення рівня особистісної зрілості та її основних характеристик. Особистісна зрілість розглядається як процес внутрішньої трансформації, ініційований потребою в самоактуалізації та ідентичності.

Рисами пропріуму зрілої особистості є синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, децентрація, толерантність, відповідальність, глибинність переживань та життєва філософія [39].

Опитувальник складається з 85 тверджень, що включають перелік особистісних рис, здібностей та ставлень до різних життєвих ситуацій. Респондентам необхідно відповісти на кожне твердження варіантами «так» або «ні».

Обробка отриманих даних відбувається шляхом підрахунку балів за кожним фактором, після чого сирі бали трансформуються у стени. Аналіз профілю зрілої особистості здійснюється на основі наявності рис, що входять до пропріуму зрілої особистості, та ступеня їх реалізованості. Наявними

вважаються риси, показник яких знаходиться в діапазоні від 5 до 7 стенів. Риси, що активно реалізуються, мають показник у межах 8-10 стенів.

Особистісний опитувальник А. Т. Джерсайлда призначений для оцінки особистісних якостей, що проявляються як відносно стійкі внутрішні стани, які впливають на ставлення до себе, інших, роботи та життя загалом.

Опитувальник містить 36 тверджень, згрупованих навколо 9 станів особистості, кожному з яких відповідає 4 твердження. Оцінка вираженості кожної якості або стану варіюється від 0 до 8 балів.

Методика дозволяє оцінити вираженість наступних якостей: самотність, втрата сенсу існування, свобода вибору, статевий конфлікт, ворожий настрій, розбіжність між реальним та ідеальним «Я», свобода волі, безнадійність, почуття неприкаяності.

Ступінь вираження якостей та станів оцінюється за наступною шкалами надмірно виражена якість або стан (7-8 балів), сильно виражена якість або стан (5-6 балів); помірно виражена якість або стан (3-4 бали); слабо виражена якість або стан (0-2 бали).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики

За результати методики «Шкала психологічного благополуччя» отримано наступні середні показники у досліджуваній вибірці (Рис.2.1.):



Рис.2.1. Середні показники благополуччя у досліджуваній вибірці

Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами «Автономія» ($M=52,3$) та «Цілі у житті» ($M=51,3$). Високий показник автономії свідчить про сформовану здатність досліджуваних осіб до самостійності, незалежності у прийнятті рішень та протистояння соціальному тиску, що є характерною ознакою періоду ранньої дорослості, коли особистість прагне до самовизначення та утвердження власної ідентичності.

Значущий рівень за шкалою «Цілі у житті» вказує на наявність у досліджуваних осіб відчуття осмисленості власного існування, спрямованості на майбутнє та сформованих життєвих орієнтирів і є важливим фактором психологічної стійкості та благополуччя в період активної професійної та особистої самореалізації.

Показник за шкалою «Самоприйняття» є також відносно високим ($M=50,4$), що свідчить про переважно позитивне ставлення досліджуваних до себе, прийняття власних сильних та слабких сторін. Цей фактор виступає

важливим фундаментом для емоційної стабільності та гармонійних міжособистісних стосунків.

Середні значення за шкалами «Позитивні стосунки з оточуючими» ($M=48,1$) та «Управління середовищем» ($M=46,2$) є помірними. Показник за шкалою «Позитивні стосунки з оточуючими» вказує на наявність у досліджуваних осіб певного рівня задоволеності міжособистісними зв'язками, проте може свідчити про потенціал для їх подальшого розвитку та поглиблення. Помірний рівень "Управління середовищем" може відображати наявність певних труднощів у відчутті контролю над повсякденними справами та досягненні бажаних результатів, що є типовим для періоду становлення в професійній та соціальній сферах.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою «Особистісне зростання» ($M=45,1$ бали), що може свідчити про меншу вираженість відчуття безперервного саморозвитку, відкритості до нового досвіду та реалізації власного потенціалу в порівнянні з іншими компонентами психологічного благополуччя. Однак слід зазначити, що особистісне зростання є динамічним процесом, який може активізуватися на наступних етапах дорослості.

Інтегрально, отримані середні показники свідчать про нижче середнього рівня психологічного благополуччя в досліджуваній групі осіб раннього дорослого віку, з виразними сильними сторонами у сфері автономії, цілеспрямованості та самоприйняття.

Водночас, існують певні сфери, такі як особистісне зростання та управління середовищем, де спостерігається менша вираженість, що може бути пов'язано зі специфікою завдань та криз періоду ранньої дорослості, пов'язаних з професійним становленням, створенням сім'ї та пошуком свого місця в суспільстві.

Загалом нами отримано наступний відсотковий розподіл за групами відповідно до рівня психологічного благополуччя:

- високий рівень – 4 осіб;
- середній рівень – 18 осіб;
- низький та нижче середнього рівня – 23 особи (Рис.2.2.).

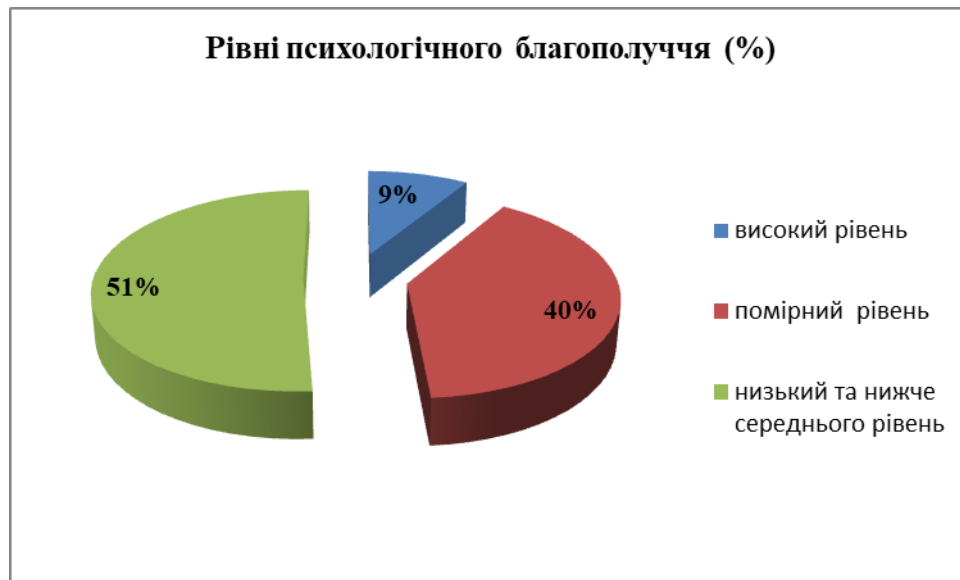


Рис.2.2. Рівні психологічного благополуччя

Аналізуючи показники Рис.2.2., зазначимо що низький та нижче середнього рівень психологічного благополуччя демонструє найбільша частка досліджуваних, яка становить 51%. Це означає, що більше половини досліджуваної групи відчуває значний дефіцит у різних аспектах психологічного благополуччя, що може проявлятися у низькому рівні задоволеності життям, негативному самосприйнятті, труднощах у встановленні позитивних стосунків, відчутті безцільності, обмежених можливостях для особистісного зростання та складнощах в управлінні власним життям. Така значна частка осіб з низьким рівнем благополуччя є тривожним сигналом, що вказує на потенційну потребу у психологічній підтримці та втручанні для цієї групи. Такі показники можуть бути пов'язані з періодом викликів та криз, що зумовлені професійними труднощами та нестабільністю, невпевненістю у майбутньому та відчуттям недостатньої реалізації, фінансовими труднощами, проблемами у побудові сталих та тривалих стосунків, відчуттям соціального тиску, невизначеністю життєвих

цілей та екзистенційними проблемами, що глобально пов'язані із переживанням воєнних дій в країні.

Помірний рівень психологічного благополуччя зафіксовано у 40% досліджуваних. Ця група характеризується середніми показниками за більшістю шкал психологічного благополуччя. Це може свідчити про відсутність яскраво виражених проблем, але й про недостатню реалізацію особистісного потенціалу та неповну задоволеність життям. Особи з помірним рівнем благополуччя можуть відчувати періоди емоційного дискомфорту або мати певні сфери життя, що потребують покращення. такі особи знаходяться в процесі адаптації до вимог ранньої дорослості, мають певні ресурси для подолання труднощів, але ще не досягли оптимального рівня задоволеності життям та самореалізації.

Високий рівень психологічного благополуччя виявлено лише у 9% досліджуваних. Ця невелика частина вибірки характеризується високими показниками за всіма або більшістю шкалами психологічного благополуччя, що свідчить про їхню високу задоволеність життям, позитивне самосприйняття, гармонійні стосунки з оточуючими, відчуття сенсу життя, активне особистісне зростання та ефективне управління власним життям.

Враховуючи особливість досліджуваної вікової групи наведемо профілі особистості та особистісної зрілості, що отримані за результатами використання вищезгаданих методик і дозволили визначити загальні тенденції у вибірці.

Зазначимо, що за результатами методики особистісної зрілості виявлено наступний розподіл за досліджуваними шкалами (Рис.2.3.).



Рис.2.3. Профіль особистісної зрілості

У даному профілі особистісної зрілості найвищі середні показники спостерігаються за шкалами «Життєва філософія» ($M=7,2$), що свідчить про високий рівень усвідомлення досліджуваними власної реальності в контексті навколишнього світу, активний пошук сенсу життя та наявність сформованих життєвих принципів, позиції та кредо, «Креативність» ($M=6,3$), даний показник вказує на значну здатність досліджуваних до загостреного сприймання дисгармонії, оригінального мислення та творчої спрямованості у різних аспектах життя, та «Самосприйняття» ($M=6,2$), це відображає переважно позитивне та безоцінкове ставлення досліджуваних до себе, прийняття власних сильних та слабких сторін, що є важливим для цілісності особистості.

Помірні показники виражені за шкалами «Автономність» ($M=5,9$), цей середній рівень свідчить про наявність у досліджуваних здатності довіряти власним судженням та діяти відповідно до них, а також про формування власної, відносно незалежної від оточення системи цінностей, та «Синергічність» ($M=5,1$), помірний показник вказує на середній рівень здатності досліджуваних до цілісного сприйняття світу та людей, а також розуміння взаємозв'язку суперечностей.

Найнижчі показники відстежуються за шкалами «Толерантність» ($M=4,3$), це може свідчити про нижчий рівень терпимості досліджуваних до різних думок та менш неупереджене ставлення до людей та подій порівняно з іншими аспектами зрілості, та «Децентрація» ($M=4,2$), даний найнижчий показник вказує на можливі труднощі у досліджуваних здатністю розглядати явища з різних ракурсів, розуміти та приймати той факт, що інші люди можуть сприймати ситуації інакше, а також у відтворенні точки зору іншого.

Отриманий профіль особистісної зрілості вказує на відносно високий розвиток ціннісно-сислової сфери (життєва філософія), творчого потенціалу (креативність) та прийняття себе (самосприйняття) у досліджуваній групі. Помірні рівні автономності та синергічності свідчать про формування незалежності мислення та здатності до системного бачення, проте ці аспекти можуть потребувати подальшого розвитку.

Найнижчі показники толерантності та децентрації можуть вказувати на потенційні труднощі у соціальній взаємодії, розумінні та прийнятті відмінностей в думках та світогляді інших людей, а також у здатності до емпатії та прийняття чужої перспективи.

Загалом, профіль свідчить про нерівномірність розвитку різних аспектів особистісної зрілості у досліджуваній вибірці, з вираженими сильними сторонами у внутрішній та творчій сферах, та зонами потенційного зростання у соціально-комунікативних аспектах.



Рис.2.4. Профіль особистісних якостей

Найвищі середні показники спостерігаються за шкалами «Втрата сенсу існування» ($M=5,9$ балів) та «Відмінність між Я-реальним та Я-ідеальним» ($M=6,2$ балів) вказує на значну невідповідність між тим, якими досліджувані себе бачать у даний момент, та їхнім уявленням про ідеального себе. Такий розрив може бути джерелом внутрішнього дискомфорту, невдоволення собою та спонукати до самовдосконалення, але у надмірній мірі може призводити до невротичних переживань.

Показник «Ворожий настрій» ($M=5,1$ балів) наближається до сильно вираженого стану. Ці помірні рівні можуть свідчити про наявність певних внутрішніх конфліктів, переживань щодо свободи та відповідальності за свій вибір, а також епізодичне відчуття ворожості, безнадійності та неприкаяності, що є досить поширеним явищем у період ранньої дорослості, пов'язаним з адаптацією до нових соціальних ролей та життєвих обставин.

Найнижчі показники виявлено за шкалами «Статевий конфлікт» та «Почуття неприкаяності». Найнижча вираженість статевих конфліктів та почуття неприкаяності може свідчити про відносну адаптованість у сфері

гендерних відносин та відчуття певної стабільності у своєму соціальному оточенні, хоча це може варіюватися в межах вибірки.

Отриманий профіль свідчить про актуальність переживання втрати сенсу існування, самотності та значної розбіжності між реальним та ідеальним "Я". Ці стани можуть бути пов'язані з типовими для цього вікового періоду завданнями самовизначення та пошуку свого місця у світі.

Помірний рівень переживань свободи вибору, ворожого настрою, свободи волі та безнадійності вказує на наявність певних внутрішніх напружень та емоційних коливань, характерних для процесу становлення.

Загалом, профіль свідчить про наявність значущих внутрішніх переживань та потенційну потребу у психологічній підтримці для частини досліджуваних осіб, особливо у сферах пошуку сенсу життя, подолання почуття самотності та гармонізації образу «Я».

2.2.2. Результати порівняльного аналізу

Нами було виокремлено дві групи осіб, яких проявляється високий і вище середнього рівень психологічного благополуччя, серед яких виокремлено 14 осіб та середній і низький рівень 41 особа.

Наведемо особливості прояві показників профілів особистісної зрілості та особистісних якостей у представників цих вибірок. Показники у цих групах розподілені наступним чином (Рис.2.5.):



Рис.2.5. Профілі особистісної зрілості у двох груп

- Показник «Відповідальність». Середні значення в обох групах є близькими (Низький рівень $M = 5,5$; високий рівень $M = 5,1$), що вказує на схожий середній рівень здатності визнавати себе автором вчинків та приймати їхні наслідки.
- Показник «Децентрація». У групі з високим рівнем благополуччя спостерігається дещо вищий середній показник ($M = 3,9$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M = 3,7$), хоча обидва значення є відносно низькими. Це може свідчити про незначну тенденцію до кращого розуміння різних точок зору в групі з вищим благополуччям.
- Показник «Глибинність переживань». Середній показник є вищим у групі з низьким рівнем благополуччя ($M = 6,4$) порівняно з групою з високим рівнем ($M = 6,2$), хоча різниця є незначною. Обидва значення вказують на помірний рівень емоційної насиченості.
- Показник «Життєва філософія». Обидві групи демонструють високі середні показники (низький рівень $M = 7,5$; високий рівень $M = 7,4$), що свідчить про наявність усвідомлення власної реальності та пошуку сенсу життя.

- Показник «Толерантність». Середні значення є низькими в обох групах, проте дещо вищий показник спостерігається у групі з високим рівнем благополуччя ($M=4,0$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M=3,8$).
- Показник «Автономність:». Група з високим рівнем благополуччя демонструє вищий середній показник ($M=5,8$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M=5,5$), що вказує на тенденцію до більшої незалежності у судженнях та цінностях.
- Показник «Самоприйняття». Спостерігається значна різниця між групами. Середній показник самоприйняття є значно вищим у групі з високим рівнем благополуччя ($M=7,8$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M=5,5$), що свідчить про значно краще прийняття себе та позитивніше самоставлення.
- Показник «Креативність». Середній показник є вищим у групі з високим рівнем благополуччя ($M=6,0$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M=5,8$), що вказує на тенденцію до більшої творчої спрямованості.
- Показник «Синергічність». Група з високим рівнем благополуччя демонструє дещо вищий середній показник ($M=5,0$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M=4,9$), що вказує на незначну тенденцію до ціліснішого сприйняття світу.

Загалом, група з високим та вище середнього рівнем психологічного благополуччя характеризується статистично вищими середніми показниками за шкалами самоприйняття, автономності та креативності. Для осіб з вищим рівнем психологічного благополуччя більш властиве позитивне ставлення до себе, незалежність у прийнятті рішень та творчий підхід до життя. Також спостерігається тенденція до дещо вищої толерантності та синергічності, хоча ці відмінності є менш вираженими. Важливо відзначити, що рівень життєвої філософії є високим в обох групах, що може бути загальною характеристикою досліджуваної вибірки.

Особи групи з середнім та низьким рівнем психологічного благополуччя цієї групи демонструють значно нижчі середні показники за шкалою самоприйняття, що є ключовою відмінністю від групи з високим рівнем благополуччя, що вказує на потенційні труднощі з прийняттям себе та більш критичне самоствердження. Також спостерігаються нижчі середні значення за шкалами автономності та креативності, що може свідчити про меншу незалежність та меншу вираженість творчого потенціалу. Цікаво, що показник глибини переживань є дещо вищим у цій групі, що може відображати більшу схильність до інтенсивних емоційних реакцій, не завжди позитивно забарвлених.

Щодо відмінностей у показниках особистісних якостей, то виявлено наступні особливості у досліджуваних групах:



Рис.2.6. Профілі особистісних якостей у досліджуваних групах
Детально проаналізуємо отримані результати.

За шкалою «Самотність» групі з високим рівнем психологічного благополуччя спостерігається вищий середній показник самотності ($M=5,9$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M=5,2$).

Група з низьким рівнем психологічного благополуччя демонструє вищий середній показник втрати сенсу існування ($M=6,4$) порівняно з групою з високим рівнем ($M=5,4$).

Середній показник свободи вибору є вищим у групі з високим рівнем психологічного благополуччя ($M=4,1$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M=3,3$).

Середні показники з а шкалою «Статевий конфлікт» в обох групах є відносно низькими та близькими ($M = 3,7$; $M = 3,6$).

Група з низьким рівнем психологічного благополуччя демонструє дещо вищий середній показник ворожого настрою ($M=5,5$) порівняно з групою з високим рівнем ($M=5,0$).

Розбіжність між реальним та ідеальним «Я»: Середній показник розбіжності є вищим у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя ($M=6,7$) порівняно з групою з високим рівнем ($M=6,1$).

Група з високим рівнем психологічного благополуччя демонструє вищий середній показник свободи волі ($M=4,5$) порівняно з групою з низьким рівнем ($M=3,8$).

Середній показник безнадійності є вищим у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя ($M=4,9$) порівняно з групою з високим рівнем ($M=4,1$).

Група з низьким рівнем психологічного благополуччя демонструє вищий середній показник почуття неприкаяності ($M=3,5$) порівняно з групою з високим рівнем ($M=2,9$).

Група з високим рівнем психологічного благополуччя характеризується нижчими середніми показниками втрати сенсу існування, ворожого настрою, розбіжності між реальним та ідеальним «Я», безнадійності та почуття неприкаяності порівняно з групою з низьким рівнем благополуччя. Вони також демонструють вищі показники свободи вибору та свободи волі. Ці тенденції вказують на більшу відчуття осмисленості життя, меншу вираженість негативних емоційних станів, менший внутрішній конфлікт між реальним та бажаним "Я", а також вище сприйняття власної здатності

контролювати своє життя та робити вибір. Цікаво, що ця група демонструє дещо вищий рівень самотності.

Для групи з низьким рівнем психологічного благополуччя властиві вищі середні показники втрати сенсу існування, ворожого настрою, розбіжності між реальним та ідеальним «Я», безнадійності та почуття неприкаяності порівняно з групою з високим рівнем благополуччя. Вони також демонструють нижчі показники свободи вибору та свободи волі. Ці особливості вказують на більшу схильність до переживання беззмістовності життя, негативних емоцій, значної невідповідності між самосприйняттям та ідеалом, відчуття безвиході та дезорієнтації.

2.2.3. Кореляційний аналіз результатів

Подамо матрицю отриманих значущих кореляційних зв'язків (Таблиця 2.1.). Вона відображає результати кореляційного аналізу між показниками особистісної зрілості, особистісними якостями (за опитувальником А. Т. Джерсайлда) та рівнем психологічного благополуччя (за інтегральним показником).

Кореляційна матриця за результатами методик

Шкали методик	Особ. зростан.	Цілі у житті	Само прийн.	Заг. благополуччя
відповідальність	0,112	0,387*	0,387*	0, 112
децентрація	0,237	0, 117	0, 106	0,111
глибинність переживань	0,114	0,33	0,098	0,003
життєва філософія	0,398*	0,325	0,311	0, 099
толерантність	0,401**	0, 117	0, 156	0,092
автономність	0,234	0,33	0,311	0,445**
самосприйняття	0,221	0,325	0,387*	0,511*
креативність	0,533**	0, 119	0, 106	0, 188
синергічність	0,239	0,301	0,113	0,161
самотність	0,011	0,231	0,115	0,186
втрата сенсу існування	0,120	-0,601*	0, 100	0, 111
свобода вибору	0, 114	0, 107	0,092	0,199
статевий конфлікт	0,110	0,042	0,387*	0,256
ворожий настрій	0,142	0,325	0, 026	-0,439*
розбіжність між реальним та ідеальним «Я»	0,192	0, 110	0,056	0,487*
свобода волі	0,409*	0,113	0,311	0,211
безнадійність	0,211	0,025	0, 199	-0,528*
почуття неприкаяності	0,116	0,119	0,165	0, 233

Відзначимо наявність позитивних кореляцій між такими шкалами методик:

Автономність ($r = 0,445$; $p < 0,05$): Виявлено помірний позитивний статистично значущий зв'язок між автономністю та психологічним благополуччям. Це свідчить про те, що особи, які характеризуються більшою незалежністю у судженнях, впевненістю у власних рішеннях та наявністю власної системи цінностей, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Автономія є важливим компонентом особистісної зрілості та позитивного функціонування, оскільки забезпечує відчуття контролю над власним життям та сприяє самореалізації.

Самоприйняття ($r = 0,511$; $p < 0,01$). Спостерігається помірний позитивний статистично значущий зв'язок між самоприйняттям та психологічним благополуччям. Особи з більш позитивним та безоцінковим ставленням до себе, прийняттям власних сильних та слабких сторін, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Самоприйняття є фундаментальним аспектом психологічного благополуччя, оскільки формує

основу для емоційної стабільності та гармонійних стосунків з собою та оточуючими.

Креативність ($r = 0,533$; $p < 0,01$). Виявлено помірний позитивний статистично значущий зв'язок між креативністю та психологічним благополуччям. Це свідчить про те, що особи, які проявляють більшу здатність до загостреного сприймання дисгармонії, оригінального мислення та творчої спрямованості, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Креативність може виступати як механізм адаптації, сприяючи вирішенню проблем та пошуку нових можливостей, що позитивно впливає на загальне відчуття благополуччя.

Свобода волі ($r = 0,409$; $p < 0,05$). Спостерігається помірний позитивний статистично значущий зв'язок між відчуттям свободи волі та психологічним благополуччям. Це означає, що особи, які відчують більшу здатність контролювати свої дії та робити вибір, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Відчуття свободи волі є важливим для суб'єктивного благополуччя, оскільки пов'язане з почуттям відповідальності за власне життя та можливістю впливати на його перебіг.

Негативні кореляційні зв'язки виявлено за наступними показниками:

- Втрата сенсу існування ($r = -0,601$; $p < 0,01$). Виявлено помірний негативний статистично значущий зв'язок між відчуттям втрати сенсу існування та психологічним благополуччям. Досліджувані особи, які частіше відчують беззмістовність життя, мають нижчий рівень психологічного благополуччя. Наявність сенсу життя є ключовим фактором психологічного благополуччя, оскільки забезпечує мотивацію, спрямованість та відчуття цінності власного існування.
- Ворожий настрій ($r = -0,439$; $p < 0,05$): Спостерігається помірний негативний статистично значущий зв'язок між ворожим настроєм та психологічним благополуччям. Тобто особи, які частіше проявляють ворожість, роздратованість та негативне ставлення до оточуючих, мають

нижчий рівень психологічного благополуччя. Негативні емоційні стани, такі як ворожість, негативно впливають на внутрішній стан та міжособистісні стосунки, що знижує загальне відчуття благополуччя.

- Розбіжність між реальним та ідеальним «Я» ($r = -0,487$; $p < 0,01$): Виявлено помірний негативний статистично значущий зв'язок між розбіжністю між реальним та ідеальним «Я» та психологічним благополуччям. Це свідчить про те, що чим більшою є невідповідність між тим, якою людина себе бачить, та її уявленням про ідеального себе, тим нижчий її рівень психологічного благополуччя. Значна розбіжність між складовими самооцінки може призводити до внутрішнього конфлікту, невдоволення собою та зниження самооцінки, що негативно впливає на психологічне благополуччя.
- Безнадійність ($r = -0,528$; $p < 0,01$): Спостерігається помірний негативний статистично значущий зв'язок між відчуттям безнадійності та психологічним благополуччям. Це означає, що особи, які частіше відчувають безвихідь, відсутність перспектив та віри у позитивне майбутнє, мають нижчий рівень психологічного благополуччя. Безнадійність є деструктивним емоційним станом, що підриває мотивацію та здатність до подолання труднощів, негативно впливаючи на загальне відчуття благополуччя.

Висновки до Розділу 2

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що в досліджуваній групі осіб раннього дорослого віку спостерігається рівень психологічного благополуччя, що є нижчим за середній, при цьому виявлено відносно вищі показники у сферах автономії, цілеспрямованості та самоприйняття.

Профіль особистісної зрілості досліджуваної вибірки характеризується відносно високим розвитком ціннісно-смислової сфери, що відображається у показнику життєвої філософії, значним творчим потенціалом (креативність) та прийняттям себе (самоприйняття). Водночас, рівні автономності та синергічності є помірними, що вказує на формування незалежності мислення та здатності до системного бачення, проте ці аспекти можуть потребувати подальшої динаміки розвитку.

Загалом, отримані дані свідчать про наявність значущих внутрішніх переживань у досліджуваних осіб віком 25-35 років, що зумовлює потенційну потребу у психологічній підтримці, особливо у контексті пошуку сенсу життя, подолання почуття самотності та гармонізації образу власного «Я».

Порівняльний аналіз показників особистісної зрілості виявив статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем психологічного благополуччя, зокрема у сферах самоприйняття, автономності та креативності, де вищий рівень психологічного благополуччя корелює з більш позитивним самоставленням, більшою незалежністю та вираженим творчим потенціалом, а нижчий рівень пов'язаний зі зниженим самоприйняттям та меншою вираженістю автономності та креативності.

Аналіз особистісних якостей також чітко диференціює групи за рівнем психологічного благополуччя, демонструючи, що низький рівень благополуччя асоціюється з більш інтенсивними негативними внутрішніми станами, такими як втрата сенсу, ворожість, розбіжність між складовими Я-

концепції та безнадійність, тоді як високий рівень благополуччя корелює з більшим відчуттям свободи вибору та волі, а також меншою вираженістю негативних переживань.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що високий рівень автономності, самоприйняття, креативності та відчуття свободи волі є значущими позитивними предикторами психологічного благополуччя, сприяючи відчуттю контролю, позитивному самосприйняттю, адаптивності та самореалізації.

На противагу цьому, негативні емоційні стани та переживання, зокрема втрата сенсу існування, ворожий настрій, розбіжність між реальним та ідеальним «Я» та безнадійність, виступають значущими негативними корелятами психологічного благополуччя, підриваючи внутрішню гармонію та знижуючи загальне відчуття благополуччя.

Отже, отримані дані підкреслюють важливість розвитку автономії, самоприйняття, креативності та підтримки відчуття свободи волі для оптимізації психологічного благополуччя, а також необхідність психологічних інтервенцій, спрямованих на редукцію переживань втрати сенсу, ворожості, внутрішнього конфлікту між «Я»-концепціями та безнадійності з метою покращення загального психологічного стану особистості.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження психологічного благополуччя у період ранньої дорослості дозволили зробити наступні висновки:

1. У психологічних підходах відстежується поліпарадигмальністю трактування досліджуваного феномену.. Гедоністична перспектива фокусується на суб'єктивному досвіді позитивних емоцій та задоволеності життям, тоді як евдемоністичний підхід акцентує увагу на реалізації особистісного потенціалу та позитивному функціонуванні. Інтегративні моделі прагнуть поєднати ці два підходи, розглядаючи психологічне благополуччя як динамічний процес, що включає як емоційне переживання, так і реалізацію особистісного зростання. Різноманіття теоретичних підходів підкреслює складність та багатогранність феномену психологічного благополуччя, вимагаючи комплексного врахування як об'єктивних, так і суб'єктивних детермінант, а також індивідуальних та соціокультурних контекстів його формування.

2. Психологічне благополуччя є складним, багатовимірним конструктом, що охоплює низку взаємопов'язаних складових, включаючи позитивні емоції, задоволеність життям, самоприйняття, прагнення до особистісного зростання, відчуття автономії та якість міжособистісних стосунків. На рівень психологічного благополуччя впливає широкий спектр чинників, які можна класифікувати як внутрішні (індивідуальні особливості, самооцінка, копінг-стратегії, життестійкість) та зовнішні (соціальні стосунки, економічні умови, стан здоров'я, можливості для самореалізації, культурні норми). Розуміння цієї складної взаємодії складових та чинників є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку психологічного благополуччя особистості.

3. Період ранньої дорослості (25-35 років) є важливим етапом онтогенезу, що характеризується активною соціальною та професійною

самореалізацією, побудовою близьких стосунків та формуванням власної ідентичності. Особистість на цьому етапі стикається з низкою специфічних завдань та криз, пов'язаних з пошуком сенсу життя, професійним становленням, створенням сім'ї та визначенням свого місця в суспільстві. Успішне подолання цих завдань та ефективна адаптація до нових соціальних ролей значною мірою визначають рівень психологічного благополуччя в даний період. Характерними особливостями формування особистості в ранній дорослості є прагнення до автономії, розвиток самосвідомості, формування ціннісно-сислової сфери та пошук стабільності у різних аспектах життя.

4. Результати проведеного емпіричного дослідження виявили, що у досліджуваній групі осіб раннього дорослого віку спостерігається рівень психологічного благополуччя нижчий за середній, що супроводжується відносно високими показниками автономії, цілеспрямованості та самоприйняття. Профіль особистісної зрілості характеризується розвиненою ціннісно-сисловою сферою, творчим потенціалом та прийняттям себе, проте рівень автономності та синергічності є помірним. Виявлено значущі внутрішні переживання, що вказують на потенційну потребу у психологічній підтримці, особливо у сферах пошуку сенсу життя, подолання самотності та гармонізації образу «Я». Порівняльний аналіз показав, що вищий рівень психологічного благополуччя демонструє вище самоприйняття, автономність та креативність, а також меншу вираженість негативних внутрішніх станів (втрата сенсу, ворожість, розбіжність «Я»-концепцій, безнадійність). Кореляційний аналіз підтвердив позитивний вплив автономії, самоприйняття, креативності та відчуття свободи волі на психологічне благополуччя та негативний вплив втрати сенсу, ворожості, розбіжності "Я"-концепцій та безнадійності. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку особистісних ресурсів та необхідність психологічних інтервенцій для оптимізації психологічного благополуччя в період ранньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ*. 2018. №11. С. 10-17.
2. Березовська Л. (2020). Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, 53(3), 2020. С. 24–32. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32>
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. 2-ге вид. / О. В. Скрипниченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. К.: Каравела, 2007. 400 с.
4. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20-25.
5. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1.– С. 150-154.
6. Галян І.М. Структура та детермінанти життєвої задоволеності майбутніх педагогів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету Імені О.В. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць / за ред.. Н.О. Євдокимової*. №1 (16), травень 2016. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. С. 27-33.
7. Гасюк М.Б., Гринів О. М. Стратегії реалізації особистості в ранній дорослості *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* [за ред. С.Д. Максименка]. 2013. Т.11. № 7. С. 207–214.
8. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(2). С. 293-303.

9. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. 2014. Т.19, №1. С. 25–34.
10. Гринів О. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (29). 2019. С. 55-61.
11. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.)* / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) [та інші]. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 47–49.
12. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
13. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С.15 – 22.
14. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165-176.
15. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 4. Том 2. 2017. С. 36-43.
16. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2009. 112 с.
17. Зінченко О. Теоретичні засади дослідження суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 120-132.

18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.
19. Карсаканова С. В. Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1-10.
20. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості . Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170-186.
21. Котлова Л., Ковтун В. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53-56.
22. Курова А. В. Задоволеність життям та суб’єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2015. Т. 20, Вип. 2(1). С. 98-104.
23. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров’я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). №4. 2022. С. 31-36.
24. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. (37). С.155–167.
25. Олефір В.О. Особистісний потенціал як фактор психологічного благополуччя. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць*. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 37(61). 2012. С. 223-226.
26. Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2(2). 2017. С.13-16.

27. Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Випуск 1. 2021. С. 22-26.
28. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. № 1150 (57). С. 34-39.
29. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (22). 2022. С. 89-101.
30. Савчин М.В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посібник. К. : Академвидав, 2020. 360 с.
31. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія*. 2016. № 59. С. 42–45. 12.
32. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Збірник матеріалів конференції*. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (23). 2021. С. 91-99.
33. 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. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
34. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1 (1). С. 112–119.
35. Титаренко Т. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей*

всеукраїнського науково-практичного семінару 9 червня 2017 р, Ніжин / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С.7-12.

36. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології. *TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT*. Vol. 2. № 3(14). 2018. С.18-23.

37. Шило О.С. Психологічне благополуччя як критерій особистісної зрілості. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія. Том I /наук. ред. З.М. Мірошник. Кривий Ріг. Вид. Р.А. Козлов, 2019. С. 55-70.

38. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/

39. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.

40. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини. Ніжин: Вид. відділ НДПУ, 2001. 239 с.

41. Юрчинська, Г. К., Грузинова, К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2020. 3(2). С. 172–197

42. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта. Серія: Психологія*. 2014. № 12. С. 216-220.

43. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and selfesteem *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4). P. 653-663.

44. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119–169

45. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719-727.
46. Seligman M.. Positive psychology. *American psychologist*, 2000. Vol. 55. № 1. P. 5-14.