

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

МАРКУШ ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:

в. о. завідувача кафедри
психології,

д-р екон. наук, доцент, професор

В. А. Оверчук
" " 2022 р.

**ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія

Магістерська робота

Науковий керівник:
Ю. В. Кушнір, доцент,
кандидат педагогічних наук

(підпис)

Оцінка _____ / _____ / _____
(бали / за шкалою ЄКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК _____
(підпис)

Вінниця 2022

АНОТАЦІЯ

Маркуш О. В. Особистісні детермінанти благополуччя молоді в сучасних умовах життєдіяльності. Спеціальність 053 "Психологія", освітня програма "Психологічна реабілітація". Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.

У магістерській роботі проаналізовано особистісні детермінанти благополуччя студентів. Уточнено сутність поняття "психологічне благополуччя", проаналізовано структуру та чинники психологічного благополуччя. Встановлено вплив таких особистісних детермінант психологічного благополуччя як автономія, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття на рівень психологічного благополуччя молоді.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям, особистість, особистісне зростання.

141 с., 15 рис., 13 табл., 6 дод., 136 джерел.

Markush O. Personal determinants of young people's well-being in modern living conditions. Specialty 053 "Psychology", educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2022.

The master's work analyzed personal determinants of well-being among students. The essence of the concept of "psychological well-being" has been clarified, the structure and factors of psychological well-being have been analyzed. The influence of such personal determinants of psychological well-being as autonomy, personal growth, goals in life and self-acceptance on the level of psychological well-being of young people has been established.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, happiness, life satisfaction, personality, personal growth.

141 p., 15 pic., 13 tabl., 10 append., bibliography: 136 items.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	9
1.1 Аналіз поняття «психологічне благополуччя»	9
1.2 Фактори, які впливають на психологічне благополуччя ..	21
1.3 Структура психологічного благополуччя.....	27
1.4 Чинники психологічного благополуччя	31
1.5 Вікові особливості молоді	36
Висновок до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ....	47
2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки.....	47
2.2 Опис основних методів і методик дослідження.....	50
Висновок до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	65
3.1 Аналіз результатів дослідження особистісних чинників благополуччя молоді: автономія, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття	65
3.2 Аналіз результатів психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем автономії	79
3.3 Аналіз результатів психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем особистісного зростання	81
3.4 Аналіз результатів психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем наявності життєвих цілей	83
3.5 Аналіз результатів психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем прийняття себе	84

3.6. Корекційна робота для підвищення рівня психологічного благополуччя.....	86
Висновок до розділу 3.....	93
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	112
ДОДАТОК А. Схема дослідницьких методів, що спрямовані на вивчення психологічного благополуччя особистості	112
ДОДАТОК Б. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (бланк версії Шевеленкової - Фесенко).....	115
ДОДАТОК В. Шкала задоволеністю життям Е. Дінера (адаптація Д. А. Леонтєва і Є. Н. Осіна)	125
ДОДАТОК Г. Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе Баду (Адаптація методики М. В. Соколової).....	127
ДОДАТОК Д. Сирі бали за шкалами психологічного благополуччя.....	132
ДОДАТОК Е. Таблиці статистичного доведення гіпотези.....	133

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Все частіше сучасне людство звертає увагу на свій психологічний стан та активно цікавиться питаннями як досягнути щастя та задоволеності життям. Звідси й така популярність феномену психологічного благополуччя серед дослідників і звичайних людей.

Поняття психологічного благополуччя розглядається у більшості досліджень як важливий аспект загального здоров'я людини, доповнюючи такі складові як фізичне благополуччя (добре фізичне самопочуття, здатність витримувати фізичні навантаження, харчування, гігієна, відпочинок, енергія, бадьорість) та соціальне благополуччя (задоволення соціальним статусом, якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми).

Перші відомості про психологічне благополуччя можна знайти ще в працях античних філософів: Арістотеля, Сократа, Платона та ін. У психології сучасності вивченням феномену психологічного благополуччя займалися такі українські та іноземні дослідники: Т. М. Титаренко, Ж. П. Вірна, І. В. Ващенко, Н. В. Каргіна, А. Б. Коваленко, Т. В. Данильченко, Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава, М. М. Шпак, M. Argyle, E. Diener, M. Jahoda, N. Bradburn, J. S. Larsen, R. A. Emmons, F. M. Andrews & S. B. Withey, S. Levine, M. Seligman, C. Riff, A. S. Waterman; Chan Mei Fen, D. Kahneman, K. Sheldon, R. Ryan, E. Deci, T. Kasser.

В даній роботі ми відокремлюємо особистісні детермінанти психологічного благополуччя молоді, які не залежать від ситуативних факторів.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя.

Предмет дослідження: особистісні детермінанти благополуччя молоді в сучасних умовах життєдіяльності.

Гіпотеза дослідження: психологічне благополуччя молоді обумовлене наявністю автономії, життєвих цілей, особистісним зростанням та самоприйняттям (усвідомленням себе).

Мета дослідження: полягає у встановленні впливу певних особистісних детермінант на благополуччя сучасної молоді.

Для досягнення цієї мети необхідно виконати такі **завдання**:

1. Проаналізувавши літературу з досліджуваної теми розкрити та уточнити зміст поняття «психологічне благополуччя», розглянути його структуру.
2. Визначити особистісні чинники, що впливають на психологічне благополуччя.
3. Підібрати методи та методики дослідження особистісних детермінант благополуччя.
4. Провести емпіричне дослідження впливу особистісних детермінант на психологічне благополуччя молоді в сучасних умовах життєдіяльності.
5. Скласти план корекційної роботи для підвищення рівня психологічного благополуччя молоді.

Методи дослідження. Для виконання даних задач, у магістерській роботі використані теоретичні та емпіричні методи, а також методи кількісної обробки даних: теоретичний аналіз та систематизація наукових праць, метод психологічного тестування, систематизація психологічних даних за темою дослідження.

У роботі використані наступні методики.

1. "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко). В даній роботі використано варіант методики, який включає 84 запитання та має найвищу психометричну надійність [44].
2. "Шкала задоволеності життям" Е. Дінер (адаптація Є.М.Осіна, Д.О.Леонтєва) [23].
3. Шкала суб'єктивного благополуччя (адаптація М. В. Соколової) [34].

Статистична обробка здійснювалася за допомогою Н-критерію Крускала-Уолліса, функціональним призначенням якого є аналіз достовірності відмінностей.

Новизна роботи полягає у дослідженні особистісних чинників психологічного благополуччя молоді. Існують такі поняття як ситуативні, або їх ще називають соціально-психологічні, і особистісні детермінанти, які суттєво відрізняються. Існують зовнішні фактори, зовнішні умови життя, наприклад, позитивні відносини з оточуючими, соціальна-економічна обстановка в країні, конфлікти в колективі, рідні і близькі, які нас оточують, умови роботи, соціальний статус, життя навколо нас, війна, мир і т.д., які відносяться до соціально-психологічних факторів. А є особистісні чинники - це риси особистості, які впливають на благополуччя. Дана робота присвячена перевірці гіпотези про те, що саме певні особистісні якості забезпечують психологічне благополуччя, не зважаючи на зовнішні умови. Характеристики людини, носія певних якостей, цінностей, типів темпераменту, типів характеру, самооцінка, установки - є тими причинами, що людина відчуває себе благополучно, не дивлячись на те, які події відбуваються зовні: економічна криза, проблеми з колегами, - це не важливо. Усе це забезпечує відчуття психологічного благополуччя. В роботі фокусуємося безпосередньо на особистісних факторах.

Молодість – це етап, на якому багато психологічних факторів сприяють відчуттю благополуччя у молодих людей, яке в кінцевому підсумку має довгостроковий вплив на людину. Молодь піддається ризику низки наслідків у результаті поганої успішності у процесі навчання, зловживання психоактивними речовинами, невдалих стосунків. Часто перехід від молодого до дорослого життя стає більш драматичним через непередбачуваний досвід коледжу чи іншого навчального закладу. Тому розуміння психологічних предикторів деяких компонентів благополуччя може забезпечити основу для розробки більш ефективних втручань для пом'якшення компонентів благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає у виборі комплексу методів та методик спрямованих на визначення особистісних детермінант психологічного благополуччя молоді та рис і якостей пов'язаних з ними, підборі системи вправ для підвищення рівня психологічного благополуччя, які можуть

бути використані психологами, викладачами, методистами в процесі формування особистісних якостей.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати роботи викладено у двох авторських публікаціях.

1. Маркуш О. В. Чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки: Матеріали III міжнародної студентської конференції* (07 жовтня 2022р., м. Біла Церква, Україна). Біла Церква, 2022. С.295-297.

2. Маркуш О. В., Кушнір Ю. В. Фактори, які впливають на психологічне благополуччя сім'ї. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2022. Вип. 14. Т. 2. С. 135-139.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох основних розділів, кожен з яких підсумовується висновками, висновків, списку використаних джерел - 136, додатків - 6 штук. Загальний обсяг роботи - 141 сторінка. Обсяг основної частини - 97 сторінок. Магістерська робота містить 3 таблиці, 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Аналіз поняття "психологічне благополуччя"

Поняття «психологічне благополуччя» досліджується з 60-х років XX століття. Його визначення було запроваджено Н. Бредберном як баланс між позитивним та негативним афектами, що на думку автора і являється станом щастя [52]. Щастя можна визначити різними способами. На думку дослідниці К. Ріфф, всі підходи можна розділити на гедоністичні і евдемоністичні [93]. Розглянемо ці підходи до розуміння поняття «психологічне благополуччя». Обидва види щастя досягаються та сприяють загальному благополуччю по-різному.

Перша група підходів – гедоністичні теорії. Гедонізм (грец. *hedonē* – насолода) – один із способів обґрунтування сутності моралі, її природи та функцій. Всю сукупність моральних вимог прибічники гедонізму зводять до однієї загальної цілі – одержання насолоди та уникнення страждань. Причому ця ціль розглядається як основне рушійне начало в людині, закладене в ній природою. Поняттям протилежним "гедонізму" є "аскетизм". Основоположником гедонізму вважається Арістіп, учень Сократа. Арістіп розрізняв два стани душі людини: задоволення як м'яке, ніжне і більш як грубий, поривчастий рух душі. При цьому він не цікавився відмінностями між видами задоволення. Шлях до щастя, на думку Арістіпа, полягає в досягненні максимального задоволення і уникненні болю. А сенс життя, за Арістіпом, полягає саме у фізичному задоволенні. За його словами, "... краща доля не в тому, щоб утримуватись від насолоди, а в тому, щоб панувати над ними, не підкорятися їм. Пізніше подібної позиції дотримувалися Епікур, Т. Гоббс, Дж. Локк, П. Гассенді, К.-А. Гельвецій, П. Гольбах та ін. [39, с. 94]. В гедоністичних концепціях психологічне благополуччя описується в термінах «задоволення незадоволення» та будується на балансі позитивного та негативного афекту.

Події повсякденного життя, що сприймаються як позитивні, радісні, або негативні, печаль, розчарування, накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту. Показником психологічного благополуччя буде різниця між позитивним і негативним афектами. Він відображає загальне відчуття задоволеністю або незадоволеністю життям. (Н. Бредберн, 1966; Е. Дінер, 1984; Д. Канеман, Е. Дінер й Н. Шварц, 1999 та ін.). Гедоністичний підхід включає типові характеристики, пов'язані з благополуччям: суб'єктивне щастя, задоволення, і уникнення болю. «Таким чином, концепція в благополуччі прирівнюється до досвіду позитивних емоцій проти негативних емоцій із задоволенням у різних областях свого життя» [75, с. 47]. Основою гедоністичного благополуччя є те, що збільшення задоволення та зменшення болю веде до щастя.

І другий підхід – так званий евдемоністичний. Евдемонізм (грец. – eudaimonia – щастя) – напрям в етиці, згідно з яким основою моралі і смыслом життя є щастя. Досягнення щастя є вищим критерієм будь-якої доброчесності і рушійною силою моральних вчинків людини. Евдемонізм був проявом раціоналізму в етиці. Хоча, як здається, цей напрям в етиці принципово відрізняється від гедонізму, проте в історії етики ці напрями часто поєднувалися. Про це свідчить хоча б творчість Епікура, П. Гассенді, Ж.-О. Ламетрі. Але не завжди. Так, Антисфен протиставляв щастя і насолоди. Він виставляв як життєвий принцип боротьбу з пристрастями, що поневолили людину. Щастя, на їх думку, залежить не від зовнішніх обставин, а від вироблення правильного відношення до них. Римський прибічник стоїцизму Цицерон також протиставляв стан щастя чуттєвій насолоді. Стоїки характеризували внутрішню свободу людини як радісну покірливість долі, бо значення для них мало лише те, що залежить від її відношення до зовнішніх обставин, а не мінливої долі. Арістотель тлумачив щастя як особливий випадок насолоди, як стійку і гармонійну насолоду. У період Середньовіччя Фома Аквінський надавав поняттю “щастя” специфічного релігійного змісту, протиставляючи його земним радощам. В епоху Відродження прагнення до

земного щастя було реабілітовано. Французькі філософи А.-К. Гельвецій та П.-А. Гольбах часто зводили евдемонізм до гедонізму. І. Бентам та його послідовники розглядали добро як максимальне щастя для щонайбільшої кількості людей. Одним із критиків евдемонізму був І. Кант, який вважав, що мотивом по-справжньому морального вчинку може бути лише почуття обов'язку, а не прагнення до щастя. У східній філософії до евдемоністичних учень можна віднести буддизм з його постулатом про позбавлення від усіх страждань з метою досягнення нірвани. За словами Далай-Лами XIV, “Основна мета людського життя – щастя...” [40, с.125]. У евдемоністичному підході благополуччя розкривається через самореалізацію людини в певних життєвих умовах і обставинах, через визначення балансу між вимогами оточення і розвитком індивідуальності. Науковці, які підтримують цей підхід, розуміють щастя як форму переживання повноти буття, що безпосередньо пов'язане з самореалізацією. Засновником цього підходу є Керол Ріфф. Вона узагальнила та виділила шість складових психологічного благополуччя: самоприйняття, наявність мети у житті, готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, особистісне зростання, автономія, управління навколишнім середовищем [119]. Евдемоністичний підхід описує благополуччя як «реалізацію свого потенціалу в процесі самореалізації і включає такі поняття, як повноцінна функціональна особистість, значущість, самоактуалізація та життєва сила» [75, с. 47]. До основних представників даного підходу слід віднести К. Ріфф, Б. Сінгер, Р. Райана, Е. Дісі та ін.

Евдемоністичний підхід передбачає зовнішню оцінку благополуччя індивіда, коли є умовний спеціаліст, який, досліджуючи умовного клієнта, дає висновок щодо його психологічного благополуччя. Інша ситуація з суб'єктивним благополуччям, де більшість прихильників гедоністичного підходу, зокрема Н. Бредберн, Д. Шін й Д. Джонсон, Д. Канеман та ін. роль суб'єкта благополуччя бачать в тому, що індивід сам оцінює власну задоволеність чи незадоволеність життям, переживання щасливості або нещасності, що говорить про внутрішню оцінку [3].

Евдемоністичне благополуччя сильно залежить від ідей Маслоу про самоактуалізацію та концепції Роджера про повноцінну людину та її суб'єктивне благополуччя. Евдемоністичне щастя базується на тому, що люди відчують себе щасливими, коли у них є життєва мета, виклики та зростання. Даний підхід використовує теорію самовизначення для концептуалізації щастя. [93;115] Теорія самовизначення припускає, що щастя пов'язане з самореалізацією в сферах автономії та компетенції.

З цієї точки зору, займаючись евдемонічними пошуками, суб'єктивне благополуччя (щастя) буде відбуватися як побічний продукт. Таким чином, вважається, що мета життя і сенс вищого порядку створюють щастя. Схоже, що загальний консенсус полягає в тому, що щастя є результатом не прагнення до задоволення, а розвитку індивідуальних сильних сторін і чеснот, що пов'язано з концепцією позитивної психології [131]. Відмінності між евдемонічним та гедонічним щастям перераховані нижче.

Гедоністичне (суб'єктивне благополуччя)

1. Наявність позитивного настрою.
2. Відсутність негативного настрою.
3. Задоволеність різними сферами життя (наприклад, робота, відпочинок).
4. Глобальне задоволення життям.

Евдемоністичне (психологічне благополуччя)

1. Почуття контролю або автономії.
2. Відчуття сенсу і мети.
3. Особиста виразність.
4. Почуття приналежності.
5. Соціальний внесок.
6. Компетентність.
7. Особистісний ріст.
8. Самоприйняття.

Посилаючись на дослідження А. Воттерман, евдемоністичний спосіб життя, пов'язаний з труднощами виконуваних завдань, дозволяє з великою

ймовірністю отримати й гедоністичну насолоду (в якості супутнього, або навіть побічного, а не основного результату діяльності), у той час як зворотне неможливо: сам по собі гедонізм не тільки не веде до евдемонії, але містить для суб'єкта потенційно руйнівні тенденції [134]. Отже, для отримання задоволення індивіду рекомендується реалізовувати себе і менше думати про задоволення.

Ф. Кук визначив чотири підходи і поділив їх за критерієм загальнозживаності: крім гедоністичного і евдемоністичного, є ще оздоровчий та якість життя [56].

Після появи такого напрямку сучасної психології як "позитивна психологія", засновником якої, як академічної науки, є Мартін Селігман, вивчення поняття психологічного благополуччя як об'єкту наукового дослідження викликало ще більший інтерес у науковців. У своєму виступі у 1998 році при обранні його президентом Американської психологічної асоціації, М. Селігман підкреслив, що протягом попередніх п'ятдесяти років психологія займалася дослідженням та лікуванням різних патологічних відхилень, не зважаючи на позитивні аспекти життя людини, таких творчість, надія чи наполегливість у досягненні своїх цілей. Селігман закликав наукове співтовариство «відновити рівновагу» та запропонував три основні напрямки для майбутніх досліджень:

- позитивні емоції та суб'єктивне відчуття щастя такі як насолода, задоволення життям, почуття близькості, конструктивні думки про себе та своє майбутнє, оптимізм, впевненість, енергійність, "життєва сила";
- позитивні риси характеру такі як чесність, мудрість, духовність, сміливість, альтруїзм, сміливість, почуття гумору, здатність любити, вміння прощати, доброта, емпатія, великодушність тощо;
- соціальні структури, що сприяють щастю та загальному розвитку особистості: здорова сім'я, здорова робоча атмосфера, незаангажовані засоби масової інформації, демократія, здорові місцеві соціальні спільноти. Виступ Селігмана викликав велику цікавість його колег - відомих психологів, як Крістофер Петерсон (Christopher Peterson), Ед Дінер (Ed Diener) і Михай

Чиксентміхайі, дякуючи цьому ідеї позитивної психології стали новим напрямком психології.[77]

Останні роки засвідчили хвилюючі зрушення в дослідницькій літературі: від акценту на розладах і дисфункціях до зосередження уваги на добробуті та позитивному психічному здоров'ї. Ця зміна парадигми була особливо помітною в сучасних психологічних дослідженнях (Аргайл, 1987; Дінер, 1984; Канеман, 1999; Ріфф & Сінгер, 1998; Селігман, 1991, 2002). Але це також привернуло увагу епідеміологів, суспільствознавців, економістів і політиків (наприклад, Хапперт, 2005; Лейярд, 2005; Маркс & Шах, 2005; Мармот, Ріфф, Бампасс, Шіплі, & Маркс, 1997; Малган, 2006,). Ця позитивна перспектива також закріплена в статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я, де визначенням здоров'я є "стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів" (ВООЗ, 1948). Зовсім недавно ВООЗ визначила позитивне психічне здоров'я як "стан благополуччя, в якому людина реалізує свої власні здібності, може впоратися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно та плідно працювати", а також робити внесок у свою спільноту. (ВООЗ, 2001) [86]

Після Н. Бредберна для опису феномену "психологічне благополуччя" виникла необхідність використовувати ознаки, які відображають стан суб'єктивного відчуття загального задоволення або незадоволення життям. Поняття «суб'єктивне благополуччя» запропонував Е. Дінер і зробив вагомий внесок у розробку цього концепту [64]. Він розробив і запровадив шкалу задоволеність життям [66], яку використовують у вимірюванні суб'єктивного благополуччя. Е. Дінером і Р. Еммонсом був запропонований новий концепт "суб'єктивне благополуччя" [70] як більш суттєвий та змістовний, ніж "задоволеність життям" і "щастя". Суб'єктивне благополуччя за Е. Дінером - це високий рівень задоволеності життям, переживання позитивних емоцій, низький рівень неприємних емоцій [69; 71].

Е. Дінером було зазначено, що у дослідженнях психологічного благополуччя мають враховуватися не тільки безпосередньо вимірюваний

загальний рівень благополуччя, а їй повинна братися до уваги внутрішня, індивідуальна система координат, а саме цінності, мотиви та установки, що задають потрібні для дослідження благополуччя специфічні індивідуальні координати важливого для особистості простору. Для когось благополуччя – це матеріальний достаток, для когось – сім'я, для інших – професійний успіх чи ще щось. Тому саме ціннісно-мотиваційний фактор відокремлює такий параметр благополуччя як його широта, який особистість включає в категорію значимого. Оскільки благополуччя є багатфакторним конструктом складних взаємозв'язків духовних, соціальних, психологічних та фізичних чинників, та являється результатом впливу середовища, генетичної схильності та особливостей індивідуального розвитку, оцінка благополуччя торкається усіх сфер життя особистості [64, с. 653–663].

М. Аргайл, М. Селігман, А. Менегетті, М. Яхода розглядають феномен психологічного благополуччя опираючись на розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, і визначають його джерела та фактори. Вони вводять в науковий обіг поняття "благополуччя", щастя" і "задоволеність життям" [115].

Нещодавно проведене у Великій Британії дослідження свідчить, що для досягнення щастя зовнішні ресурси, такі як робота, гроші, суспільні відносини, є зовсім не такими пріоритетними, як індивідуальні. Л. Хайман відмітила, що "щастя — це аспект життя людей, який можна розуміти не лише як особистий внутрішній досвід, а й як щось, що створюється, інтерпретується та артикулюється за допомогою культурно специфічних способів мислення та дій" [88].

Обґрунтування поняття психологічне благополуччя особистості викликало надзвичайно широкий інтерес науковців і обумовило різні підходи до його трактування, так К. Ріфф подає його як "позитивне функціонування особистості"; Р. Дісі "гарне функціонування"; П. Фесенко "Системна якість людини, заснована на психосоматичному, психічному і психологічному здоров'ї". Переважно акцент зроблено на відображенні стану та особливостях

внутрішнього світу людини, що визначають переживання нею свого стану і обумовлюють відповідним чином поведінку [19]. П. Фесенко відмічає, що психологічне благополуччя – це сумарний показник ступеня спрямованості особистості на втілення основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості даної спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності станом свого здоров'я і власним життям [18].

Психологічне благополуччя особистості - це наявність добрих комунікаційних навичок, екстраверсія або розвинене почуття гумору, які формують основу для позитивних стосунків з оточуючими і обумовлюють психологічне благополуччя особистості (Е. Носенко) [18].

Р. Райана і Е. Дісі своїми дослідженнями показують прямий зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям [59]. Наявність захворювань викликають функціональні фізичні обмеження, що зменшують задоволеність життям.

Також дослідники Е. Дісі, Р. Раян, А. Вотерман, Д. Каннеман акцентують увагу на тому, що на психологічне благополуччя мають вплив не тільки внутрішнє, фізичне і психічне благополуччя, але й стан духовно-морального здоров'я та соціального середовища [60, с. 109–134]. Уміння людини пристосовуватися до таких соціальних умов, які змінюються, є основною компонентою позитивного мислення (оптимістичний погляд на події життя) і позитивної соціальної поведінки (прояв власної добровільної активності в сім'ї, на роботі, надання соціальної підтримки), забезпечуючи досягнення значущих у соціумі результатів.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я - «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [36]. В розробці позитивного визначення здоров'я велику роль зіграла концепція психологічного благополуччя, в якій акцент робиться на дослідження позитивного психологічного функціонування (Ryff, Singer, 1998, Ryff et al., 1998). Вона базується на досягненнях психоаналітичної, екзистенційної, гуманістичної та

трансперсональної психології (А. Маслоу, К. Хорні, Е. Еріксон, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, К.-Г. Юнг). [20]

Вражаючі дані в результаті опитувань показують, що щасливі люди: схильні функціонувати краще в житті, ніж менш щасливі люди; зазвичай є більш продуктивними та більш соціально зайнятими; і, як правило, мають вищі доходи [65; 91].

Емпіричні дослідження свідчать про те, що суб'єктивна самооцінка благополуччя і здоров'я є більш вагомими змінними, ніж об'єктивні економічні чи соціально-демографічні фактори, що характеризують параметри якості життя [110; 50].

Фраза «психологічне благополуччя» використовується для опису емоційного здоров'я та загального функціонування людини. Автор дослідження, опублікованого в *Applied Psychology: Health and Well-Being*, описує психологічне благополуччя як «поєднання гарного самопочуття та ефективного функціонування» [86].

Науковцями було також виявлено, що відсутність дистресу не завжди означає, що людині характерний високий рівень психологічного благополуччя. Високе психологічне благополуччя – це відчуття щастя і коли людині добре. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя відчують себе здатними на щось, щасливими, задоволеними життям, їх підтримують [86]. Люди з вищим рівнем психологічного благополуччя мають більше шансів жити здоровішим і довшим життям. Вони також мають більше шансів насолоджуватися кращою якістю життя [95].

Ключовими факторами в оцінці якості життя виділяють, зокрема рівень адаптації, самовладання і самоефективності, моральний стан, самоповагу, що сприймається як контроль над життям (локус), очікування від життя, лінія оптимізм-песимізм, суспільні цінності, вірування, прагнення до досягнення тощо [50].

"Психологічне благополуччя визначається готовністю особистості до варіативності, змінюваності, здатності до відповідального життєтворення.

Вплив внутрішніх, особистісних чинників на досягнення психологічного благополуччя більш виражений, ніж вплив чинників зовнішніх" [38].

І. Ф. Аршава та Д. В. Носенко навели теоретичні та емпіричні дані, що говорять про існування закономірного зв'язку між суб'єктивним благополуччям і рисами людини, її відповідними властивостями характеру, а також позитивними цінностями. Оскільки останні пов'язані із суб'єктивним благополуччям більш щільно і актуально усвідомлюються, ставиться питання про можливість цілеспрямованого формування суб'єктивного благополуччя... Встановлено, що усвідомлені психічні феномени, зокрема, цінності, справляють більш суттєвий вплив на формування суб'єктивного благополуччя. Це відкриває перспективи управління суб'єктивним благополуччям через прищеплення людині в процесі навчання позитивних цінностей, при дотримуванні яких у людини формуються сильні риси характеру [1].

Ж. Вірна, аналізуючи поняття задоволеності життям, якості життя, різних аспектів благополуччя: суб'єктивного, психологічного, соціального та інших, відмітила, що головною для їх забезпечення є система таких цінностей, які є визначальними факторами задоволення базових потреб людини, її ефективного функціонування у напрямку особистісної і професійної самореалізації, соціальних стосунків та наповнення життя позитивними емоціями [4].

Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс зосереджуються на трьох ключових ідеях, щоб об'єднати існуючі підходи до благополуччя особистості: встановлення точки для благополуччя; неминучості рівноваги / гомеостазу; і коливання стану між викликами і ресурсами. Таким чином вони визначають благополуччя як точку балансу між ресурсом, що має людина та викликами, з якими вона стикається (рис. 1.1).

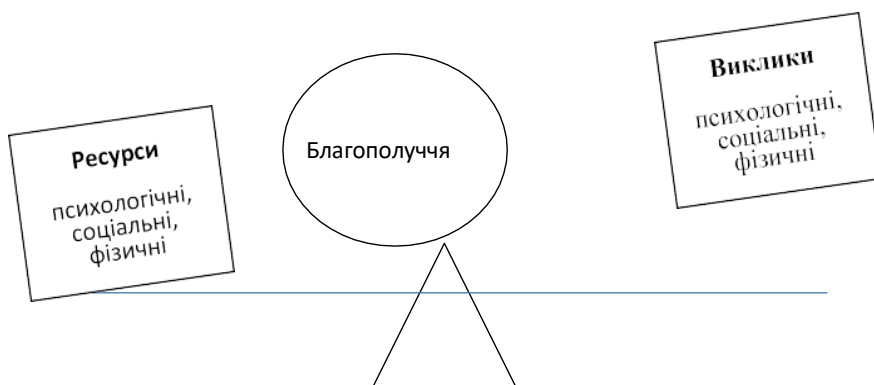


Рис. 1.1 Модель благополуччя (за Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс)

В даному підході відзначаються важливі моменти. По-перше, благополуччя розглядається в якості динамічного процесу, тобто того, з чим можна працювати, так чи інакше керувати, того, що може ставати предметом консультативної чи терапевтичної практики. Набуття або втрата благополуччя є постійно змінюваним процесом. По-друге, даний підхід дозволяє пояснити чому люди, що мають по-суті усі блага, часто не відчують себе благополучними. Ресурси, які не витрачаються, стають тягарем. Мається на увазі не тільки матеріальний рівень, але й соціальний і психологічний. Мова йде про явище «нереалізованого таланту». По-третє, з благополуччям пов'язується категорія «ресурси», що є однією з важливіших при розгляді життєдіяльності особистості. Виділяють щонайменше п'ять основних у житті людини ресурсів – здоров'я, час, енергію, інформацію і гроші [3].

Таким чином благополуччя через ресурси і виклики пов'язується вже не тільки з особою, але з її життям, життєдіяльністю. Це означає включення в структуру аналізу благополуччя особистості до мотиваційно-потребової сфери, додаткові компоненти: ситуативні цілі, життєві цілі (діяльнісно-цільову сферу) і мету життя (ціннісно-смыслову сферу).

Аналізуючи роботи дослідників, К. Ріфф встановила як риси особистості, які часто розглядаються як спадкові характеристики, передбачають рівень благополуччя. Численні інші змінні індивідуальних відмінностей, такі як оптимізм, стратегії управління життям, навмисна діяльність, емпатія,

емоційний інтелект, а також незалежність і взаємозалежність, були досліджені як фактори, що пояснюють зареєстровані відмінності в благополуччі [118].

Психологічне благополуччя позначає стан єдності об'єктивних і суб'єктивних умов процесу становлення особистості: позитивного ставлення до себе і свого минулого життя; наявності цілей і занять, що надають життю сенсу; здатності дотримуватися вимог повсякденного життя; відчуття безперервного розвитку і самореалізації; відносин з іншими, пронизаних турботою і довірою; здатності дотримуватись власних переконань [22].

Що стосується психологічно благополучних жінок ранньої дорослості, їм притаманна потреба самостійного вибору та свідомого конструювання власного життєвого шляху, прояв бажання турбуватися про інших, розвинена здатність до емпатії, любові та близькості. Такі жінки легко долають життєві кризи, отримують досвід, формують власний світогляд, виробляють свої життєві перспективи та цінності. Процес життя сприймається ними як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, у них високий рівень задоволеності самореалізацією. Вони впевнені, що людина здатна контролювати своє життя, самостійно ухвалювати рішення та втілювати їх.

На основі даних, які є результатом експериментальних досліджень, зазначено [86]: психологічне благополуччя пов'язане з гнучким і креативним мисленням, просоціальною поведінкою та хорошим фізичним здоров'ям; рівень розумового капіталу та психологічного благополуччя людини сильно залежить від її раннього оточення, зокрема материнської турботи; зовнішні обставини впливають на наше благополуччя, але наші дії та ставлення можуть мати більший вплив. Втручання, які заохочують позитивні дії та ставлення, відіграють важливу роль у покращенні благополуччя; спрямованість втручання на тих, хто має розлади або групи високого ризику, може полегшити страждання в короткостроковій перспективі, але універсальний підхід може покращити життя звичайних людей, а не лише тих, хто має патологію. Універсальний підхід може також зменшити загальну кількість людей у довгостроковій перспективі з поширеними психічними розладами.

1.2 Фактори, які впливають на психологічне благополуччя

Статуси пов'язані з різними аспектами благополуччя, було вивчено в національних опитуваннях США [102]. Результати підкреслюють, що виховання дітей є більш складним для благополуччя жінок, ніж чоловіків, що переваги шлюбу для благополуччя чоловіків і жінок досить подібні, і що наявність хворих старіючих батьків підриває благополуччя молодих жінок і жінок середнього віку [45]. Виконання багатьох соціальних ролей покращує благополуччя особистості. Добре освічені жінки перебуваючи одночасно в кількох ролях продемонстрували вищий рівень автономії, при цьому уявний контроль пом'якшує деякі зв'язки між кількома ролями та благополуччям.

Сімейні зв'язки та сімейні ритуали були пов'язані з благополуччям як у підлітковому, так і в середньому віці [58]. Допомога членам своєї сім'ї пов'язана з більш високим рівнем цілеспрямованості, самоприйняття та позитивних стосунків у чоловіків, тоді як загальна допомога іншим пов'язана з вищою метою та самоприйняттям у жінок [120]. У боротьбі з функціональним спадом, яке супроводжує старіння, почуття обов'язку, яке люди відчують, допомагати іншим, захищене від зниження рівня особистісного зростання та самоприйняття [80].

Сімейний стан сам по собі представляє значний інтерес. Одружені в порівнянні з розлученими, овдовілими або ніколи не одруженими мали вищу мету в житті, причому такі відмінності частково пояснюються соціально-економічними ресурсами [49]. Аналогічно, бути розлученим і ніколи не одруженим негативно відображалось на загальному благополуччі (всі 6 шкал разом узяті), хоча овдовілі та ніколи не одружені жінки повідомляли про значно вищий рівень загального благополуччя, ніж чоловіки в тих самих подружніх групах [121]. Навпаки, самотні жінки досягли кращих результатів, ніж заміжні жінки, щодо рівня автономії та особистісного зростання [103]. Перехід до розлучення або вдовства був пов'язаний із погіршенням благополуччя, особливо для жінок [103], хоча на благополуччя після розлучення вплинув пошук сенсу у своїй діяльності [48]. Підкреслюючи благополуччя як захисний ресурс, люди з

вищою самооцінкою та оптимізмом краще адаптувалися до подружніх втрат [106].

Численні дослідження показують, що негативні аспекти близьких стосунків мають сильніший вплив на благополуччя, ніж позитивні аспекти стосунків [112], а минулі дослідження показують, що вплив напруги в шлюбі на здоров'я посилюється з віком [98].

Батьківський досвід тісно пов'язаний із благополуччям дорослих. Батьки, які повідомляли про позитивний досвід роботи зі своїми дорослими дітьми, мали вищий рівень благополуччя, причому такі ефекти були пов'язані з генеративною здатністю середнього віку; інше дослідження виявило відмінності між батьками та бездітними дорослими. Бездітні жінки середнього віку мали вищий рівень благополуччя, якщо вони відчували, що контролюють цю життєву тугу. Також має значення і те, як самі дорослі виховувалися – дорослі, які згадали, що у них були авторитетні, а не авторитарні або незаангажовані батьки, повідомляли про вищий рівень психологічного благополуччя в середньому віці, особливо чоловіки. Ті, хто вважав своїх батьків поблажливими, демонстрували нижчий рівень благополуччя. Те, як діти йшли по життю, також було пов'язано з благополуччям батьків. Ті, чиї діти мали більше проблем, повідомляли про погіршення благополуччя. Крім того, батьки, які вважали, що їхні діти добре адаптовані, повідомляли про вищий рівень благополуччя, хоча досягнення дітей (наприклад, рівень освіти) був менш сильно пов'язаний з їхнім батьківським благополуччям. Цікаво, що батьки, які вважали своїх дітей краще адаптованими, ніж вони самі, мали нижчий рівень благополуччя. Успіх синів сильніше передбачав благополуччя батьків, ніж успіх дочок, хоча особисті порівняння з дочками сильніше передбачали благополуччя батьків, ніж порівняння з синами [118].

Групою американських науковців (С. Rogers, F. Floyd, M. Seltzer, J. Greenberg, & J. Hong, 2008) у праці "Довгостроковий вплив смерті дитини на адаптацію батьків у середньому віці" досліджено ненормативні (незаплановані, несподівані) сімейні події. Було показано, що травма від втрати дитини має

тривалі наслідки: майже через 20 років після смерті батьки померлих повідомляли про погіршення самопочуття, більше симптомів депресії та більше проблем зі здоров'ям, ніж батьки, з якими порівнювали. Однак те саме дослідження показало, що одужання від горя було пов'язане з поглибленою метою життя. Дослідження Т. Пудровської в роботі "Батьківство, стрес і психічне здоров'я в пізньому середньому віці і ранній старості" показали, що смерть дитини більш негативно вплинула на благополуччя батька, ніж матері, тоді як, навпаки, повернення дорослої дитини до батьківського дому погіршувало благополуччя матері, але не батька. Догляд за старіючими батьками пов'язували зі зміною симптомів депресії, але такі ефекти були зменшені у дочок з більш високим рівнем володіння навколишнім середовищем. Бути братом або сестрою дорослої людини з психічними захворюваннями пов'язано з меншим благополуччям.

Перевага шлюбу для суб'єктивного благополуччя, здебільшого пояснюється зв'язком шлюбу з вищим сімейним доходом, більшою міжособистісною довірою, більшою комунікабельністю та меншим почуттям ізоляції, неприязні та відчуження. Ця перевага не тільки незмінна щодо статі, але й раси. Незалежно від того, чоловік це чи жінка, меншість чи більшість, шлюб пов'язаний із покращенням якості життя [61].

Шлюб пов'язаний із вищим фінансовим добробутом, принаймні з точки зору річного доходу (Antonovics & Town, 2004). Одружені також отримують користь від більшої комунікабельності, частіше спілкуючись із родичами, друзями та сусідами. Протягом більшої частини історії людства шлюб залишався унікальним способом додавання інших членів сім'ї до мережі родичів (Coontz, 2005). Таким чином, одружені особи з більшою ймовірністю будуть залучені до взаємопов'язаних соціальних зв'язків. Багато дослідників в області сім'ї вважають, що одруження захищає від почуття самотності та ізоляції [83].

У всіх галузях знань дослідження показали руйнівні наслідки COVID-19, і одним із них є вплив на фінансовий стрес і благополуччя сімей. Кризи є

провісниками фінансового стресу сімей, оскільки вони викликають зміни в їх доходах і негативні почуття, такі як страх і демотивація, які впливають на благополуччя. Майже всі країни запровадили обмеження та заходи для зменшення поширення COVID-19, такі як соціальна ізоляція, дистанційна робота та загальний карантин, із різкими соціально-економічними наслідками. Окрім макроекономічних наслідків, сім'ї відчували вплив на мікроекономічному рівні у своєму повсякденному житті, додавши до психологічних ефектів, які в кінцевому підсумку впливають на їх загальне та фінансове благополуччя. Португальські науковці проаналізували фінансовий і соціальний вплив COVID-19 на сім'ї, які продемонстрували усвідомлення серйозності ситуації з основним почуттям страху перед безробіттям у майбутньому та рівнем мотивації, який загалом низький або нульовий, незважаючи на те, що майже всі респонденти мають стабільну роботу. Це дослідження показало, що дана криза вплине на їхнє теперішнє та майбутнє фінансове становище, а соціальна та економічна невизначеність в сім'ях є очевидною.

Результати підтвердили припущення запропонованої теоретичної моделі, оскільки сім'ї відчують фінансовий стрес, що змушує їх замислюватися, чи вистачить їхніх ресурсів, щоб відповісти на це, через сприйняття впливу на їхні доходи та їх нормальні витрати, де зміни впливають на їхнє самопочуття. Негативні наслідки залежатимуть від тривалості пандемії та здатності суспільства загалом швидко реагувати. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що пандемічна криза в більшій чи меншій мірі спричинила фінансовий стрес у сім'ях та викликала почуття страху та демотивації як наслідки загального карантину. Емпіричні дані також показують, що ці ефекти тісно пов'язані зі сприйняттям рівня їхнього благополуччя [111].

Метою іншого дослідження був аналіз самопочуття осіб, які народили дитину протягом останнього року, та порівняння їхнього самопочуття з тими, хто мав дітей раніше, та з бездітними особами. Вибірка становила 2008 респондентів (81% жінок), які брали участь в онлайн-опитуванні. Респонденти

оцінили свою задоволеність життям, позитивний і негативний вплив і процвітання за два періоди, що охоплюють один рік. 102 респонденти пережили пологи між двома проміжками часу, 673 мали дітей раніше, а 1233 не мали дітей. Результати показують, що задоволеність життям зросла між двома часовими проміжками у підвибірці осіб, які мали дитину протягом попереднього року; вони також мали вищу задоволеність життям порівняно з іншими батьками та бездітними. Між групами не було різниці в афективному самопочутті та процвітанні. Однак у батьків, у яких з'явилася новонароджена дитина, спостерігалось зниження процвітання. Пологи – це складна і стресова подія, і реакція батьків на неї також може бути складною. Дослідження [51] показує, що пологи мають дещо різний вплив на різні показники самопочуття. Як дуже цінна подія, пологи спочатку можуть мати позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя, оскільки це означає досягнення соціально важливої мети.

Однак це може одночасно створювати проблеми для молодих батьків в інших сферах благополуччя, таких як компетентність або якість інтимних стосунків. Нижчий рівень процвітання батьків після пологів також може відображати зв'язок між процвітанням і психічним здоров'ям. Відомо, що деякі батьки стикаються з проблемами психічного здоров'я у відповідь на пологи. Тому нижчий розквіт може свідчити про необхідність підтримки деяких батьків під час вагітності та після пологів. Втручання, спрямовані на підвищення процвітання батьків і матерів у цей період, можуть сприяти більш здоровій адаптації до цієї життєвої події.

Дорослі, які залишаються бездітними, можуть зазнати негативних санкцій, які можуть вплинути на їхнє щастя та задоволеність життям. Ці ідеї були перевірені на бездітних респондентах із 36 країн у двох хвилях Всесвітнього дослідження цінностей (1994-1999 та 1999-2004) [128]. Бездітні дорослі нещасніші та менш задоволені, якщо вони живуть у країнах із високим рівнем пронаталізму, ніж в інших країнах. Негативний зв'язок між бездітністю та задоволеністю життям сильніший для бездітних людей у сильно

пронаталістських країнах, які мають народжуваність нижче рівня заміщення або низькі або середні бали за індексом людського розвитку, ніж у сильно пронаталістських країнах з народжуваністю на рівні або вище чи високим рівнем індексу людського розвитку. Результати показують важливість врахування контекстуальних факторів на національному рівні для розуміння психічного благополуччя бездітних людей.

У літературі надано вагомі докази позитивного зв'язку між сімейним харчуванням і благополуччям. Використовуючи дані проекту Happy Family Kitchen II, було досліджено зв'язки між практикою сімейного харчування, часом та якістю сімейного спілкування та благополуччям у Гонконгу. Результати дослідження показали, що частота сімейних трапез позитивно пов'язана з функціонуванням сім'ї, сімейними зв'язками, психосоціальним благополуччям, позитивними соціальними навичками, залученістю в школі та схильністю до здорового харчування, а також обернено пропорційно пов'язана з симптомами депресії, погіршенням психічного здоров'я, проблемною соціальною поведінкою та нездоровою харчовою поведінкою. Сімейна трапеза та приготування їжі безпосередньо впливають на здоров'я сім'ї, щастя та гармонію, суб'єктивне щастя, а також психічну та фізичну якість життя через вплив на якість сімейного спілкування. Сімейні прийоми їжі надають можливості для сімейної взаємодії, дозволяючи членам сім'ї мати взаємну підтримку, обмін інформацією, вираження емоцій, батьківське керівництво та спостереження за дитиною. Крім того, було виявлено, що час сімейного спілкування був слабшим посередником цих ефектів. Ці результати підкреслюють роль якості, а не кількості сімейного спілкування в сприянні благополуччю.

Опитування щодо методів сімейного спілкування та благополуччя в Гонконзі показало, що сімейне спілкування віч-на-віч тісно пов'язане з кращим сімейним здоров'ям, щастям і гармонією, але методи інформаційно-комунікаційних технологій, такі як електронна пошта, обмін миттєвими повідомленнями, і сайти соціальних мереж – ні [133]. Ці результати свідчать

про те, що традиційна форма сімейного спілкування (наприклад, спілкування віч-на-віч під час сімейних обідів) залишається основною платформою для сімейних зв'язків і сприяє благополуччю.

Практика сімейного харчування може дати недостатньо використану можливість покращити благополуччя членів сім'ї [82]. Майбутні дослідження повинні перевірити, чи є ці моделі послідовними в інших культурах і спільнотах.

1.3 Структура психологічного благополуччя

Відзначимо основні, найбільш частотні, погляди на компонентний склад психологічного благополуччя. Слід зауважити, що у цьому питанні має місце відсутність одностайності науковців. Отже, виділялись: фізичний компонент (J. Ware, M. Argyll, C. D. Derebo, G. M. Zarakovskiy, L. V. Kulikov, P. P. Fesenko); духовний (D. Brothers, C. Dalbert, M. J. Lerner, Дж. Беннет, Д. О. Леонтьєв); особистісний (М. А. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова); соціальний (D. Raphael, E. Singer, A. Adler, C. O. Дружилов); власне суб'єктивний компонент (C. Cohm, E. Suh, M. Kruijtbosch, H. Wijbrandt van Schuur); матеріальний (T. Campbell, D. Groenland та ін.); економічний (E. Diener, I. Praag, B. Strümpel, A. B. Баранова, В. О. Хащенко, О. А. Угланова); екзистенціальний (Н. В. Грішина, М. Занадворов, В. Франкл). Також було виділено загальний показник психологічного благополуччя, який розуміється як його рівень [16].

Дослідниця Н. В. Каргіна розробила схему (Додаток А), процедуру експериментального дослідження феномену психологічного благополуччя особистості, яка спрямована на дослідження всіх компонентів, які становлять єдину загальну модель психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя є:

- 1) одним із проявів позитивного функціонування особистості;
- 2) носить суб'єктивний характер, обумовлюється мірою задоволеності життям й співвіднесенням позитивних та негативних емоцій;

3) детерміноване особливостями особистісного зростання людини, наявністю мети у житті;

4) включає до свого складу когнітивний та емоційний рівні;

5) містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям.

Отже, психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самотійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви благополуччя". Позитивне психологічне функціонування є тільки основою або базою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і "як змістовну складову загального здоров'я людини, і як наукову категорію, що знаходиться в стадії становлення та роз'яснення".

Значний внесок у дослідження благополуччя внесла К. Ріфф [117]. Опираючись на модель М. Ягоди, наукові дослідження Н. Бредберна, аналізуючи концепції різних дослідників (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, К. Юнга та ін.), Ріфф запропонувала свою багатофакторну структуру психологічного благополуччя, в основі якої лежать 6 компонентів: особистісне зростання і розвиток себе як особистості, наявність життєвих цілей, позитивна самооцінка, наявність позитивних стосунків з оточуючими, володіння комунікативними якостями, почуття самодетермінації [116].

Л. В. Джаббарова емпіричним методом визначила структуру психологічного благополуччя студентів. Досліджувалися наступні його показники: розуміння сутності психологічного благополуччя, знання специфіки майбутньої професії, бажання досягти життєвої мети, прагнення досягти успіхів у майбутній професії, ставлення до себе, ставлення до освітнього середовища, усвідомлення значущості професійної самоактуалізації, усвідомлення сенсу життя, самостійність, здатність до саморозвитку, спроможність управляти оточенням.

У структурі психологічного благополуччя студентів було визначено 4 фактори [8].

1. «Мотиваційно-орієнтований» охоплює 25,4 % загальної дисперсії, включає: «прагнення досягти життєвої мети», «спроможність управляти оточенням», «ставлення до себе», «здатність до саморозвитку», «усвідомлення сенсу життя».

2. «Професійно-спрямований» характеризує: «усвідомлення значущості професійної самоактуалізації», «бажання досягти успіхів у майбутній професії», «ставлення до освітнього середовища» і охоплює 14,01%.

3. «Особистісно-орієнтований» характеризує: «наявність самостійності», «здатність до саморозвитку», і охоплює 11,3% загальної дисперсії.

4. «Усвідомлено-регуляційний» охоплює 9,2% загальної дисперсії, включає: «розуміння сутності психологічного благополуччя», «ставлення до освітнього середовища».

Важливою складовою психологічного благополуччя є рефлексія, так як це стійкий рефлексивний стан задоволеності життям та його осмисленості. Психологічне благополуччя може бути охарактеризовано як "переживання певних почуттів по відношенню до себе та свого життя в конкретний період часу" [17].

Компонентами благополучного та позитивного життєвого функціонування є постійний розвиток та конструктивне перетворення особистості, самореалізація, здорові та відкриті міжособистісні стосунки,

відкритість до переживань, наявність сенсу життя, розуміння внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір [14].

Можна також виділити "світоглядний компонент психологічного благополуччя, який включає в себе такі складові як: відчуття гармонії з навколишнім світом, мудрість, духовність, надію, довіру до світу, віру в себе, життєвий досвід і оптимістичне світосприйняття". Світоглядна складова впливає "на саморозвиток і особистісне зростання, а його напрямки і способи здійснення можуть бути пов'язані з екзистенційним та духовним досвідом людини" [15].

У психологічному благополуччі та його складових є "два основні компоненти: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про окремі аспекти власного буття, та емоційний – домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів" [2, с. 198]. Емоційним компонентом психологічного благополуччя є задоволеність життям, цей критерій розглядається вченими як показник того, як людина оцінює себе або своє життя в цілому [89]. Науковці [105] в понятті «благополуччя» роблять акцент на суб'єктивній оцінці людиною себе та власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості. Людина здатна не тільки відчувати рівень власного благополуччя, а й має спроможність до його рефлексії, тому когнітивний аспект психологічного благополуччя має особливе значення у вираженості і в складності процесу переживання.

У рамках когнітивноафективної теорії соціального навчання (В. Міхаель) [105, с. 252-283]. доцільним буде використання трьохкомпонентної структури благополуччя, до якої включено афективний, когнітивно-афективний та когнітивний компоненти психологічного благополуччя. При цьому в межах даного підходу афективний компонент описується як стійке, глобальне, позитивне, емоційне за своєю природою ставлення до себе та світу; когнітивно-афективний компонент включає в себе сукупність інтегральності оцінок себе та навколишнього світу, а когнітивний компонент інтегрує в собі стійку сукупність позитивних знань про себе та в світі, є результатом рефлексивних

суджень, що носять, в більшості випадків, означальний характер [105, с. 252–283].

1.4 Чинники психологічного благополуччя

В останні роки, незважаючи на політичні та економічні негаразди, підвищився інтерес до позитивних аспектів людського буття (щастя, благополуччя, процвітання). Головним питанням для більшості науковців, після відкриття зниженого впливу економічних умов, став пошук чинників, що детермінують переживання щастя. Об'єктивістська традиція вивчення благополуччя ставить питання не про те, чи щаслива/благополучна людина, а питання про те, чому вона щаслива. Як об'єктивні розглядаються ті міри соціальної дійсності, що не фільтруються сприйманням і не залежать від особистих оцінок. Даний підхід характерний для соціологічних пошуків індикаторів «якості життя»[7].

Шестифакторна модель психологічного благополуччя - це теорія, розроблена Керол Ріфф [118], яка визначає шість факторів, що сприяють психологічному благополуччю, задоволенню та щастю людини. Психологічне благополуччя складається з позитивних стосунків з іншими, особистої майстерності, автономії, відчуття мети та сенсу життя, а також розвитку і особистісного зростання. Досягнути психологічного благополуччя можна шляхом досягнення стану рівноваги під впливом як складних, так і корисних життєвих подій.

Проаналізувавши різні підходи, можна виділити основні складові та чинники психологічного благополуччя [19].

1. Задоволеність життям як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка.
2. Функціональний статус – психічний і психофізіологічний стан, тобто відсутність негативних переживань, станів, що мають негативні наслідки для організму і психіки, є необхідною складовою благополуччя. Довгий час ці проблеми залишалися пріоритетом медичного або біологічного розуміння

благополуччя, однак безсумнівний їх зв'язок з психологічним аспектом даного феномену.

3. Ціннісно-мотиваційна сфера як загальна усвідомленість життя, так і індивідуальна система пріоритетів, система координат.

4. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб і можливостей.

5. Соціальне благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості у взаєминах, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя близьких і значущих людей, безпосередньо пов'язаних з широтою образу «Я».

6. Самооцінка і самоставлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.

7. Самоефективність, досягнення визначених цілей і наявність змістотворних перспектив.

В роботах С. Любомірські [73; 99] показано, що щасливі люди успішні в різних сферах життя, і цей успіх, принаймні частково, стався через їхнє відчуття щастя. Щаслива людина є більш соціальною, активною, альтруїстичною, має сильне тіло та імунну систему, а також кращі навички вирішення конфліктних ситуацій. Окрім цього, приємний настрій сприяє творчому мисленню.

У теоріях Е. Дінер, М. Аргайл, Р. Еммонс задоволення поставлених потреб, матеріальний добробут, рівень фізичного здоров'я не пов'язані з переживаннями щастя і благополуччя. Благополуччя – це питання сприйняття життя та суб'єктивного ставлення до життєвих ситуації і до власних можливостей, відчуття реалізації свого потенціалу та затребуваності. Різні компоненти благополуччя можуть по-різному поєднуватися і мати різну значимість, - все залежить від індивідуальних, професійних та інших чинників.

Такі фактори як економічний, соціокультурний та біологічний мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень. Але значний взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним, що визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя. До структурних компонентів відносяться емоційний, когнітивний та конативний компоненти [19]. Під емоційним компонентом розуміється позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінка індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під конативним компонентом - функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

Люди, які проживають в мегаполісах, менше задоволені життям, в порівнянні з жителями менших міст або сіл. Задоволеність життям сільських жителів вище, ніж у городян. Виявлено, що ті чи інші детермінанти щастя - наприклад, сімейні фактори, освіта - в різному ступені виражені для жінок і чоловіків. Відмінності в більшості визначаються специфікою країни [19, с. 23-25].

Здоров'я є однією з найбільш значущих детермінант суб'єктивного благополуччя, особливо для літніх осіб з обмеженими можливостями і довгожителів. [19]

Проведений теоретичний аналіз показав, що автономія є важливим фактором психологічного благополуччя. Різні підходи до поняття «автономії» сходяться до того, що "автономія – це здатність і потреба особистості діяти, вчиняти незалежно від зовнішніх впливів, виходячи з внутрішньої мотивації". [42] За інтерпретацією К. Ріффа, людина, що володіє високою автономією – не залежить від думок оточуючих, для неї характерна здатність протистояти більшості, нестандартно і креативно мислити, адекватно оцінювати себе і свою поведінку, орієнтуватись на свої відчуття і цінності, а не на думки інших.

Автономія - це прояв високого рівня самостійності, це відповідальність за власні рішення. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, залежності від думок оточуючих [119].

I. С. Galinha [79] довела, що внутрішньоособистісні чинники (задоволення сферами життя та порівняння стандартів, позитивні та негативні емоції, занепокоєння, депресія, стрес) є сильнішими за контекстуальні (життєві події, соціо-демографічні відмінності) та мають більш довгостроковий ефект, ніж контекстні.

На рівень психологічного благополуччя впливає сімейний статус. Одруження вважається корисним для здоров'я як фізичного, так і психічного. Шлюб передбачає те, що А. J. Cherlin називає «довірою, яка має силу» [79, с. 138]. Це передбачає публічне зобов'язання вступити в потенційно довічні турботливі стосунки зі своїм партнером. Оскільки це зобов'язання, яке має юридичну силу, для його розірвання потрібно докласти значно більше зусиль, ніж, скажімо, для спільного проживання (Perelli-Harris & Styrc, 2018). Таким чином, одружені можуть бути відносно впевнені у зобов'язанні свого подружжя підтримувати їх як фінансово, так і емоційно у важкі часи. Вони також мають регулярний доступ до довіреної особи, компаньйона та супутника життя. Усі ці елементи можуть сприяти почуттю суб'єктивного благополуччя (Horwitz, White, & Howell-White, 1996; Kim & McKenry, 2002; Marks, 1996).

Одружені люди схильні вести більш здоровий і менш ризикований спосіб життя, ніж неодружені (Pienta, Hayward, & Jenkins, 2000). Це також може вплинути на покращення фізичного здоров'я. Завдяки об'єднанню ресурсів подружжя можуть отримати переваги, покращуючи свій фінансовий стан. Соціально-економічні ресурси постійно виявляються позитивними предикторами емоційного благополуччя (Tan, Kraus, Carpernter, & Adler, 2020). Шлюб забезпечує соціальну інтеграцію та вкладення в мережу соціальних зобов'язань, що також захищає від відчуття ізоляції (Stack, 1998). Як зазначив Coontz, те, що робить шлюб унікальним серед усіх інших соціальних систем, це те, що він дозволяє нам придбати родичів. Таким чином, шлюб завжди мав на

меті об'єднання сімей і розширення мережі родичів (Coontz). Натяк Черліна на те, що шлюб забезпечує надійну довіру, також вказує на іншу соціально-психологічну користь. Оскільки багато хто описує сімейного партнера як найближчого друга (Grover & Helliwell, 2019), здатність довіряти партнеру має впливати на довіру до інших загалом. Тому можна було б очікувати, що одружені люди більше довірятимуть іншим і, як наслідок, почуватимуться безпечніше у світі. Це, у свою чергу, має підвищити психологічне благополуччя (Ashleigh, Higgs, & Dulewicz, 2012). Маючи відданого партнера, одружені люди також отримують більшу емоційну підтримку, ніж неодружені. Це призводить до зменшення депресії та тривоги (Rankin, Paisley, Mulla, & Tomeny, 2018). Нарешті, було виявлено, що одружені люди мають вищий рівень прихильності до іншої значущої особи, ніж неодружені [61].

Розглянемо чинники, які є детермінуючими переживання людиною себе як благополучної особистості. На погляд О. В. Павленко [25] вони повинні бути внутрішніми відповідно до моделі побудованої у гедоністичному напрямку. Згідно із проведеним дослідженням зроблені наступні узагальнення та висновки.

1. Особистість яка є благополучною розуміє себе, власні особливості та вподобання, тобто має сформований Я-образ та Я-концепцію особистості;
2. Ставлення такої особистості до самої себе є позитивним (прийняття власних особливостей), проте воно не є жорстко та безпосередньо детермінуючим її життєдіяльність. Тобто така особистість є суб'єктом по відношенню до самої себе (самотворення, self-made).
3. Благополучна особистість здійснює власну життєдіяльність виходячи із знання та розуміння самої себе.
4. Якщо продукт, отриманий в результаті діяльності такої особистості, оцінюється оточуючими схвально вона, сприймаючи цю оцінку, відчуває себе благополучною. Ця модель благополуччя, пов'язана із відгуком на власний результат діяльності вперше була запропонована Ю. М. Швалбом.

"Люди, які вірять, що все в житті залежить від їхніх власних зусиль, психологічно більш благополучні, ніж ті, у кого є багато грошей. Внутрішньо благополучні люди більш автономні, уміють взаємодіяти з оточенням. Вони спрямовані на особистісне зростання і прагнуть налагоджувати й підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми. У них є чіткі життєві цілі, як довготривалі, віддалені, так і тимчасові, актуальні. Фундаментом їхнього внутрішнього благополуччя є стійка й адекватна самооцінка" [38, с.36-37].

Аналізуючи сучасні і класичні наукові дослідження, можна помітити певну динаміку суттєвих змін відносно структури та змісту благополуччя. До цієї теми підвищується загальний інтерес. Існуюча проблема щодо визначення благополуччя знаходиться далеко від свого рішення, пошук універсальних моделей триває.

1.5 Вікові особливості молоді

На сьогодні під впливом суспільно-політичних змін (реформи, пандемії, війна, дистанційна форма навчання тощо) відбувається переосмислення не лише життєвих позицій та орієнтирів, а й ціннісної системи молоді особистості. Навчання, робота, вибір друзів, створення сім'ї – все це визначає завдання і плани на майбутнє, а також загальний стиль життя. Помічається переосмислення потреб молоді, відмова від стереотипів мислення сформованих десятиліттями, через що змінюються та доповнюються загальнолюдські цінності. Спрямовання особистості визначають як моральні засади так і матеріальний статус [11].

Молодість як етап онтогенезу особистості, на відміну від більш ранніх стадій вікового розвитку, має певну хронологічну невизначеність, що обумовлено складністю цього етапу життя людини, ненормативним характером криз, які б обмежували його. У роботах Д. Б. Ельконіна межі молодості припадають на проміжок від 20-23 до 28-30 років. У працях Р. Гаулда, Д. Левінсона, Д. Вейланта період молодості визначається межами 23-28 років і характеризується усвідомленням себе як дорослої людини, з її правами та

обов'язками, сформованістю уявлень майбутнього життя і роботи, укладанням шлюбу. Період 29-32 роки є перехідним і характеризується зміною уявлень про життя.

Дж. Біррен розглядає ранню дорослість (зрілість) як період від 17 до 25 років, що характеризується формуванням власного способу життя, засвоєнням професійних ролей, залученням до різних видів соціальної активності тощо. У класифікації Д. Бромлей цикл дорослості складається із чотирьох стадій, де рання дорослість припадає на період від 21 до 25 років. У Ш. Бюлер період від 16-20 до 25-30 років розглядається в контексті проблеми попереднього самовизначення та вибору шлюбного партнера. Для цього періоду характерний вибір головних життєвих цілей, потяг до великих вчинків, що супроводжується драматичними шуканнями та самовипробуваннями у різних видах діяльності. Г. С. Абрамова період молодості називає стадією дорослішання, якій відповідає вік у 23-30 років.

У періодизації В. Ф. Моргуна [41] молодість припадає на 24-30 років і характеризується формуванням індивідуальності, усвідомленням нереальності юнацьких мрій, становленням більш конкретних уявлень про майбутнє життя. У соціальному плані цей період відзначається зустріччю з майбутнім шлюбним партнером, власне шлюбом, переходом до «осілості», спеціалізацією у вибраній професії.

Згідно із юридичними нормативними актами [9], "молодь - це молоді особи, громадяни України, іноземці та особи без громадянства віком від 14 до 35 років, які перебувають в Україні на законних підставах".

"Стадія молодості у більшості вікових періодизацій відноситься до періоду ранньої дорослості і характеризується отриманням виборчого права, повної юридичної та економічної відповідальності, включенням в усі види соціального та суспільного життя країни" [24]. В період молодості приймаються життєво важливі рішення, отримується професійна освіта, створюється сім'я, засвоюються професійні ролі, формується основне коло спілкування.

У молодості закінчується фізичний розвиток і статеве дозрівання людини, проте триває інтелектуальний розвиток. Як зазначено Г. Крейгом, когнітивний розвиток у період дорослості полягає не в розширенні кола здібностей і не в зміні їх структури, а в гнучкому використанні інтелекту. На відміну від попередніх етапів онтогенезу, молодість є періодом реальних досягнень, які вона втілює в реальному житті (а не в шкільній чи університетській практиці). У професійних та кар'єрних досягненнях проявляються здібності мислити, вирішувати проблеми і приймати рішення. Становлення інтелектуальних здібностей в молодості тісно пов'язано з розвитком креативності, що передбачає не тільки засвоєння інформації, а прояв інтелектуальної ініціативи і створення чогось нового, уміння подолати повсякденні уявлення і вийти за рамки строгого логічного слідування і висновків, звертаючись до незвичайних зв'язків та аналогій. У цей час відзначається тенденція до зростання оцінок за IQ-тестами (в період від 20 років). Основними факторами особистісного та інтелектуального зростання є освіта і життєвий досвід [21].

У всіх сферах проявляється прагнення до експансії і досягнень, про що писав К. Г. Юнг. Проте досвіду дорослого життя ще мало, тому за молодою людиною спостерігаються імпульсивні необдумані вчинки, вона допускає помилки, приймаючи неправильні рішення. Головною метою молодості є реалізація можливостей саморозвитку.

У роботах Б. Заззо [136] виявлено типові характеристики людей у переході від юності до дорослості. У першому типовому випадку дорослість означає для людини розширення свого «Я», збагачення сфери діяльності, підвищення рівня самоконтролю і відповідальності, тобто самореалізацію та досягнення особистісної зрілості та свободи. В іншому випадку може відбуватись вимушене пристосування до обставин, втрата колишньої розкутості, свободи у вираженні почуттів тощо, тобто дорослість для особистості може стати не придбанням, а втратою.

Психічний розвиток дорослого можна описати в контексті трьох взаємопов'язаних аспектів його «Я». Йдеться про розвиток таких систем Я-

концепції, як індивідуальне «Я», родинне «Я» та професійне «Я». Розвиток індивідуального «Я» передбачає розвиток та вдосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та поведінкових якостей. Родинне «Я» пов'язане з функціонуванням таких соціальних ролей як дорослої дитини батьків, члена подружжя, батька чи матері власних дітей. Професійне «Я» виявляється через трудову діяльність особистості, де вона виступає як професіонал, колега, начальник і підлеглий. У всіх вище означених напрямках Я-концепції молода людина стоїть на початку шляху реалізації власних життєвих планів. Ці плани окреслились з юнацьких мрій, сформованих під впливом юнацького максималізму, тому на початку ранньої дорослості перед особистістю стоїть непросте завдання – узгодити свої мрії та реальність, бажане та дійсно досяжне. На початку раннього дорослого віку остаточно завершується зростання та дозрівання організму, людина досягає вершини своїх фізичних можливостей, так триває до 30 років, потім починається їх повільний малопомітний спад [30].

Для людей цього віку характерна висока адаптивність організму та психіки, що допомагає у подоланні стресів, та хороші відновлювальні можливості, які забезпечують високу працездатність людини. Однак образ життя, який властивий людині раннього дорослого віку, визначає стан її здоров'я та інтенсивність старіння в середній та пізній дорослості.

Молодість часто називають віком кохання - це період вдалого поєднання соціальних, психологічних, фізіологічних та інших чинників, що сприяють вибору партнера та створенню сім'ї. Більшість людей вперше одружується саме в цьому віці, що характеризується найвищою статевою активністю, в цей час організм жінки найкраще пристосований до народження першої дитини. В молодості простіше знайомитися, легше адаптуватися до відносин і умов спільного життя. Після 30 років люди значно рідше беруть шлюб вперше. Згідно соціологічних опитувань, ті, хто не одружився до 28-30 років надалі, як правило, мають складнощі з цим. Виникає звичка жити на самоті, зростає

вимогливість до інших, з'являється ригідність звичок, що створюють багато труднощів при спільному житті [24].

Дослідник Е. Еріксон [74] визначає головну проблему цього періоду, яка полягає у вирішенні протиріччя між близькістю і ізоляцією, де перша вимагає встановлення стосунків з іншою людиною, які приносять взаємне задоволення та можливі лише при досягненні ідентичності, коли не виникає ризик втратити себе при єднанні з іншим. Якщо встановити глибокі особисті зв'язки не вдається, то людина, відчуючи бар'єр між собою та іншими, буде переживати ізоляцію. Отже, на думку Е. Еріксона досягнення близькості: душевної теплоти, довіри, розуміння, здатності ділитися з іншими, - при нормальній лінії розвитку, є результатом розвитку в період ранньої дорослості.

Створення сім'ї надзвичайно важливе для особистісного розвитку. Людина набуває нового соціального статусу, який пов'язаний з відповідальністю за продовження роду і виховання майбутнього покоління, починає новий етап свого життя. Одночасно задовольняється одна з найголовніших потреб у сфері стосунків з іншими людьми. Від того, як складається сімейне життя залежить подальший загальний розвиток людини - духовне зростання, розвиток і реалізація здібностей тощо. Особливе значення має народження дітей. У подружжя виникають нові обов'язки, пов'язані з вихованням дитини [24].

Як вказує Д. О. Павлін [26], молоді люди, що живуть разом, але не є подружжям, є щасливішими, ніж самотні люди, разом з тим менш щасливі, ніж одружені. Переваги шлюбу природно залежать і від якості подружніх відносин. А якість подружніх відносин залежить від рівня зрілості, на якому знаходиться особистість.

Результатами досліджень підтверджено домінуючий вплив сім'ї на становлення молодої особистості, сім'я також впливає на взаємини в суспільстві, на характер усіх процесів суспільного життя, при цьому державна політика спрямована на розвиток молоді та підтримку їхньої участі у суспільному житті на місцевому та регіональному рівнях [11].

Започатковані у юності пошуки ідентичності тривають і в ранній дорослості. Завершення професійного навчання та початок трудової діяльності визначають професійну ідентичність, а налагодження близьких взаємин з протилежною статтю викликає активізацію родинної ідентичності особистості. Якщо нема відчуття того, що людина зайнята своє справою чи має благополучну сім'ю, виникають переживання незавершеності і незбалансованості життя. Формування ідентичності стає основою для вирішення центрального завдання психіки людини цього віку – самореалізації, яка є конструктивним виявленням та втіленням людиною свого особистісного потенціалу, його розвиток та збагачення [30].

До основних завдань розвитку у особистісній сфері в період молодості відносяться: узгодження мрій з реальністю (О. М. Гринів, 2014), формування життєвих цілей та вдосконалення системи цінностей (Є.І. Головаха, 1988, О.П. Сергєєнкова, 2012), усвідомлення і прийняття відповідальності (Г. Шихі, 2005) самовизначення та самореалізація особистості (О. М. Гринів, 2014, Л. З. Сердюк, 2011), набуття почуття незалежності, автономії (О.М. Гринів, 2014, Т.М. Титаренко, 2009), близькості, інтимності (Е. Еріксон, 1959). Віковий період молодості характеризується специфікою соціальної ситуації розвитку особистості, яка характеризується проблемами створення шлюбу та сім'ї, професійного становлення, кар'єрним зростанням. До новоутворень періоду молодості відноситься становлення особистісної зрілості, прагнення до самореалізації та саморозвитку, розвиток шлюбно-сімейної, професійної та кар'єрної мотивації, задоволеність життям, активну життєву позицію тощо [41].

Проблемною у цей період може виявитись нездатність особистості оволодіти відповідальністю за своє життя, що веде до звуження шляхів самореалізації, виникнення «екзистенційної монотонності», вимушеної одноманітності життєвих подій, поступової деградації особистості, що виявляється у зниженні мотивації, зникненні інтелектуальних інтересів, пришвидженні процесів старіння тощо [30].

Відносно змісту актуальних ресурсів, що використовуються молодими людьми, маємо такі дані. 64% чоловіків і 40% жінок фокусуються на необхідності здобуття матеріальних ресурсів, а для 36% чоловіків і 60% жінок більш важливим є розвиток особистісних ресурсів у цей період. Здобуття матеріальних цінностей є більш актуальною проблемою й потребою чоловіків, оскільки жінка більше схильна покладатися на когось (наприклад, чоловіка), а для чоловіка фінансова незалежність асоціюється не лише з власним благополуччям, а й благополуччям своєї сім'ї. З іншого боку, вкладання зусиль та енергії в здобуття матеріальних цінностей може гальмувати процес особистісного й професійного розвитку, наслідки чого будуть помітні на подальших життєвих етапах [6].

У віці 20-25 років більшість чоловіків реалізують задачі особистісного розвитку, в той час як жінки перш за все зайняті професійною сферою. І для чоловіків, і для жінок пріоритетною є сімейна сфера реалізації, яку відносять до найближчої перспективи. Одним з найбільш впливових факторів є нестабільність ситуації в Україні, високі вимоги суспільства, низький економічний рівень, труднощі соціалізації. Чоловіки більше акцентують увагу на соціальному й матеріальному становищі, яке пов'язують з можливістю особистісного росту, створенням і забезпеченням сім'ї. Жінки в основному зосереджені на близькому соціальному оточенні, наявності психологічної підтримки тощо. Порівняльний аналіз показав, що жінки більшого значення надають фізичним, а чоловіки – матеріальним ресурсам.

Для молоді важливими є умови розуміння себе як частини цілого, сприйняття інших як окремого індивіда, навколишнього світу, можливості адаптації до нього, у прискореному темпі набуваючи нових знань та вмінь актуальних для професійного та особистісного становлення, зростання [27].

Ціннісні орієнтації характеризуються домінуванням тих орієнтацій, які відповідають змісту і особливостям соціальних установок навколишнього оточення, що найбільш чітко простежується в динаміці їх становлення. В період молодості відбувається ціннісна переорієнтація [10].

Дослідник Е. Еріксон стверджував, що індивіди розвиваються на психосоціальних стадіях, і що рання дорослість знаменує час, коли індивіди прагнуть створити інтимні стосунки. А З. Фрейд наголошував, що здоровий дорослий – це той, хто може «любити і працювати». Простіше кажучи, цей етап розвитку характеризується стосунками та роботою.

Ранній дорослий вік це період пристосування до нових моделей життя та нових соціальних очікувань. Молодий дорослий має взяти на себе такі ролі, як роль чоловіка чи дружини, батька та годувальника, і виробити нові погляди, інтереси та цінності відповідно до цих нових ролей. Деякі з видатних характеристик:

1. Рання дорослість – це «вік осідання». Це період, коли молоді чоловіки та дівчата випробовують різні моделі життя з точки зору роботи та різних людей, щоб розділити своє життя. Коли люди вибирають модель життя, яка, на їхню думку, задовольнить їхні потреби, вони виробляють модель поведінки, ставлення та цінності, які, як правило, будуть характерними для них протягом усього життя.

2. Рання дорослість — це «репродуктивний вік» — батьківство є однією з найважливіших ролей у житті більшості молодих людей.

3. Рання дорослість є «проблемним віком» — молодим людям необхідно впоратися з усіма змінами в роботі, партнерстві та ширшому колі друзів і родичів. Очікування занадто високі, і задовольнити попит стає ще важче.

4. Рання дорослість — це період «емоційної напруги» — хвилювання молодих дорослих, що призводить до емоційної напруги, залежатиме від їх робочого навантаження на робочому місці, вдома та в колі спілкування, а також від того, наскільки успішний досвід вирішення цих проблем.

5. Рання дорослість — це період «соціальної ізоляції» — із закінченням формальної освіти та початком дорослого життя, пов'язаного з роботою та шлюбом, спілкування з групами однолітків повільно припиняється. Це час, коли вони відчують соціальну ізоляцію.

6. Рання дорослість – це «час зобов'язань». Коли молоді дорослі змінюють свою роль із студентів і залежних (характерних для підліткового віку) на роль незалежних дорослих, вони встановлюють новий спосіб життя, нові обов'язки та беруть на себе нові зобов'язання для себе та своїх партнерів. .

Молоді люди з високим рівнем освіти, добрим здоров'ям, підтримкою з боку партнера та членів сім'ї, високими амбіціями та реалістичними цілями, здатністю витончено сприймати успіх або невдачу, здатністю та готовністю спілкуватися з іншими, поважати інших та активно брати участь у справах престижних спільнот легко піднімуться по сходах до успішного економічного і соціального статусу.

Погане здоров'я чи фізичні вади можуть бути небезпечними для особистих і соціальних адаптацій, але їх завжди можна подолати за підтримки сім'ї та друзів. Дорослій молоді необхідно зробити багато змін, найважливіше з яких – адаптація до шлюбу, до батьківства та до розширеного сімейного кола. Існують також шанси на самотність, але ставлення жінок до незаміжнього життя та адаптації до самотності відрізняється від ставлення чоловіків. Для чоловіків стрес менше, ніж для самотніх жінок.

Описуючи психологічні особливості молодого віку не можна не згадати про вікові кризи цього періоду. Дуже цікавою є точка зору на становлення особистості дорослої людини сучасного американського автора Г. Шиіхі [122], що розглядає такі кризи дорослішання (з семирічною періодичністю): 6 років - "виривання коренів"; 23 роки - "план на все життя"; 30 років - "корекція"; 37 років - "усвідомлення середини життя". Неважко помітити, що ці кризи пов'язані зі змінами життєвих ролей людини.

Висновок до розділу 1

Психологічне благополуччя – це поєднання гарного самопочуття та ефективного функціонування. У психології існує дві популярні концепції щастя: гедоністична та евдемоністична. Гедоністичне щастя досягається через

досвід задоволення та насолоди, тоді як евдемонічне щастя досягається через досвід сенсу та мети.

Стабільне благополуччя не вимагає від людей постійно почуватися добре; переживання негативних емоцій (наприклад, розчарування, невдача, горе) являється нормальною частиною життя, і здатність керувати цими хворобливими емоціями є вкрай важливим для перспектив довгострокового благополуччя. Проте психологічне благополуччя порушується, коли негативні емоції стають екстремальними або досить тривалими і заважають особистості в її повсякденному житті.

Хороше самопочуття - це не тільки позитивні емоції щастя і задоволення, а й такі емоції, як інтерес, зацікавленість, впевненість і прихильність. Ефективне функціонування передбачає розвиток власного потенціалу, відчуття мети (наприклад, досягнення поставлених цілей), контроль над своїм життям та переживання позитивних стосунків.

Благополуччя впливає на наше сприйняття, думки та поведінку, а також на нашу фізіологію та здоров'я. Ці знання можуть бути використані для покращення благополуччя окремих людей і населення.

Щасливі люди краще функціонують в житті, ніж менш щасливі; вони більш продуктивні та більш успішні в багатьох сферах життя, і, як правило, мають вищі доходи, і цей успіх, принаймні частково, через їхнє відчуття щастя.

Краще психологічне благополуччя пов'язане з меншою кількістю соціальних проблем. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя рідше займаються злочинною діяльністю або зловживають наркотиками чи алкоголем. Вони мають більше шансів насолоджуватися позитивним психологічним благополуччям, коли задоволені їхні основні потреби. Життя в безпечному місці, наявність достатньої кількості їжі та належного притулку – важливі фактори емоційного здоров'я. Крім того, позитивне психологічне благополуччя, як правило, передбачає вищі заробітки та більш просоціальну поведінку, наприклад, волонтерство.

Компонентами благополуччя виступають постійний розвиток та конструктивне перетворення особистості, самореалізація, здорові та відкриті міжособистісні стосунки, відкритість до переживань, наявність сенсу життя, розуміння внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір.

Останні роки засвідчили хвилюючі зрушення в дослідницькій літературі: від акценту на розладах і дисфункціях до зосередження уваги на добробуті та позитивному психічному здоров'ї. Ці зміни сталися з кількох причин, головними з яких є:

- 1) визнання того, що, оскільки благополуччя — це більше, ніж відсутність поганого самопочуття, його необхідно вивчати;
- 2) велика ймовірність того, що, підвищуючи рівень благополуччя населення, можна зробити більше для зменшення поширених психічних і поведінкових проблем, ніж зосереджуючись виключно на роботі з розладами та їх профілактиці.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі вивчалася наукова література зарубіжних та вітчизняних науковців на тему психологічного благополуччя особистості. Розглядалися різні підходи до вивчення поняття психологічного благополуччя та його структура. Виділялися чинники психологічного благополуччя. Досліджувалися вікові відмінності молодих людей. Підбивалися підсумки та робилися висновки на основі узагальнення теоретичного матеріалу.

На другому етапі були підібрані методики дослідження психологічного благополуччя та його особистісних чинників.

На третьому етапі було проведено опитування згідно підібраних методик. В цьому етапі ми досліджуємо благополуччя як наслідок. А є ще причини, ті особистісні якості, детермінанти, які обумовлюють благополуччя. Згідно наявного методичного інструментарію, проводимо розподіл опитуваних на категорії. Так як тема нашого дослідження має причинно-наслідковий зв'язок (детермінанти, чинники, вплив), то ми ділимо групу по причинах, а досліджуємо наслідки. Це означає, що ті методики, які визначають причини, є підставою для розподілу групи. Оскільки детермінант у нас декілька, ділимо групу стільки разів, скільки є чинників. Тобто методики на визначення причин (особистісних чинників) нам потрібні лише для того, щоб поділити вибірку на групи. Далі аналізуємо результати психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем особистісних детермінант, у нашому випадку автономії, особистісного зростання, цілей в житті і самоприйняття. Якщо у групах, які ми виділили, показники психологічного благополуччя будуть статистично відрізнятися, значить та причина, детермінанта, є впливом на благополуччя. Якщо цих відмінностей не буде, тоді ця якість не впливає на благополуччя.

При нормальному розподілі використовується дисперсійний аналіз. Група має нормальний розподіл коли середнє значення золотої середини більшість, тобто 60-70% вашої вибірки мають середній рівень досліджуваного параметру, і відповідно низький і високий розпреділяються пропорційно десь на 15-20%. При ненормальному розподілі застосовуємо непараметричний аналог даних критеріїв, тобто критерії достовірності відмінностей, але непараметричні (наприклад, Пірсона, Мана-Уїтні, Крускала-Уолліса, Розенбаума і т.п., в залежності від того, який нам підходить).

На четвертому етапі, проводимо аналіз, узагальнення, опис отриманих даних. Згідно з отриманими результатами, на основі аналізу осмислених підсумків математико-статистичної обробки, якісного аналізу та інтерпретації, робимо висновки про підтвердження чи спростування гіпотези дослідження.

У дослідженні прийняли участь молоді люди віком від 18 до 20 років: студенти другого курсу економічного факультету та третього курсу факультету історії та міжнародних відносин Донецького національного університету імені Василя Стуса. Середній вік досліджуваних становить 18,35 років.

Кількість осіб яким виповнилось 18 років складає 27 осіб (67,5%), 19 років - 12 осіб (30%) і 20 років - 1 особа (2,5%), розподіл респондентів наочно представлено на рисунку 2.1.



Рис. 2.1 Відсоткове співвідношення досліджуваних за віком

Вибірка складалася з 27 жінок (67,5%) та 13 чоловіків (32,5%), усього 40 осіб. Розподіл респондентів наочно представлено на рисунку 2.2.



Рис. 2.2 Відсоткове співвідношення досліджуваних за статтю

Усі випробовувані були детально проінструктовані щодо правильного виконання методик. Для підвищення достовірності результатів дослідження проводилося анонімно, у бланках відповідей досліджувані вказували тільки вік і стать.

2.2 Опис основних методів і методик дослідження

Питання про суб'єктивне вимірювання благополуччя людини можна вирішити, застосувавши прямий підхід: запитати людину безпосередньо. Але психологічне благополуччя та його складові вивчались за допомогою наступних методик.

- Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" Ріффа (Riff's Psychological Well-Being Scale).

- "Шкала задоволеності життям" (Satisfaction With Life Scale, SWLS) Е. Дінера (адаптація Д.А. Леонтьєва та Е. Н. Осінова).

- Каліфорнійський психологічний опитувальник (California Psychological Inventory, CPI).

- «Індекс якості життя» (The Quality of Life Index).

- Індекс задоволеності життям, ІЗЖ (Satisfaction with Life Index, SWL) Адріана Уайта.

- «Фактори задоволеності життям» (Є. В. Балацький).

- Тест диспозиційного оптимізму або тест життєвої орієнтації (Life Orientation Test, LOT) Ч. Карвера та М. Шейєра (адаптовані Т. Гордєєвою, О. Сичевим та Є. Осіним).

- Опитувальник "Шкала загальної толерантності до невизначеності" (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale) Д. Маклейн, адаптований Є. Г. Луковицьким.

- Оксфордський опитувальник щастя (OHI, Oxford Happiness Inventory).

- «Ноттінгемський профіль здоров'я» (Nottingham Health Profile).

- «Індекс загального психологічного благополуччя».

- Опитувальник загального здоров'я (General Health Questionnaire, GHQ);

- Опитувальник ВООЗ-100 або коротка версія ВООЗ-26.

- «Коротка форма оцінки здоров'я MOS SF-36» (Medical Outcomes Study-Short Form).

- The World Health Organisation- Five Well-being Index (WHO-5).

- The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB; Waterman et al., 2010).
- «Опитувальник здоров'я Мак Мастера» (Mc Master Health Index Questionnaire, MHIQ).
- «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (адаптація М. В. Соколової) та ін.

Для виконання поставлених задач у даній роботі були використані теоретичні, емпіричні методи, а також методи кількісної обробки даних:

- теоретичні методи: аналіз української та іноземної наукової літератури, синтез та узагальнення теоретичних відомостей досліджуваної теми;
- емпіричні методи: психодіагностичні методики (тести);
- методи математико-статистичної обробки емпіричних даних з використанням програми Microsoft Excel та Н-критерію Крускала-Уолліса (для визначення достовірності відмінностей у досліджуваних показниках);
- методи аналізу (обробки) даних: якісний і кількісний аналіз отриманих результатів), систематизація психологічних відомостей за темою дослідження.

Для реалізації емпіричного дослідження нами були використані такі методики:

1. "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко). В даній роботі використано варіант методики, який включає 84 запитання та має найвищу психометричну надійність [44].
2. "Шкала задоволеності життям" Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва) [23].
3. Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду (адаптація М. В. Соколової) [34, С.467-470].

Основне визначення об'єкту. Проблема позитивного психологічного функціонування стала викликати значний інтерес дослідників із середини ХХ ст., співвідносячись у екзистенціальній та гуманістичній психології з принципом цілісності у підході до розуміння особистості, а також із трактовкою особистісного способу існування – існування людини як унікальної

цілісності, що має неповторний життєвий досвід, внутрішній світ, єдина та неповторна реакція на обставини свого життя. Цей підхід потребує введення терміну, що поєднує як ступінь позитивного функціонування особистості, так і ступінь задоволення людини собою та своїм життям. Таким показником може служити ступінь психологічного благополуччя особистості. На відміну від терміна «психологічне здоров'я», термін «психологічне благополуччя» відноситься насамперед до екзистенціального переживання людиною відношення до свого життя, тобто є суб'єктивною реальністю і базується на інтегральній оцінці свого життя.

Психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане із психологічним здоров'ям. У психології поняття психологічне благополуччя корелює з поняттям психологічне здоров'я, яке складається з двох компонентів – позитивне самосприйняття та стресостійкість. Благополуччя – це стан розуму, який встановлює певну психічну гармонію між вимогами, що висуває людині середовище, та її можливостями ефективно функціонувати у цьому середовищі.

Всесвітня організація охорони здоров'я запропонувала використовувати поняття "благополуччя" як основний показник здоров'я. Тому багатьма психологами використовується термінологія "психологічне благополуччя" замість "психологічного здоров'я".

Під психологічним благополуччям розуміють ряд тотожних за своїм значенням понять, таких як «психічне здоров'я», «норма», «нормальна і аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» тощо [32].

Ключові терміни, що описують психологічне благополуччя: задоволеність життям, якість життя, здоров'я, щастя, процвітання, благополуччя, психічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, евідемоністичне благополуччя та ін.

За останні десятиліття інтерес до вивчення благополуччя зріс у сфері соціальних наук. Цей прогрес характеризувався поширенням кількох заходів, які охоплюють різні аспекти благополуччя. Неоціненний внесок у дослідження

благополуччя внесла К. Ріфф. [117] Використовуючи результати досліджень М. Ягоди та Н. Бредберна, аналізуючи концепції таких авторів як А. Маслоу, Е. Еріксон, Ш. Бюлер, К. Юнг, Г. Олпорт, К. Роджерс, вона запропонувала власну багатокomпонентну структуру психологічного благополуччя, яка базується на основі шести компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, особистісне зростання, цілі в житті, управління навколишнім середовищем.

На відміну від Е. Дінера та Н. Бредберна, які є представниками гедоністичного підходу, К. Ріфф запропонувала свій підхід до вивчення благополуччя. Тоді як суб'єктивне благополуччя розглядається як благополуччя з точки зору відчуття щастя і задоволеності життям, фокус психологічного благополуччя спрямований на людський розвиток і екзистенціальні проблеми (евдемонічний підхід) [93].

На думку К. Ріфф, не все, що призводить до задоволеності життям сприяє психологічному благополуччю. У деяких випадках, переживання, негативний, травмуючий досвід, життєві труднощі, можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя завдяки осмисленню життя, побудові гармонійних стосунків, набуття здатності до співпереживання, усвідомленню власних цілей. [119]

З часом Е. Дінер підтвердив хід думок К. Ріфф відносно демографічних чинників: рівень освіти, сімейний стан, прибуток, охорона здоров'я, - показують незначне відхилення у вимірюванні благополуччя. Суб'єктивне благополуччя часто пов'язане зі стійкими рисами особистості, що підсилює значення психологічних чинників благополуччя.

Згідно теорії К. Ріфф, психологічне благополуччя - це складний інтегральний феномен, який характеризує позитивне функціонування особистості і проявляється у суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. К. Ріфф вважає, що суб'єктивне благополуччя являється емоційною складовою психологічного благополуччя, деякі вчені (В. Соколова, Л. В. Куликов, Р.М. Шаміонов) вважають, що навпаки. Існує думка,

що психологічне і суб'єктивне благополуччя є синонімічними поняттями. Так, наприклад, П. Фесенко і Т. Шевеленкова трактують психологічне благополуччя як суб'єктивне явище, цілісне переживання, що проявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності власним життям і собою, і також пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами та позитивним функціонуванням особистості, яке було найбільш вдало узагальнено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [44].

Шкали психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) Керол Ріфф.

У дослідженні психологічного благополуччя однією з найвідоміших є шкала психологічного благополуччя Psychological Well-Being Scale (PWBS; Ryff, 1989), яка оцінює, як люди функціонують психологічно у відповідь на життєві вимоги, засновані на евдемонічній ідеї, що благополуччя виникає від реалізації людського потенціалу (Ryan & Deci, 2001). Шкала психологічного благополуччя PWBS задумана як багатовимірний інструмент, що складається з шести вимірів: самоприйняття (усвідомлення та прийняття своїх сильних і слабких сторін), позитивні стосунки (наявність глибоких, значущих стосунків з іншими), особистісне зростання (відчуття прогресу в результаті розвитку своїх сильних сторін), автономія (самовизначати та приймати незалежні рішення), управління навколишнім середовищем (керувати своїми обставинами, щоб скористатися можливостями) та ціль у житті (встановлювати цілі та керуватися ними). Поєднання цих вимірів стало результатом зближення попередніх моделей, які описували психічне здоров'я, як-от теорії Jahoda (1958), Maslow (1968) або Rogers (1961). Основною метою було запропонувати теоретичну основу для оцінки показників позитивного функціонування (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Під «психологічним благополуччям», на відміну психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та освідомленості індивідом свого буття. Це поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології.

Оцінка теоретично виведених конструктів психологічного благополуччя загрузла у фундаментальних проблемах. Протягом більшої частини минулого століття гіпотетичні перспективи благополуччя мали невеликий, якщо взагалі мали, емпіричний вплив, оскільки їм бракувало надійних показників. Крім того, критерії щодо того, що таке благополуччя, були різноманітними, широкими та обтяженими цінностями. Оскільки достовірних теоретичних оцінок психологічного благополуччя не існувало, часто використовувалися нетеоретичні концепції, хоча вони були обмежені у своєму визначенні конструктів.

Дослідниця Керол Ріфф визнала потребу в інструменті для вимірювання теоретично отриманих конструктів психологічного благополуччя. Узагальнивши теоретичну літературу щодо психічного здоров'я, самоактуалізації, оптимального функціонування, зрілості і тривалості розвитку, Ріфф виявила ці різноманітні сфери, що зійшлися навколо набору основних конструктів або вимірів: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, опанування навколишнім середовищем, мета життя та особистісний ріст.

Серед усієї різноманітності підходів до розуміння психологічного благополуччя виділяються два основні - гедоністичний (грецьк. «насолада») та евдемоністичний (грец. «щастя, блаженство»).

У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, враховуючи задоволення від досягнення значних цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. Серед авторів, які займалися теоретичною розробкою питання про основні «контури» психологічного благополуччя – А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності».

Відповідно до шестифакторної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, розроблений дослідницький інструментарій, який став відомий під назвою «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф» - це теоретично обґрунтований інструмент, призначений для виміру виразності основних складових психологічного благополуччя. Нині багатовимірною моделлю К. Ріфф приймається багатьма дослідниками, а розроблена нею методика виміру психологічного благополуччя активно використовується у дослідницькій практиці багатьох країн. Ця методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну від благополуччя потенційного, поняття якого виводиться з гуманістичної парадигми, але нині не операціоналізується жодним опитувальником.

Благополуччя – багатогранне поняття, яке часто вважають однією з характерних рис гуманітарного досвіду, що є результатом освітніх зустрічей, які водночас спрямовують студентів у пошуках сенсу та напрямку в житті та допомагають їм реалізувати свій справжній потенціал.

Благополуччя є динамічною концепцією, яка включає суб'єктивні, соціальні та психологічні аспекти, а також поведінку, пов'язану зі здоров'ям. Шкали вимірювання психологічного благополуччя Ріфф — це просте та відносно коротке опитування, яке оцінює психологічний компонент благополуччя, це теоретично обґрунтований інструмент, який вимірює багато аспектів психологічного благополуччя. До цього простого інвентарю легко отримати доступ і керувати ним.

Методика являє собою адаптований російською мовою варіант англomовної методики The scales of psychological well-being. Методика була кілька разів валідизована у різних варіантах. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що послужив основою для двох російськомовних версій: у 2005 році опитувальник було адаптовано і валідизовано Т. Д. Шевеленковою та Т. П. Фесенко, у 2007 році – Н. М. Лепешинським.

Валідизація. Існує кілька варіантів методики: із 120, 84, 54 та 18 пунктів. Найбільш поширеною є версія з 84 пунктів, у якій на кожну з 6 шкал припадає

14 тверджень. Саме ця версія найчастіше перевірялася на валідність зарубіжними дослідниками, і саме вона стала основою обох російськомовних адаптацій. Також є дані про недостатню психометричну надійність 18-пунктової версії методики [44].

У роботі використана **версія Шевеленкової - Фесенко** (Додаток Б). За основу валідизації було прийнято 84-пунктний варіант шкали, переведений А. М. Абдраязковою. У текст опитувальника було внесено зміни, важливі з погляду авторів.

Адаптація була проведена на вибірці 272 осіб. У вибірку увійшли студенти та працівники промислових підприємств Москви та Мурманська, які мали освіту не нижче середньої спеціальної. У вибірку входило 110 чоловіків та 162 жінки, віком від 18 до 59 років, середній вік – 29 років. Дослідження характеризувалося такими особливостями:

1. Дослідження могло бути анонімним для випробуваного.
2. Досліджувані могли отримати відповідь про результати тесту з роз'ясненнями - електронною поштою та/або телефоном.

Дана методика дозволяє вимірювати ступінь виразності основних показників психологічного благополуччя особистості. Кожному випробовуваному видається бланк методики, який супроводжується інструкцією. Опитувальник містить 84 твердження, що складають 6 шкал:

- "позитивні відносини з іншими" - це наявність близьких доброзичливих, довірчих відносин з оточуючими людьми, бажання бути дбайливим по відношенню до близьких людей, здатним до емпатії, а також любові та близькості;

- "автономія" - це незалежність випробуваного, здатність його протистояти соціальному тиску як у своїх думках так і у вчинках;

- "управління оточенням" - це почуття впевненості та компетентності в управлінні щоденними справами, а також виражена здатність ефективно використовувати життєві обставини, вміння обирати, також створювати умови, які задовольняють особистісні потреби та цінності;

- "особистісне зростання" - це почуття безперервного природного саморозвитку, відстеження та контроль власного особистісного зростання та відчуття від результату самовдосконалення з плином часу;

- "мета у житті" - це націленість, наявність цілей у житті, і навіть почуття осмисленості життя;

- "самоприйняття" - це підтримання постійного позитивного ставлення до себе, визнання та прийняття власного особистісного різноманіття.

У даній ситуації респондент повинен висловити ступінь своєї згоди або незгоди із твердженнями за 6-бальною шкалою, в якій цифра 1 - це абсолютно не згоден, цифра 2 - людина не згодна, цифра 3 - швидше за все не згодна, цифра 4 - швидше за все згоден, цифра 5 – це згоден, цифра 6 – це абсолютно згоден.

Обробка проводиться підрахунком балів за кожною шкалою відповідно до ключа (Додаток Б). Розподілом питань за шкалами опитувальника результат порівнювався з інтерпретацією. Методика заповнюється індивідуально. Середній час заповнення – 60 хвилин.

Інтерпретація. Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях, як це вказано у Додатку Б.

Далі підраховуються бали за основними шкалами, згідно яких робиться їх змістовна інтерпретація. Опитувальник дозволяє виміряти суб'єктивну та об'єктивну сторону психологічного благополуччя. Насамперед опитувальник призначається для юнацького віку. Його валіדיзація з урахуванням багатофакторного особистісного опитувальника Кеттелла збільшує його практичну значимість. Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з осмисленістю життя, ціннісно-смисловою сферою та мотивацією [44].

У вищій освіті шкали Ріфф можна використовувати в багатьох ситуаціях, наприклад, під час прийому та підсумкового оцінювання в центрі консультування студентів. Консультанти зможуть побачити, який вплив мали

консультаційні сесії на психологічний стан студентів. Духовні консультанти також можуть використовувати перелік у своїх діалогах зі студентами про розвиток значущої мети в житті на шляху до пошуку справжнього «покликання». Мабуть, найбільш очевидним місцем, де цей інструмент може бути використаний у вищій освіті, є поєднання з навчальним планом здоров'я чи оздоровлення в гуртожитках та програмах першокурсників. Педагоги можуть застосовувати шкали Ріфф до та після початку програм, щоб оцінити їхній вплив на психологічне благополуччя учнів. Таким чином, шкали Ріфф можна використовувати як інструмент для інформування про те, які типи програм можна запропонувати для покращення психологічного благополуччя [130].

У більш загальному плані шкали Ріфф можна застосувати до студентської молоді на початку та в кінці навчання в коледжі, щоб виміряти колективний розвиток благополуччя з часом. Дослідники також можуть об'єднати дані про демографічні показники студентів (наприклад, соціально-економічний статус, етнічне походження, середній бал, спеціалізація тощо) з результатами опитування Ріфф, щоб вивчити взаємозв'язок між характеристиками студентів і благополуччям.

Через рефлексивний процес, пов'язаний із заповненням шкал Ріфф, ті, хто проводить опитування, повинні продемонструвати турботу про учасників. Також важливо, щоб ті, хто проводить опитування, визнали респондентів перед адмініструванням, що завершення інструменту вимагає саморефлексії, що може бути дещо незручним. Після ознайомлення учасників опитування з результатами, можна приділити час поглибленому обговоренню результатів та/або надати ресурси на території та за межами навчального закладу для студентів, яким потрібно проаналізувати досвід і те, чого вони з нього навчилися.

Одним з обмежень шкали Ріфф є те, що вона спирається на самооцінку психологічного благополуччя. Як і у випадку з усіма інструментами самозвіту, студенти можуть реагувати соціально бажаним способом, а не розкривати свою

фактичну відповідь на кожне твердження. Ріфф припускає, що для отримання більш повного розуміння психологічного благополуччя респондента необхідні дані спостережень або опитувань інших людей, які близькі чи важливі для респондента. Останнє обмеження полягає в тому, що валідність інструменту була перевірена не на студентах коледжу традиційного віку, а на дорослих віком 25 років і старше. Опитування може проводитися в класах, по телефону чи поштою.

"Шкала задоволеності життям" Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва). (Додаток В)

В останні роки у закордонних дослідженнях суб'єктивного благополуччя набули широкого поширення короткі шкали, застосовні і в масових соціологічних, та у психологічних дослідженнях. Однією з найбільш популярних є шкала задоволеності життям Е. Дінера та ін. Шкала задоволеності життям (англ. Satisfaction With Life Scale, скорочено SWLS) - короткий скринінговий самоопитувальник, призначений для масових опитувань респондентів про ступінь суб'єктивної задоволеності їх життям. Методика була адаптована та валідизована російською мовою Д. А. Леонтєвим та Є. М. Осиним у 2003 році.

У даній методиці необхідно дати відповідь на п'ять запитань. Для того, щоб результати були точними, потрібно відповідати швидко, не задумуючись довго над відповіддю, та чесно. Необхідно вести щоденник відповідей для прослідковування динаміки рівня щастя і визначення, що ж все-таки робить вас щасливими, а що ні. Виходячи з того, що наша пам'ять мінлива і викривлює реальні події, рекомендується проходити дане опитування кожного вечора, мінімум раз на тиждень, для того, щоб своєчасно відслідкувати коливання і швидко реагувати на них.

Підрахунок балів відбувається на основі таблиці у Додатку В. Отримані бали за всіма пунктами підсумовуються. Таким чином. мінімальний можливий бал за шкалою – 7, максимальний – 35 балів. Шкала вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням людини. Даний показник

пов'язаний з показниками успішності в житті. Важливим є той факт, що твердження респондента про його задоволеність життям в даний момент, залежить від порівнювань результатів з деякими стандартами чи еталонами, які він для себе установив, від ієрархії важливості різних сфер життя для його благополуччя.

Шкала має досить високі психометричні характеристики, взаємопов'язані з широким рядом показників суб'єктивного та психологічного благополуччя і може бути використана як у психологічних, так і у соціологічних дослідженнях; за кордоном ця методика систематично використовується в масових опитуваннях та міжнаціональних моніторингах. Результати виявляються стійкими та порівнянними завдяки простій та однозначній внутрішній структурі [23].

Шкала суб'єктивного благополуччя (автор французький психолог А. Перуе-Бадю. Російськомовна адаптація методики виконана М. В. Соколовою).

Шкала суб'єктивного благополуччя (Додаток Г) – це скринінгова шкала, час заповнення якої складає 3-5 хвилин, була розроблена французькими психологами Perrudent-Badox, Mendelsohn і Chiche і опублікована вперше в 1988 році (адаптація методики до російської вибірки проведена в НВЦ «Психодіагностика» Ярославського державного університету ім. П. Г. Демідова). Вона являє собою інструмент для вимірювання суб'єктивного благополуччя, з допомогою якого проводиться оцінка якості емоційних переживань людини від оптимізму, бадьорості, впевненості в собі до почуття подавленості, роздратування та відчуття самотності.

Шкала створювалася, коли розширювалися досліджень у галузі психології стресу і вивчався вплив стресу на здоров'я людини. Вивчаючи вплив хронічних хвороб на емоційний стан особистості, автори методики вирішили розробити метод, що відображав би оцінку індивідом власного емоційного стану.

Шкала складається з 17 пунктів (моно-шкал), зміст яких пов'язаний із власне емоційним станом, соціальною поведінкою та деякими фізичними симптомами. Відповідно до змісту, пункти поділяються на шість кластерів:

- напруженість і чутливість (тут оцінюється суб'єктивне переживання важкост виконуваної роботи, а також необхідність взаємодіяти з іншими; крім того, досліджується потреба у самоті);

- ознаки, що супроводжують основну психіатричну симптоматику (до них можна віднести порушення сну; або суб'єктивно пережите почуття безпредметного занепокоєння; чи надмірна гострота реакцій на якісь незначні перешкоди і невдачі; виявляється наростаюче переживання посилення розсіяності);

- зміни настрою (тут вимірюється погіршення настрою, а також значне зниження оптимістичного модусу сприйняття);

- значимість соціального оточення (досліджується спільне вирішення проблем, переживання самотності, а також ставлення до сім'ї та друзів);

- самооцінка здоров'я (тут проясняється загальне переживання здоров'я, питання фізичної форми);

- ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (досліджується переживання нудьги у повсякденній діяльності, який настрій вранці, крім того виявляється власне задоволеність повсякденною діяльністю).

Оцінка результатів проводиться як у сирих балах, так і стенах. Необхідно вказати якою мірою ви погоджуєтеся чи ні з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи для цього таку шкалу: 1 – повністю згоден; 2 – згоден; 3 – більш менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 – більш менш не згоден; 6 – не згоден; 7 – повністю не згоден.

Оцінка результатів проводиться, коли сирі бали переводять у стени (Додаток Г). Середній бал тесту, переведений у стандартну оцінку за шкалою стенів (середнє значення – 5,5, стандартне відхилення – 2), є підставою для інтерпретації результатів тесту.

Середні оцінки (4-7 стенів) свідчать про низьку вираженість якості. Особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозних проблем вони відсутні, а й повному емоційному комфорту говорити не можна.

Оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного неблагополуччя (8-9 стенів; характерні для людей, схильних до депресії та тривог, песимістичних, замкнутих, залежних, погано переносять стресові ситуації.

Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності, вони, швидше за все, не задоволені собою та своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих та надії на майбутнє, відчують труднощі у контролі, своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних та уявних неприємностей.

Оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного благополуччя (2 - 3 стени) говорять про помірний емоційний комфорт випробуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно керує своєю поведінкою.

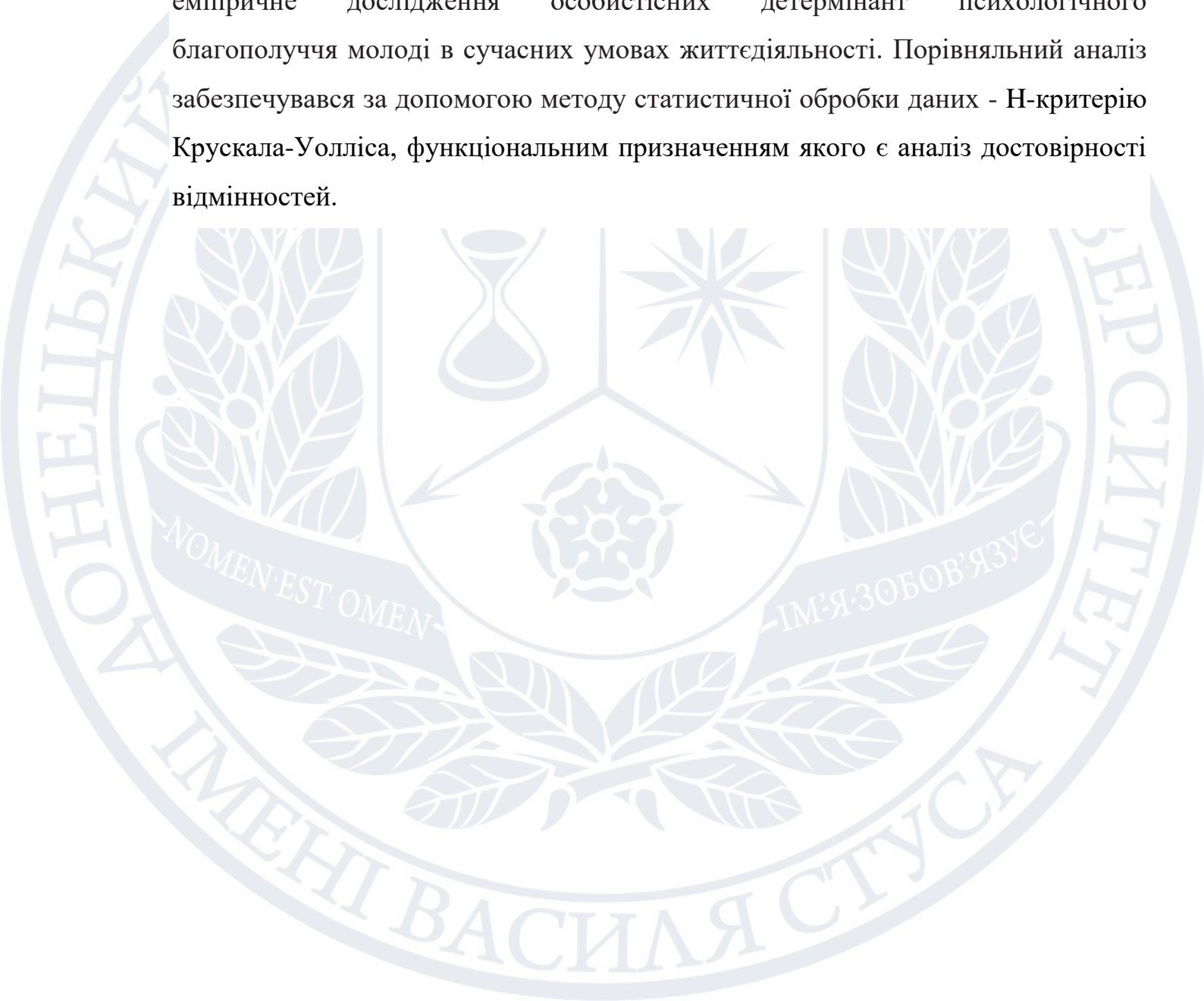
Вкрай низькі оцінки за шкалою СБ (1 стени) свідчать про повне емоційне благополуччя випробуваного та заперечення ним серйозних психологічних проблем [33;34]. Така людина, швидше за все, має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривог.

Висновок до розділу 2

Отже, з метою організації, проведення та інтерпретації результатів дослідження особистісних детермінант благополуччя молоді було розроблено план дослідження, сформовано вибірку, підібрано психодіагностичний інструментарій. Як результат аналізу різних наукових поглядів на проблему

психологічного благополуччя, акцентовано увагу на обрану теоретичну позицію і основне визначення об'єкту.

За допомогою методик "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко), "Шкала задоволеності життям" Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва) та "Шкала суб'єктивного благополуччя" А. Перуе-Баду (адаптація М. В. Соколової). було проведене емпіричне дослідження особистісних детермінант психологічного благополуччя молоді в сучасних умовах життєдіяльності. Порівняльний аналіз забезпечувався за допомогою методу статистичної обробки даних - Н-критерію Крускала-Уолліса, функціональним призначенням якого є аналіз достовірності відмінностей.



РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

3.1 Аналіз результатів дослідження особистісних чинників благополуччя молоді: автономія, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття

На першому етапі дослідження психологічного благополуччя студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса за 6-ма факторами: позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання, самоприйняття, було проведено розрахунок підсумкових показників рівня психологічного благополуччя за методикою "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко (див. Додаток Б).

Кожному досліджуваному було запропоновано 84 твердження, з якими студенти мали або погодитися, або не погодитися. Твердження методики мають як прямий, так і зворотний зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. У зв'язку з цим потрібно було вибрати цифру, яка найкраще відображала б ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням. Саме згідно цього принципу були згруповані відповіді, які заносилися у таблицю Excel, де відображені результати по кожному студенту окремо та середні бали за фактором зокрема. Згруповані показники за факторами психологічного благополуччя по кожному опитуваному окремо і середні бали за кожним фактором представлені у додатках (див. Додаток Г).

Спостерігаються різні варіювання балів досліджуваних в залежності від шкали опитувальника: 1) "Позитивні відносини з оточуючими" від 32 до 78; 2) "Автономія" від 36 до 72; 3) "Управління навколишнім середовищем" від 32 до 78; 4) "Особистісне зростання" від 52 до 77; 5) "Цілі в житті" від 44 до 80; 6)

"Самоприйняття" від 36 до 78. Варіювання балів згідно показників психологічного благополуччя складає проміжок від 268 до 434.

Аналізуючи середні значення отриманих показників по 6 факторах психологічного благополуччя (Табл. 3.1), бачимо, що середня кількість балів по кожному з шести факторів і середній показник психологічного благополуччя відповідають середнім значенням цих показників виходячи з інтерпретації шкал К. Ріфф і знаходяться приблизно на одному рівні з максимальним відхиленням середніх показників у 11 балів. Найвищий з цих середніх балів є бал за фактором "Особистісне зростання".

Таблиця 3.1 - Середні значення результатів дослідження згідно методики "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф

Найменування фактору	Середній показник по всій вибірці
Позитивні відносини з оточуючими	55,33
Автономія	56,98
Управління навколишнім середовищем	54,88
Особистісне зростання	66,75
Цілі в житті	62,33
Самоприйняття	56,63
Психологічне благополуччя	353,03

Ця тенденція добре помітна на рисунку, де переважаючу роль грає саме фактор "Особистісне зростання".

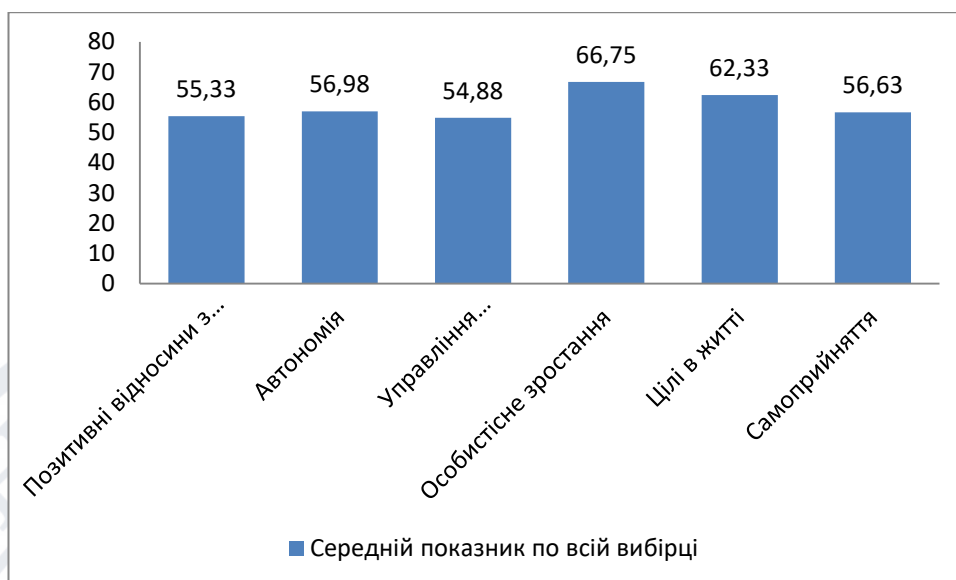


Рис. 3.1. Фактори психологічного благополуччя

Даний фактор є найбільш сформованою складовою психологічного благополуччя, другорядна роль відводиться фактору "Цілі в житті" (Рис. 3.1).

Менш значна роль відводиться таким факторам як "Автономія" і "Самоприйняття". І найнижча роль у факторів "Позитивні відносини з іншими" та "Управління навколишнім середовищем" - ці фактори є найменш сформованими складовими психологічного благополуччя у досліджуваних студентів.

Аналізуючи показники психологічного благополуччя студентів, були отримані наступні результати. У більшості досліджуваних молодих людей спостерігається середній або низький рівень психологічного благополуччя. Високий рівень суб'єктивного благополуччя зафіксований у 4 осіб (10%), середній - у 22 осіб (55%), низький - у 14 осіб (35%), (Рис. 3.2).

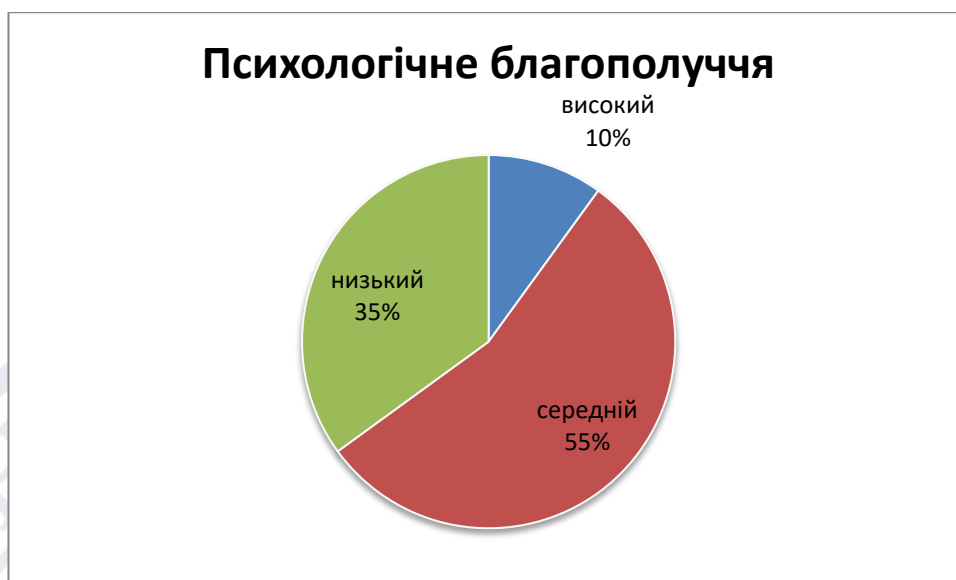


Рис. 3.2 Співвідношення рівня психологічного благополуччя випробуваних

Цей показник є сумою шести факторів як відзначала автор методики К. Ріфф. Тому психологічне благополуччя кожної людини буде унікальним і неповторним, воно також може складатися з різного співвідношення різних компонентів. Згрупуємо середні показники кожного з шести факторів психологічного благополуччя за рівнем психологічного благополуччя (Таблиця 3.2)

Таблиця 3.2 - Середні значення результатів складових психологічного благополуччя студентів з різним рівнем психологічного благополуччя

	Високий	Середній	Низький
Позитивні відносини	63,75	58,41	48,07
Автономія	67	58,5	51,71
Управління навколишнім середовищем	67,25	58,73	45,29
Особистісне зростання	73,25	68,86	61,57
Цілі в житті	71	65,64	54,64
Самоприйняття	73,25	60,05	46,5
Психологічне благополуччя	415,5	370,36	307,93

Нижче представлено графічне зображення виразності профілю складових психологічного благополуччя молодих людей з різним рівнем психологічного благополуччя (Рис. 3.3).

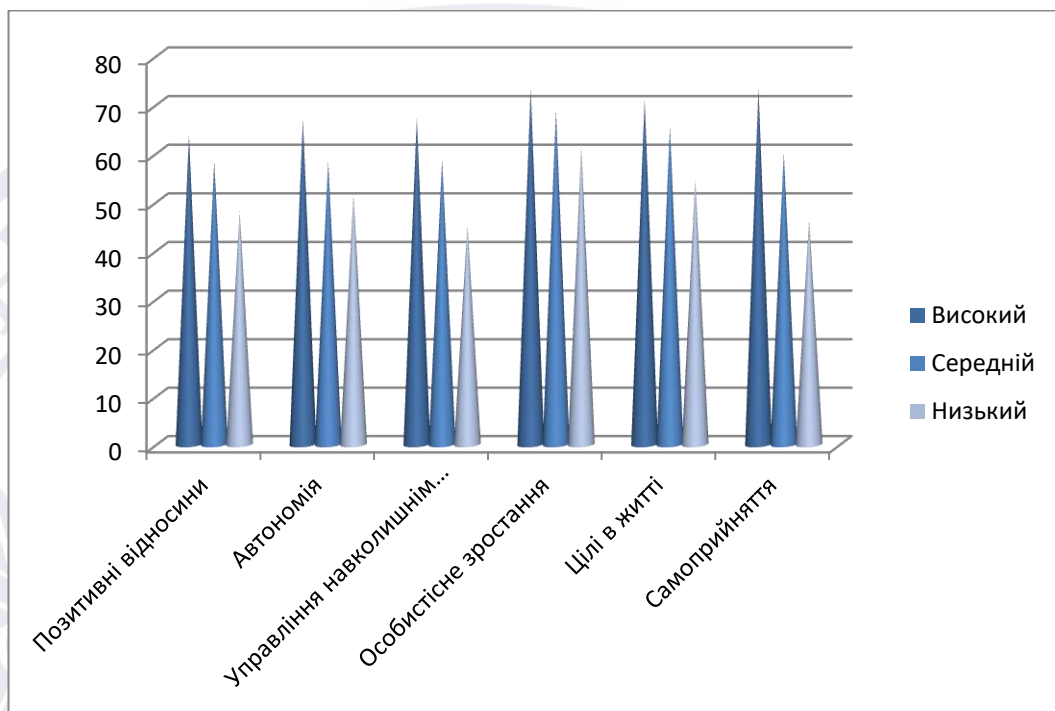


Рис. 3.3 Профіль складових психологічного благополуччя у студентів з різним рівнем психологічного благополуччя

Виділимо у шестифакторній структурі психологічного благополуччя К. Ріфф соціально-психологічні (зовнішні) та особистісні фактори (внутрішні). До соціально-психологічних відносяться позитивні стосунки і управління навколишнім середовищем; до особистісних - автономія, особистісне зростання, цілі в житті і самоприйняття.

Проведемо аналіз соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя позитивні відносини з іншими і управління навколишнім середовищем. У нашому дослідженні вони є найменш значимими факторами, що визначають психологічне благополуччя.

За шкалою "Позитивні відносини з оточуючими" (Рис. 3.4), у 58% студентів виявлено низький рівень даного фактору, що говорить про складнощі у формуванні довірчих відносин з оточуючими, у них виявлені труднощі у прояві теплоти і піклування про інших, їм важко бути відкритим.



Рис. 3.4 Відсоткове співвідношення рівня позитивних відносин студентів

Міжособистісні відносини, як правило, проявляються ізоляцією і фрустрацією, відсутнє бажання іти на компроміси задля підтримки важливих стосунків з оточуючими. У іншій частині групи, 42%, середні і високі показники, що показує, що в цілому вони мають задовільні відносини з оточуючими, вони не байдужі до інших, здатні співпереживати, можуть мати прихильності і близькі відносини, час від часу йдуть на взаємні поступки, мають потенціал протистояти соціальному тиску, але не зважаючи на це, також звертаються до думки оточуючих, приймаючи важливі рішення, беруть до уваги думку найближчого оточення чи значимих осіб. Їм буває складно бути відкритими до світу у певних життєвих ситуаціях, вони не завжди здатні вибудувати довірливі відносини з оточуючими.

За шкалою "Управління навколишнім середовищем" 77% респондентів набрали високі та середні бали і 23% - низькі (Рис. 3.5).

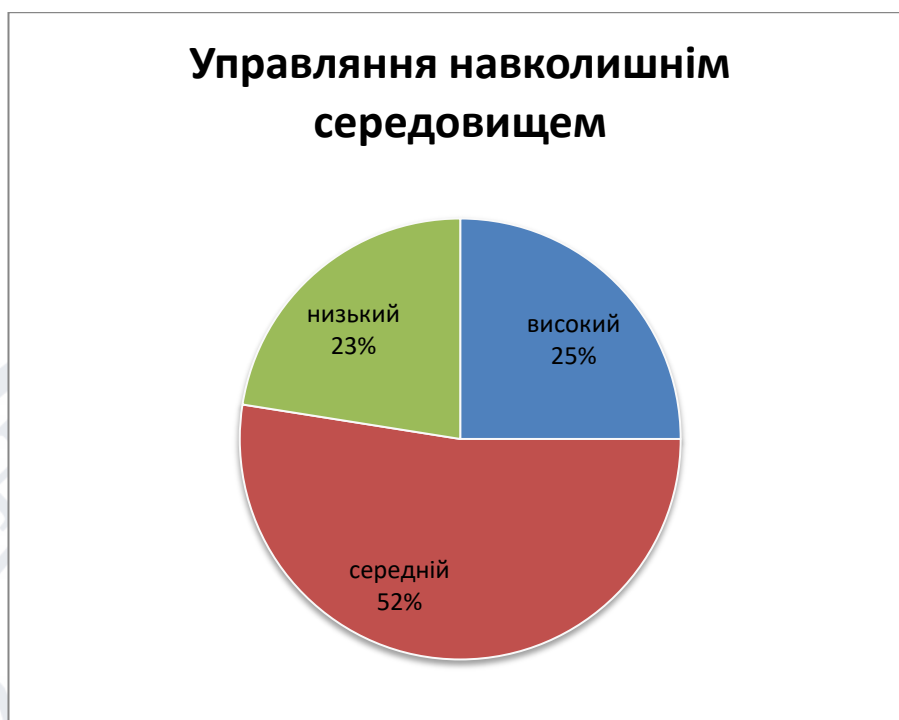


Рис. 3.5 Відсоткове співвідношення рівня управління навколишнім середовищем

Вони вміють контролювати зовнішню діяльність, використовуючи можливості, здатні створювати такі обставини, які підійдуть для задоволення власних потреб або досягнення цілей. Але інколи вони відчують складнощі в організації повсякденної діяльності, відчують безсилля змінити чи покращити обставини, що складаються, не завжди використовують можливості, зустрічаються з почуттям втрати контролю над навколишнім середовищем.

Перейдемо до аналізу особистісних чинників згідно результатів нашого дослідження.

Виокремлений по групі досліджуваних фактор особистісне зростання, по якому студенти набрали найбільшу кількість балів, свідчить про те, що вони отримують задоволення від того, що відкриті новому досвіду, мають почуття безперервного розвитку, відчують свій потенціал у самореалізації і зростанні, спостерігають вдосконалення в собі і своїх діях з часом, легко змінюються відповідно до своїх знань, бажань і досягнень.

Результати опитування студентів за шкалою "Особистісне зростання" зображені на Рис. 3.6.



Рис. 3.6 Співвідношення рівня особистісного зростання студентів

82% студентів мають високий і середній рівень особистісного зростання. Це говорить про те, що більшість досліджуваних сприймають себе "зростаючими". Вони мають інтерес до життя, відчують здатність встановлювати нові відносини, живуть цікавим.

18% опитуваних, які мають низький рівень особистісного зростання усвідомлюють відсутність власного розвитку, у них не має почуття покращення чи самореалізації, вони відчують нудьгу і відсутність інтересу до життя, їм важко встановлювати нові відносини або міняти свою поведінку відповідно до своїх бажань.

Далі йдуть результати опитування студентів за шкалою "Цілі в житті", які зображені на Рис. 3.7.

З них 77% опитуваних мають високий і середній рівень наявності цілей в житті. Це особи з вираженими цілями і почуттям спрямованості, на їхню думку минуле і теперішнє життя має сенс, притримуються таких переконань, які є джерелами цілей у житті. У них виражена наявність намірів та цілей на все життя.

23% випробовуваних мають низькі бали, що говорить про позбавлення сенсу в житті. У даної категорії молодих людей мало цілей чи намірів; вони не

знаходять цілей у своєму минулому житті, для них характерна відсутність спрямованості, перспектив чи переконань, які відповідають за сенс життя.



Рис. 3.7. Відсоткове співвідношення рівня цілей в житті

Результати опитування студентів за шкалою "Автономія" зображені на Рис. 3.8.

Розподіл балів за шкалою автономії сформувався таким чином, що відсоток низьких і високих значень є майже рівним, різниця складає всього 1%. Більша частина вибірки, 72%, має високий і середній бал, що характеризує їх як незалежних і самостійних, здатних протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. Вони оцінюють себе у відповідності до особистісних критеріїв, здатні самостійно регулювати власну поведінку.



Рис. 3.8 Відсоткове співвідношення рівня автономії студентів

28% досліджуваних набрали найменші бали, що говорить про залежність від оцінок та думок оточуючих. Вони піддаються спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. У прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших.

Результати опитування студентів за шкалою "Самоприйняття" зображені на Рис. 3.9.



Рис. 3.9 Відсоткове співвідношення рівня самоприйняття студентів

65% студентів, які набрали середній і високий бали за шкалою "Самоприйняття", позитивно ставляться до себе, знають та приймають різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінюють своє минуле.

Більше третини, 35% опитуваних, набрали низькі бали за шкалою "Самоприйняття" - це особи, які незадоволені собою, відчують занепокоєння з приводу якихось особистих якостей, хотіли б бути не тим, ким він чи вона є, розчаровані подіями свого минулого.

Наступним кроком нашого дослідження буде визначення рівня задоволеності життям, для чого ми використали "Шкалу задоволеності життям Е. Дінера" (див. Додаток В).

Досліджуваним були запропоновані п'ять висловлювань, з якими вони могли погодитися чи не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, необхідно було поставити кожному висловлюванню підходящий на думку

респондента бал: цілком не згоден - 1 бал, не згоден - 2 бали, трохи не згоден - 3 бали, невизначено (і згоден, і не згоден) - 4 бали, трохи згоден - 5 балів, згоден - 6 балів, цілком згоден - 7 балів. Мінімальний можливий бал за шкалою - 7, максимальний - 35.

Так як у даній шкалі в інтерпретації результатів відсутні тестові норми - це середній показник по даній методиці, який притаманний більшості, ми вирішили розрахувати їх самостійно. Підсумувавши бали всіх пунктів по кожному респонденту, ми визначили середнє значення результатів вибірки, що склало 20,45 бали, та підраховали стандартне відхилення по групі - 5,01. Отриманий діапазон від 15,44 до 25,46 складає нашу норму. Тобто студенти, які отримали бали в зазначеному діапазоні, мають середній показник задоволеності життям. Відповідно низький рівень буде у тих, хто набрав від 7 до 15,44 балів, і високий рівень у тих, хто набрав від 25,46 до 35 балів. Звертаємо увагу, що дана тестова норма годитиметься тільки для групи, яку ми тестували. Для розробки універсальних норм для всіх опитуваних, які будуть використовувати дану методику, вибірка має бути рандомізованою, тобто вибрати її необхідно випадковим шляхом.

Згрупувавши результати за вибіркою згідно розроблених нами тестових норм, ми прийшли до такого розподілу значень (Рис. 3.10).

Ми бачимо, що у межах даної вибірки, 87% респондентів мають середні і високі значення, і 13% - низькі.



Рис. 3.10 Співвідношення рівня задоволеності життям досліджуваних

Середнє значення по вибірці складає 20,45 балів, що означає, що в цілому респонденти задоволені своїм життям, хоча і хотіли б покращити його та погляди на нього у деяких сферах, як-то в особистому житті, фінансовій сфері, у взаємовідносинах з іншими чи у кар'єрному плані. У них в принципі все добре, але є одна-дві сфери, які потребують удосконалення.

Перейдемо до дослідження рівня щастя/благополуччя за Шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Студентам пропонувалося 17 тверджень, з якими їм потрібно було погодитися чи не погодитися, використовуючи наступну шкалу: 1 – повністю згоден; 2 – згоден; 3 – більше чи менше згоден; 4 – затрудняюсь відповісти; 5 – більше чи менше не згоден; 6 – не згоден; 7 – повністю не згоден. Шкала має прямі та обернені пункти, які підраховуються згідно умов, прописаних у Додатку Г.

Середній бал за тестом, переведений в стандартну оцінку за шкалою стенів: середнє значення - 5,5, стандартне відхилення - 2, - є основою для інтерпретації результатів методики. Кругова діаграма на рис. 3.11 показує співвідношення рівнів суб'єктивного благополуччя респондентів у відсотках.

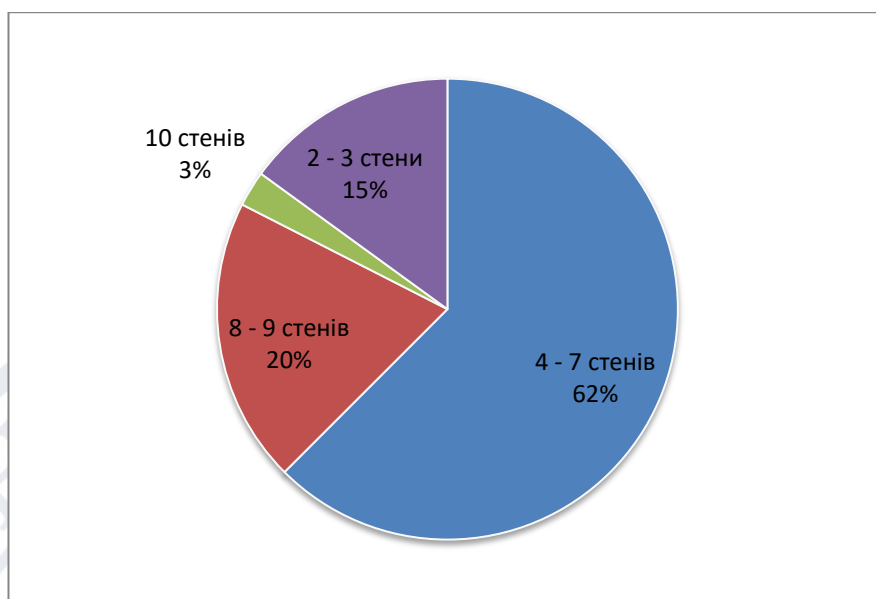


Рис. 3.11 Співвідношення рівнів суб'єктивного благополуччя досліджуваних у стенах

Результати підрахунку балів по нашій вибірці і переведення їх у стени наглядно продемонстровані на Рис. 3.12.

Найбільша кількість молодих людей, яких ми опитали, набрали від 4 до 7 стенив. За нашими підрахунками середній бал за вибіркою становить 62,33, що відповідає 5 стенам, і свідчить про низьку вираженість досліджуваної якості: люди з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, у них відсутні серйозні проблеми, але й не можна говорити про повний емоційний комфорт. У тих, у кого оцінки відхиляються у бік 8-9 стенив - це говорить про суб'єктивне неблагополуччя, що характерне для осіб, схильних до депресії та тривог, песимістичних, замкнутих, залежних, які погано переносять стресові ситуації. 2-3 стени - це цінки, що відхиляються у бік суб'єктивного благополуччя, і говорять про помірний емоційний комфорт випробуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно керує своєю поведінкою.

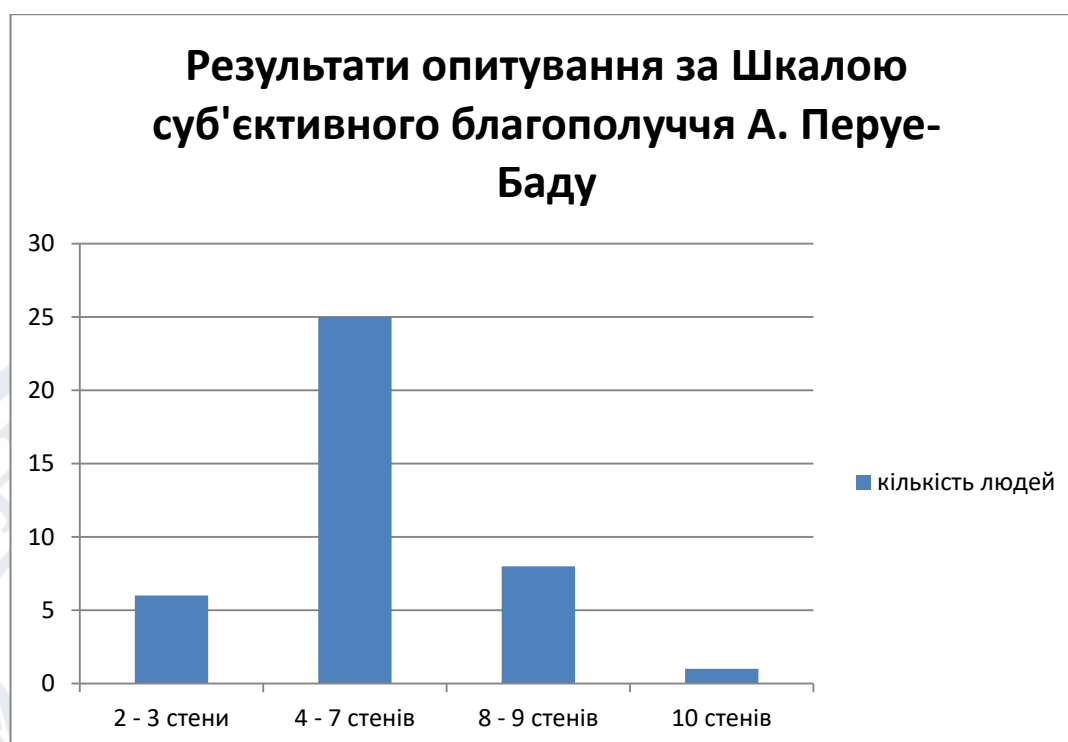


Рис. 3.12 Результати опитування студентів за Шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду

10 стенив - це занадто високі оцінки, що свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з таким рівнем суб'єктивного благополуччя можлива наявність комплексу неповноцінності, вони швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчувають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно переймаються реальними і уявними неприємностями. Вкрай низькі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя (1 стени) свідчать про повне емоційне благополуччя випробуваного та заперечення ним серйозних психологічних проблем. Така людина, зазвичай, має високу позитивну самооцінку, не схильна скаржитися на різні нездужання, оптимістична, товариська, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу і не схильна до тривоги.

3.2 Аналіз результатів психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем автономії

Звернемося до результатів дослідження студентів з високим, середнім та низьким рівнем автономії. Чи можна стверджувати що існують відмінності одночасно між цими трьома вибірками за рівнем психологічного благополуччя? Для цього скористаємося Н-критерієм Крускала-Уолліса, який дозволяє встановити, що рівень ознаки змінюється при переході від однієї групи до іншої, але не вказує напрямки цих змін.

Критерій Н інколи розглядається як непараметричний аналог дисперсійного аналізу для незв'язних вибірок. Інколи його називають критерієм "суми рангів". Всі індивідуальні значення ранжуються так, як якщо б це була одна велика вибірка. Потім всі індивідуальні значення повертаються в свої вихідні вибірки, і ми підраховуємо суми отриманих ними рангів окремо по кожній вибірці. Якщо різниці між вибірками випадкові, суми рангів не будуть відрізнятися скільки-небудь суттєво, так як високі і низькі ранги рівномірно розподіляться між вибірками. Але якщо у одній із вибірок будуть переважати низькі значення рангів, у другій - високі, а у третій середні, то критерій Н дозволить встановити ці відмінності [31].

Показники психологічного благополуччя у досліджуваних з високим, середнім і низьким рівнем автономії представлені у Таблиці Е1 (Додаток Е).

Притримуючись алгоритму розрахунку критерію Н Крускала-Уолліса, виконаємо ряд операцій.

1. Переносимо всі дані досліджуваних студентів на індивідуальні картки.
2. Помічаємо картки досліджуваних вибірки 1 (високий рівень автономії) червоним кольором, картки з вибірки 2 (середній рівень автономії) жовтим кольором, картки з вибірки 3 (низький рівень автономії) синім кольором.

3. Розкладаємо всі картки в єдиний ряд по ступеню наростання прикмети, у нашому випадку психологічного благополуччя, не враховуючи те, до якої вибірки вони відносяться, так як коли б ми працювали з однією великою вибіркою.

4. Проранжуємо значення на картках, приписуючи меншому значенню менший ранг. Всього рангів вийде стільки, скільки у нас студентів у об'єднаній вибірці ($n_1+n_2+n_3$).

5. Знову розкладаємо картки по групам, орієнтуючись на кольорові позначки: червоні картки в один ряд, жовті - в другий ряд, сині - в третій.

6. Підраховуємо суми рангів окремо по кожній групі: на червоних картках (вибірка 1), на жовтих картках (вибірка 2) і на синіх картках (вибірка 3). Перевіряємо, чи співпадає загальна сума рангів з розрахунковою.

7. Підраховуємо значення критерію Н за формулою:

$$H = \left[\frac{12}{N(N+1)} \cdot \sum \frac{T \cdot T}{n} \right] - 3(N+1)$$

де N - загальна кількість досліджуваних у об'єднаній вибірці;

n - кількість досліджуваних в кожній групі;

T - суми рангів по кожній групі.

8. Враховуючи те, що кількість досліджуваних $n_1, n_2, n_3 > 5$, у нашому випадку 11, 18, 11, визначаємо критичне значення χ^2 [31]. Якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi^2$, H_0 відхиляється.

Результати роботи згідно кроків 1-6 представлені у Таблиці Е2 (див. Додаток Е).

Загальна сума рангів: $330+362,5+127,5=820$. Розрахункова сума:

$$\sum(R_i) = N \cdot (N+1) / 2 = 40(40+1) / 2 = 820.$$

де N - загальна кількість спостережень, що ранжуються (значень).

Рівність реальної та розрахункової сум дотримана. Ми бачимо, що за рівнем психологічного благополуччя більш "високим" рядом виявляється вибірка студентів з середнім рівнем автономії. Саме на цю вибірку приходить більша рангова сума: 362,5.

Сформулюємо гіпотези.

H_0 : Три групи досліджуваних, які мають різний рівень автономії, не відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

H_1 : Три групи досліджуваних, які мають різний рівень автономії, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

Тепер визначимо емпіричне значення H :

$$H_{\text{емп}} = \left[\frac{12}{N(N+1)} \cdot \sum \frac{T \cdot T}{n} \right] - 3(N+1)$$

$$H_{\text{емп}} = \left[\frac{12}{40(40+1)} \cdot \left(\frac{330 \cdot 330}{11} + \frac{362,5 \cdot 362,5}{18} + \frac{127,5 \cdot 127,5}{11} \right) \right] - 3(40+1) = 13,67$$

Для рівня статистичної значущості $p \leq 0,05$ критичне значення критерію $\chi^2 = 5,991$ і для рівня статистичної значущості $p \leq 0,01$ критичне значення критерію $\chi^2 = 9,210$. Різниця між розподілом являється достовірною, якщо $H_{\text{емп}}$ досягає або перевищує $\chi^2_{0,05}$, і тим більш достовірним, якщо $H_{\text{емп}}$ досягає або перевищує $\chi^2_{0,01}$.

$$\chi^2 = 5,991, p \leq 0,05$$

$$\chi^2 = 9,210, p \leq 0,01$$

У нашому випадку $H_{\text{емп}} = 13,67$ перевищує критичні значення $\chi^2_{0,05}$ і $\chi^2_{0,01}$. Гіпотеза H_0 відхиляється. Підтверджується гіпотеза H_1 : три групи досліджуваних, які мають різний рівень автономії, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя. З цього випливає підтвердження основної гіпотези нашого дослідження по чиннику "Автономія": психологічне благополуччя обумовлене наявністю автономії.

3.3 Аналіз результатів психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем особистісного зростання

Тепер розглянемо результати досліджень психологічного благополуччя студентів з високим, середнім та низьким рівнем особистісного зростання і дослідимо чи є між цими групами відмінності. Для цього скористаємося H -критерієм Крускала-Уолліса.

Показники психологічного благополуччя у досліджуваних з високим, середнім і низьким рівнем особистісного зростання представлені у Таблиці Е3 Додатку Е.

Взявши за основу алгоритм розрахунку критерію Н Крускала-Уолліса, як ми це робили у п.3.2, виконаємо ряд операцій з кольоровими картками, проранжуємо значення на картках, розкладемо картки по групам, орієнтуючись на кольорові позначки і підрахуємо суми рангів по кожній вибірці. Результати роботи представлені у Таблиці Е4 Додатку Е.

Загальна сума рангів: $320,5+459+40,5=820$. Розрахункова сума:

$$\sum(R_i)=N \cdot (N+1)/2=40(40+1)/2=820.$$

де N - загальна кількість спостережень, що ранжуються.

Рівність реальної та розрахункової сум дотримана. Очевидно, що за рівнем психологічного благополуччя більш "високим" рядом виявляється вибірка студентів з середнім рівнем особистісного зростання. Саме на цю вибірку приходить більша рангова сума: 459.

Сформулюємо гіпотези.

H_0 : Три групи досліджуваних, які мають різний рівень особистісного зростання, не відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

H_1 : Три групи досліджуваних, які мають різний рівень особистісного зростання, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

Тепер визначимо емпіричне значення Н:

$$H_{\text{емп}} = \left[\frac{12}{N(N+1)} \cdot \sum \frac{T \cdot T}{n} \right] - 3(N+1)$$

де N - загальна кількість досліджуваних у об'єднаній вибірці;

n - кількість досліджуваних в кожній групі;

T - суми рангів по кожній групі.

$$H_{\text{емп}} = \left[\frac{12}{40(40+1)} \cdot \left(\frac{320,5 \cdot 320,5}{11} + \frac{459 \cdot 459}{22} + \frac{40,5 \cdot 40,5}{7} \right) \right] - 3(40+1) = 17,11$$

Критичні значення критерію $\chi^2_{0,05}=5,991$ і $\chi^2_{0,01}=9,210$. Різниця між розподілом являється достовірною, якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi^2_{0,05}$, і тим більш достовірним, якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi^2_{0,01}$.

У нашому випадку $H_{\text{емп}}=17,11$, що показує перевищення критичних значень $\chi^2_{0,05}$ і $\chi^2_{0,01}$. Гіпотеза H_0 відхиляється. Підтверджується гіпотеза H_1 : три групи досліджуваних, які мають різний рівень особистісного зростання,

відрізняються за рівнем психологічного благополуччя. З цього випливає підтвердження тієї частини основної гіпотези нашого дослідження, до якої відноситься чинник "Особистісне зростання": психологічне благополуччя обумовлене наявністю особистісного зростання.

3.4 Аналіз результатів психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем наявності життєвих цілей

Тепер розглянемо результати досліджень психологічного благополуччя студентів з високим, середнім та низьким рівнем особистісного зростання і дослідимо чи є між цими групами відмінності. Для цього скористаємося Н-критерієм Крускала-Уолліса.

Показники психологічного благополуччя у досліджуваних з високим, середнім і низьким рівнем особистісного зростання представлені у Таблиці Е5 Додатку Е.

Взявши за основу алгоритм розрахунку критерію Н Крускала-Уолліса, як ми це робили у попередніх двох пунктах, виконаємо ряд операцій з кольоровими картками, проранжуємо значення на картках, розкладемо картки по групах, орієнтуючись на кольорові позначки і підрахуємо суми рангів по кожній вибірці. Результати роботи представлені у Таблиці Е6 Додатку Е.

Загальна сума рангів: $156,5 + 609,5 + 54 = 820$. Розрахункова сума:

$$\sum(R_i) = N \cdot (N+1) / 2 = 40(40+1) / 2 = 820.$$

де N - загальна кількість спостережень, що ранжуються.

Рівність реальної та розрахункової сум дотримана. Очевидно, що за рівнем психологічного благополуччя більш "високим" рядом виявляється вибірка студентів з середнім рівнем наявності життєвих цілей. Саме на цю вибірку приходить більша рангова сума: 609,5.

Сформулюємо гіпотези.

H_0 : Три групи досліджуваних, які мають різний рівень наявності життєвих цілей, не відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

H_1 : Три групи досліджуваних, які мають різний рівень наявності життєвих цілей, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

Тепер визначимо емпіричне значення H :

$$H_{\text{емп}} = \left[\frac{12}{N(N+1)} \cdot \sum \frac{T \cdot T}{n} \right] - 3(N+1)$$

де N - загальна кількість досліджуваних у об'єднаній вибірці;

n - кількість досліджуваних в кожній групі;

T - суми рангів по кожній групі.

$$H_{\text{емп}} = \left[\frac{12}{40(40+1)} \cdot \left(\frac{156,5 \cdot 156,5}{5} + \frac{609,5 \cdot 609,5}{26} + \frac{54 \cdot 54}{9} \right) \right] - 3(40+1) = 19,76$$

Критичні значення критерію $\chi^2_{0,05} = 5,991$ і $\chi^2_{0,01} = 9,210$. Різниця між розподілом являється достовірною, якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi^2_{0,05}$, і тим більш достовірним, якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi^2_{0,01}$.

Так як $H_{\text{емп}} = 19,76$ і показує перевищення критичних значень $\chi^2_{0,05}$ і $\chi^2_{0,01}$, гіпотеза H_0 відхиляється. Підтверджується гіпотеза H_1 : три групи досліджуваних, які мають різний рівень наявності цілей в житті, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя. Отже ми маємо підтвердження тієї частини основної гіпотези нашого дослідження, яка пов'язана з чинником "Наявність життєвих цілей": психологічне благополуччя обумовлене наявністю життєвих цілей.

3.5 Аналіз результатів психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем прийняття себе

Розглянемо результати досліджень психологічного благополуччя студентів з високим, середнім та низьким рівнем прийняття себе і дослідимо чи є між цими групами відмінності. Для цього, як ми робили і раніше, скористаємося H -критерієм Крускала-Уолліса. Показники психологічного благополуччя у досліджуваних з високим, середнім і низьким рівнем прийняття себе представлені у Таблиці Е7 Додатку Е.

Взявши за основу алгоритм розрахунку критерію H Крускала-Уолліса, як ми це робили у попередніх пунктах, виконаємо ряд операцій з кольоровими

картками, проранжуємо значення на картках, розкладемо картки по групам, орієнтуючись на кольорові позначки і підрахуємо суми рангів по кожній вибірці. Результати роботи представлені у Таблиці Е8 Додатку Е.

Загальна сума рангів: $147+528,5+144,5=820$. Розрахункова сума:

$$\sum(R_i)=N \cdot (N+1)/2=40(40+1)/2=820.$$

де N - загальна кількість спостережень, що ранжуються.

Рівність реальної та розрахункової сум дотримана.

Сформулюємо гіпотези.

H_0 : Три групи досліджуваних, які мають різний рівень прийняття себе, не відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

H_1 : Три групи досліджуваних, які мають різний рівень прийняття себе, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

Тепер визначимо емпіричне значення H :

$$H_{\text{емп}} = \left[\frac{12}{N(N+1)} \cdot \sum \frac{T \cdot T}{n} \right] - 3(N+1)$$

де N - загальна кількість досліджуваних у об'єднаній вибірці;

n - кількість досліджуваних в кожній групі;

T - суми рангів по кожній групі.

$$H_{\text{емп}} = \left[\frac{12}{40(40+1)} \cdot \left(\frac{147 \cdot 147}{4} + \frac{528,5 \cdot 528,5}{22} + \frac{144,5 \cdot 144,5}{14} \right) \right] - 3(40+1) = 20,34$$

Критичні значення критерію $\chi^2_{0,05}=5,991$ і $\chi^2_{0,01}=9,210$. Різниця між розподілом являється достовірною, якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi^2_{0,05}$, і тим більш достовірним, якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi^2_{0,01}$.

Так як $H_{\text{емп}}=20,34$ і показує перевищення критичних значень $\chi^2_{0,05}$ і $\chi^2_{0,01}$, гіпотеза H_0 відхиляється. Підтверджується гіпотеза H_1 : три групи досліджуваних, які мають різний рівень прийняття себе, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя. Отже ми маємо підтвердження і тієї частини основної гіпотези нашого дослідження, яка пов'язана з чинником "Прийняття себе": психологічне благополуччя обумовлене прийняттям себе.

3.6 Корекційна робота для підвищення рівня психологічного благополуччя

Аналізуючи результати дослідження, 35% респондентів не відчувають себе психологічно благополучними - задоволеними життям і щасливими. Зрозуміло, що у кожного з цієї категорії свої індивідуальні зовнішні і внутрішні причини стосовно цього. Деякі з цих причин можуть бути предметом пропрацювання в індивідуальній психотерапії. Оскільки благополуччя впливає на наше сприйняття, думки та поведінку, а також на нашу фізіологію та здоров'я, велика ймовірність того, що, підвищуючи рівень благополуччя, можна допомогти людині почуватися краще, зменшити поширені психічні і поведінкові проблеми, зняти стрес, покращити загальний емоційний фон.

Так як у даному дослідженні доведено, що на психологічне благополуччя безпосередній вплив мають особистісні якості людини, ці знання можуть бути використані для покращення задоволеності життям і підвищення рівня відчуття щастя окремих людей і населення. Один з варіантів як цього можна досягти - це використовуючи терапію направлену на підвищення рівня благополуччя.

Найпомітнішим втручанням, заснованим на моделі К. Ріфф, є терапія благополуччя (Fava, 1999, 2016). Це короткострокова психотерапевтична стратегія (Fava & Ruini, 2003), що складається приблизно з восьми сеансів, один раз на тиждень чи два тижні, тривалістю від 30 до 50 хвилин. У поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією (Beck, 1979) втручання передбачає самоспостереження, структуровані щоденники та взаємодію між учасниками та фасилітаторами. Сесії спрямовані на зміну ставлення учасників до благополуччя. Зокрема, учасники знайомляться з шістьма вимірами моделі Ріфф, за допомогою яких терапевти заохочують учасників пов'язувати виміри з власним досвідом і робити кроки до оптимального рівня благополуччя.

Варіантом терапії благополуччя є позитивне психологічне втручання, яке поєднує ідеї з моделі К. Ріфф та літератури з позитивної психології (Seligman et al., 2005). Техніки втручання включають візит із вдячністю, запис трьох хороших речей у житті, виконання вправи для найкращого себе, а також

визначення та використання сильних сторін. Ретельний опис початкової програми можна знайти в посібнику Parks and Seligman (2007). Не так давно інтегральні програми базувалися на ідеях, зібраних у сфері позитивної психології, і включали такі елементи КПТ, як когнітивна реструктуризація, розуміння та вираження емоцій, навички спілкування та вирішення проблем (наприклад, Browne та ін., 2017).

У своїх роботах Кабат-Зінн (1990) розробив рекомендації щодо MBSR (Mindfulness-based stress reduction - зниження стресу на основі усвідомленості) або когнітивної терапії на основі уважності, щоб допомогти людям справлятися зі стресом, тривогою, депресією та болем шляхом інтеграції буддистської медитації усвідомленості з сучасними клінічними та психологічними практиками. Це 8-тижнева програма, яка поєднує щотижневі 2,5-годинні групові заняття, включаючи медитацію усвідомленості, сканування тіла, хатха-йогу та увагу до моделей мислення та поведінки, пов'язаних із навичками спілкування, реакцією на стрес і самоспівчуттям; із щоденною 45-хвилинною практикою усвідомленості вдома (Kabat-Zinn, 1990). Ключовими стовпами програми є розвиток розсудливого, терплячого розуму початківця, а також таких якостей, як довіра, прийняття, доброта та цікавість (Nehra та ін., 2013). Більшість програм додають до занять тематичні лекції, націлені на конкретних учасників.

Як і усвідомленість, практики медитації зазвичай складаються з концентрації на своєму диханні, чесноті, слові чи надихаючому тексті (Innes et al., 2016). Проте практики медитації є частиною релігійних і духовних практик, наприклад, буддизму (Bach & Guse, 2015) або йоги (Gebauer та ін., 2018), тоді як усвідомленість не прив'язана до певного релігійного чи духовного походження. Крім того, ці програми зосереджені лише на медитації, не включаючи інші елементи MBSR.

Лайф-коучинг зосереджується на досягненні мети та сенсу в житті (Green et al., 2005). Зазвичай потрібен цілісний підхід до того, що означає бути людиною. Ці втручання часто проводяться в групах і проводяться

фасилітатором протягом кількох тижнів. Заняття базуються на наставництві однолітків, призначених вправах і саморефлексії. Програма зазвичай включає постановку цілей і мисленнєві образи для підвищення уваги та зосередження, та підвищення впевненості в собі (Arkoff et al., 2004; Style & Boniwell, 2010).

Особливою формою лайф-коучингу для людей похилого віку є спогади про минуле. Вчені стверджують, що ремінісценція дає можливість посилити смислотворення та надати сенсу життю (Alea та ін., 2010; Gonzalez та ін., 2015). Терапія проводиться в групових сесіях, під час яких учасники діляться життєвими спогадами з музикою та картинами, щоб заохочувати пригадування та вправи на вільні асоціації. Фокус направляється на засвоєні уроки і те, що цей досвід приніс для покращення позитивного ставлення до себе, до життя, яке було, і до людей у ньому. Шляхом переформулювання власної історії життя та ідентичності позитивний образ минулого можна перенести в сьогодення (Crawford Shearer та ін., 2010; Viguer та ін., 2017).

Наступне втручання спирається на основоположну роботу Пеннебейкера, яка показує, що написання важливих життєвих подій матиме позитивний вплив на самопочуття (Pennebaker & Seagal, 1999). Дослідження показали, що це може допомогти зменшити стрес, полегшити травми, помістити життєві події в узгоджені ментальні моделі та надати значення (Nemenover, 2003; Hollis та ін., 2017; Tarquini та ін., 2016). Найчастіше використовується процедура, коли учасників просять писати приблизно від 15 до 30 хв щодня, зазвичай від 3 до 6 днів.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка теж може бути використана базується на роботі Бека (1995) і пояснює, як поведінка, почуття та думки людини взаємопов'язані та впливають одне на одного. Заняття також зосереджені на роз'ясненні основних переконань щодо себе, інших і майбутнього. Даний метод чітко орієнтований на поведінку та когнітивну спрямованість для вирішення поточних проблем і надає конкретні методи для покращення емоційної регуляції та вдосконалення стратегій подолання. Терапевти та учасники погоджуються щодо конкретних проблем і відповідно

коригують когнітивні та поведінкові моделі. (Борнес та ін., 2013; Моріна та ін., 2010; Мюллер та ін., 2017).

Програм, які спрямовані на тренування стійкості розроблені для покращення психосоціального благополуччя шляхом підвищення стійкості учасників, тобто здатності реагувати та відновлюватися після негараздів (Burton та ін., 2010). Ці навчальні програми зосереджені на навчанні навичкам для покращення балансу між роботою та особистим життям і можуть включати цілі щодо покращення навичок подолання, самоефективності та знань про управління стресом (Kent et al., 2011).

Кілька досліджень вивчали вплив фармацевтичних препаратів, харчових добавок, фізичної активності або косметичної хірургії на психологічний стан. Ліки включають звіробій, натуральний продукт, який, як стверджується, корисний для менш важкої депресії; циталопрам, антидепресант для великого депресивного розладу (Rapaport et al., 2011); екстракт насіння гуарани, стимулятор, який, як стверджується, має низку переваг для здоров'я (Silvestrini et al., 2013); і омега-3 жирні добавки, лікування розладів настрою [72].

Зупинимось більш детально на терапії благополуччя, яка має найпомітніший вплив на підвищення рівня психологічного благополуччя, опишемо її структуру, ключові поняття та технічні аспекти. Терапія благополуччя базується на багатовимірній моделі психологічного благополуччя К. Ріфф та охоплює шість вимірів: автономію, особистісний ріст, управління навколишнім середовищем, наявність цілей у житті, позитивні стосунки з оточуючими та самосприйняття. Метою цієї терапії є покращення стану клієнтів щодо рівня психологічного благополуччя використовуючи когнітивно-поведінкову техніку. Вона може бути застосована як стратегія профілактики розладів настрою (тривоги), як додатковий компонент когнітивно-поведінкової терапії, у клієнтів з афективними розладами, які не відповіли на стандартне психотерапевтичне консультування та при порушеннях образу тіла.

Структура терапії благополуччя. Терапія благополуччя - це короткострокова психотерапевтична стратегія, яка розрахована на 8 сесій, які

можуть проходити щотижня або через тиждень. Тривалість кожного сеансу може тривати від 30 до 50 хвилин. Дана техніка робить акцент на самоспостереженні, використанні структурованого щоденника та взаємодії між клієнтом та терапевтом. Терапія благополуччя заснована на когнітивних функціях моделі психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1989). Терапія благополуччя є структурованою, директивною, проблемно-орієнтованою та базується на освітній моделі. Розвиток сеансів відбувається наступним чином.

1. Початкові сесії. Ці сесії спрямовуються на визначення епізодів благополуччя та встановлення їх у ситуативний контекст, незалежно від того, наскільки короткочасними вони були. Клієнтів просять повідомити в структурованому щоденнику про обставини пов'язані з їхніми епізодами благополуччя, які оцінюються за шкалою від 0 до 100, де 0 означає відсутність благополуччя, а 100 – найінтенсивніше благополуччя, яке можна відчути (Таблиця 3.3). Коли клієнтам дають це домашнє завдання, вони часто відмовляються, кажуть, що принесуть чистий щоденник, тому що вони ніколи не почуваються добре. В цій ситуації важливо відповісти, що такі моменти існують, але, як правило, проходять непоміченими. Тому клієнти все одно повинні стежити за ними. Meehl (1975) описав, «як люди з низькою гедонічною здатністю повинні приділяти більше уваги «гедонічній бухгалтерії» своєї діяльності, ніж це необхідно для людей, які знаходяться посередині або високо в континуумі гедонічної спроможності. Тобто для людини, яка має вроджену гедонічну ваду, важливіше, чи вона ефективна і мудра у виборі друзів, роботи, міст, завдань, хобі та діяльності взагалі». Цей початковий етап зазвичай триває кілька сеансів. Однак його тривалість залежить від факторів, які впливають на будь-яке домашнє завдання, таких як супротив і відповідальність.

2. Проміжні сесії. Після правильного розпізнавання випадків благополуччя, клієнта заохочують визначити думки та переконання, які призводять до передчасного переривання відчуття благополуччя. Наприклад, у прикладі, наведеному в Таблиці 3.3, пацієнти додали «це просто тому, що я

приніс два подарунки». Схожість з пошуком ірраціонального, викликає напругу думки в раціонально-емоційній терапії Елліса та Беккера (1982).

Таблиця 3.3 - Самоспостереження епізодів благополуччя

Ситуація	Відчуття благополуччя	Інтенсивність (0–100)
Я пішов відвідати своїх племінників і вони зустріли мене з великим ентузіазмом і радістю.	Я їм подобаюся і вони піклуються про мене.	40

Автоматичні думки в когнітивній терапії (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) очевидні. Однак пусковий механізм для самоспостереження є іншим, оскільки базується на благополуччі, а не на стражданні.

Цей етап є вирішальним, оскільки він дозволяє терапевту визначити, на які сфери психологічного благополуччя не впливають ірраціональні або автоматичні думки, а які насичені ними.

Терапевт може поставити під сумнів ці думки відповідними запитаннями, наприклад, «які є докази за чи проти цієї ідеї?» або «чи думаєте ви в термінах «все або нічого»?» Терапевт також може посилювати та заохочувати до дій, які, ймовірно, сприятимуть покращенню самопочуття (наприклад, даючи завдання виконувати певні дії, які приносять задоволення протягом певного часу щодня). Таке підкріплення також може призвести до градуйованих завдань. Однак фокус цієї фази терапії благополуччя завжди зосереджений на самоконтролі моментів і відчутті благополуччя. Терапевт утримується від пропонування концептуальних і технічних альтернатив, якщо не досягнуто задовільного рівня самоспостереження (включаючи ірраціональні або автоматичні думки). Цей проміжний етап може тривати 2 або 3 сеанси, залежно від мотивації та здібностей пацієнта, і відкриває шлях до конкретних стратегій покращення самопочуття.

3. Підсумкові сесії. Моніторинг перебігу епізодів благополуччя дозволяє терапевту усвідомити конкретні порушення у вимірах благополуччя відповідно до концептуальної основи К. Ріфф. Додатковим джерелом інформації може

бути Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, перелік тверджень з 84 пунктів (Ryff, 1989). Клієнти поступово знайомляться з шістьма факторами психологічного благополуччя К. Ріфф, коли їм надається матеріал, який записується. Наприклад, терапевт може пояснити, що автономія полягає у володінні внутрішнім локусом контролю, незалежності та самовизначенні; або що особистісний ріст полягає в тому, щоб бути відкритим для нового досвіду та вважати себе таким, що зростає з часом, якщо ставлення клієнта демонструє порушення в цих конкретних сферах. Потім обговорюються помилки в мисленні та альтернативні інтерпретації.

Терапія благополуччя, очевидно, знаходиться на дуже початковому етапі. Мета терапії благополуччя може здатися амбітною. Як застерігає латинський філософ Сенека в «De vita beata», чим більше ми шукаємо щастя, тим менш імовірно, що ми досягнемо його. Щастя — це ще не все, як продемонструвала Керол Ріфф приблизно через 19 століть (Ryff, 1989), і те, що потрібно, - це «*felicitatis intellectus*», усвідомлення благополуччя. Суб'єктивне щастя, позитивні емоції та задоволення не можна ототожнювати з благополуччям, оскільки вони, як правило, короточасні і не сприяють поліпшенню чи розвитку особистості.

Отже, оздоровленню та здоровому способу життя можна сприяти шляхом реалізації свого справжнього потенціалу, повної взаємодії з іншими людьми та надання сенсу повсякденній діяльності в процесі самореалізації, як писав Сенека [75] кілька століть тому: «Щасливе – це життя, що відповідає своїй природі, а це можливо, перш за все, коли розум, здоровий у будь-який час; потім, якщо він сильний і енергійний, обов'язково терплячий, здатний з усім впоратися; стурбований тілом і речами, пов'язаними з ним, але без тривоги; любитель того, що є життя, але з відстороненістю; готовий скористатися дарами долі, не будучи їх рабом».

Висновок до розділу 3

За результатами емпіричного дослідження вибірки з 40 осіб було встановлено, що більшість молодих людей характеризуються середнім або низьким рівнем психологічного благополуччя. Аналізуючи середні значення отриманих показників по 6 факторах психологічного благополуччя, робимо висновки, що середня кількість балів по кожному з шести факторів і середній показник психологічного благополуччя відповідають середнім значенням цих показників виходячи з інтерпретації шкал К. Ріфф і знаходяться приблизно на одному рівні з максимальним відхиленням середніх показників у 11 балів. Найбільш сформованою у даній категорії осіб є складова особистісне зростання. Найменш сформованими - такі складові психологічного благополуччя як позитивні відносини з іншими та управління навколишнім середовищем.

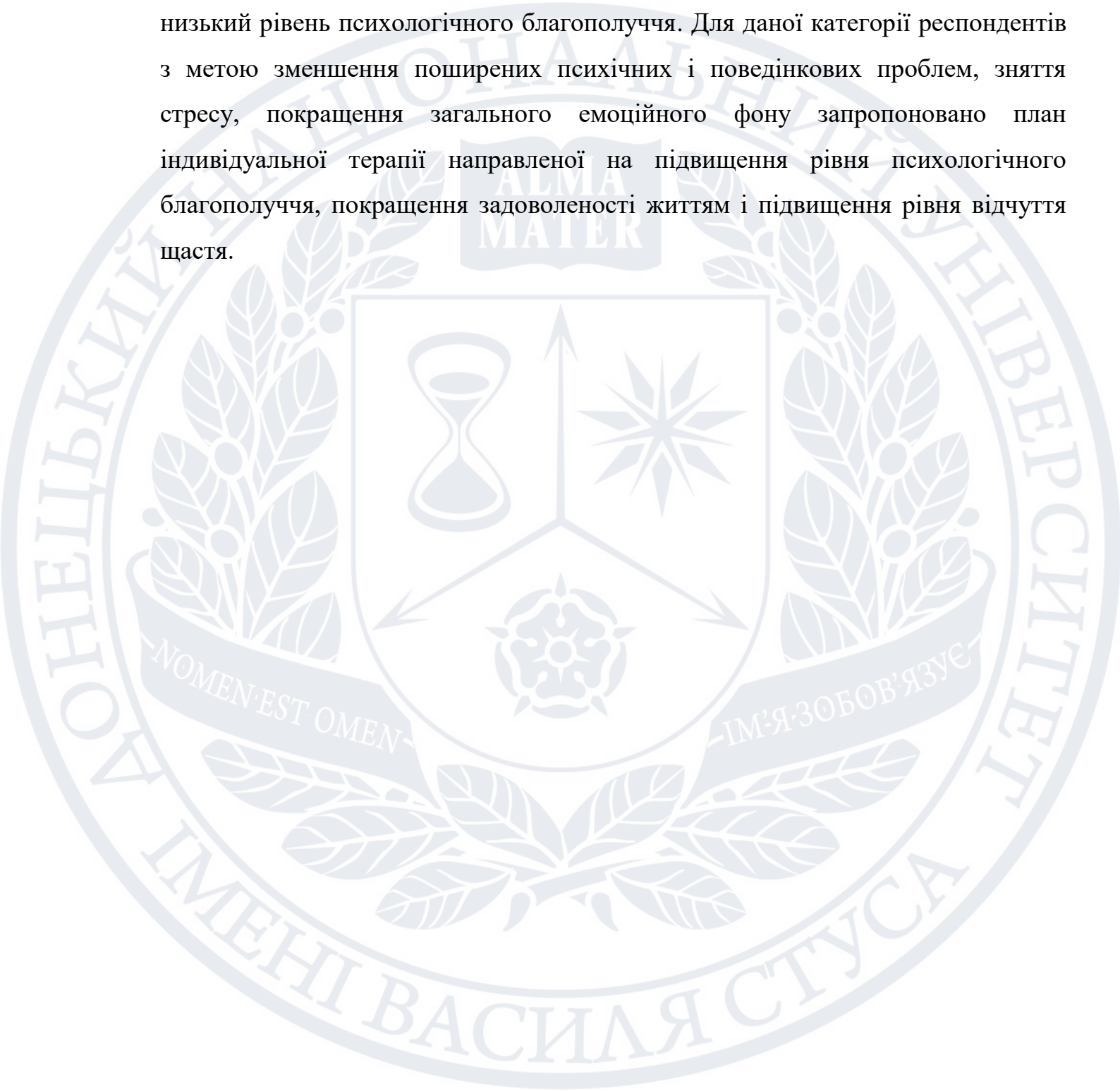
Середнє значення результатів за Шкалою щастя Е. Дінера, говорить про те, що досліджувані в цілому задоволені своїм життям, у них, в принципі, все добре, хоча у той же час є одна-дві сфери, як наприклад, особисте життя, фінанси, взаємовідносинах чи кар'єра, які потребують удосконалення.

Опитування за Шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, свідчить про низьку вираженість досліджуваної якості у наших респондентів: особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, у них не має серйозних проблем, але й вони не відчують повний емоційний комфорт.

Порівняння показників таких особистісних складових психологічного благополуччя як автономія, особистісне зростання, наявність цілей в житті, прийняття себе показало наявність статистично достовірних відмінностей між групами досліджуваних з різними рівнями (високим, середнім та низьким) психологічного благополуччя. Це свідчить про підтвердження нашої гіпотези: психологічне благополуччя обумовлене наявністю автономії, життєвих цілей, особистісним зростанням та самоприйняттям (усвідомленням себе) і говорить

про те, що дані фактори є чинниками, які впливають на психологічне благополуччя молоді.

Виходячи з результатів дослідження, у третини наших опитуваних низький рівень психологічного благополуччя. Для даної категорії респондентів з метою зменшення поширених психічних і поведінкових проблем, зняття стресу, покращення загального емоційного фону запропоновано план індивідуальної терапії направленої на підвищення рівня психологічного благополуччя, покращення задоволеності життям і підвищення рівня відчуття щастя.



ВИСНОВКИ

З метою організації, проведення та інтерпретації результатів дослідження особистісних детермінант благополуччя молоді було розроблено план дослідження, сформовано вибірку, підбрано психодіагностичний інструментарій.

У теоретичній частині роботи розглянуто дві популярні концепції щастя: гедоністичне досягається через досвід задоволення та насолоди, евдемонічне - через досвід сенсу та мети. Відмічено, що переживання негативних емоцій (розчарування, невдача, горе) є нормальною частиною життя, проте в ситуаціях, коли негативні емоції є занадто екстремальними чи досить тривалими і заважають особистості функціонувати в її повсякденному житті, психологічне благополуччя порушується.

Дослідження свідчать, що для досягнення щастя зовнішні ресурси, такі як робота, гроші, суспільні відносини, є зовсім не такими пріоритетними, як індивідуальні, а щастя — це аспект життя людей, який можна розуміти не лише як особистий внутрішній досвід, а й як щось, що створюється та інтерпретується за допомогою специфічних способів мислення та дій. Суб'єктивна самооцінка благополуччя і здоров'я є більш вагомими змінними, ніж об'єктивні економічні чи соціально-демографічні фактори, що характеризують параметри якості життя.

Загострено увагу на хвилюючих зрушеннях щодо психологічного благополуччя в дослідницькій літературі останніх років: від акценту на розладах і дисфункціях до зосередження уваги на добробуті та позитивному психічному здоров'ї. Наголошено на тому, що психологічна концепція ефективного функціонування передбачає розвиток власного потенціалу, відчуття мети, певний контроль над власним життям і переживання позитивних стосунків. Благополуччя впливає на наше сприйняття, думки та поведінку, а також на нашу фізіологію та здоров'я. Ці знання можуть бути використані для покращення благополуччя окремих людей і населення.

Виділено чинники та зроблено висновки щодо компонент благополуччя, якими виступають постійний розвиток та конструктивне перетворення особистості, самореалізація, здорові та відкриті міжособистісні стосунки,

відкритість до переживань, наявність сенсу життя, розуміння внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір.

Відмічено важливу роль сімейних взаємовідносин, сімейного стану, сімейних зв'язків, спілкування, сімейних ритуалів, батьківського досвіду, ненормативних сімейних подій, наявності та відсутності дітей, появи новонародженого та вплив батьківського досвіду на рівень психологічного благополуччя.

Як результат аналізу різних наукових поглядів на проблему психологічного благополуччя, акцентовано увагу на обрану теоретичну позицію і основне визначення об'єкту.

Учасниками дослідження були молоді люди віком від 18 до 20 років: студенти другого курсу економічного факультету та третього курсу факультету історії та міжнародних відносин.

За допомогою заздалегідь підібраних методик "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко), "Шкала задоволеності життям" Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва) та "Шкала суб'єктивного благополуччя" А. Перуе-Баду (адаптація М. В. Соколової), та з використанням платформи Google Forms було проведене емпіричне дослідження особистісних детермінант психологічного благополуччя студентів. Порівняльний аналіз забезпечувався за допомогою методу статистичної обробки даних - Н-критерію Крускала-Уолліса, функціональним призначенням якого є аналіз достовірності відмінностей.

За результатами емпіричного дослідження вибірки з 40 осіб було встановлено, що більшість молодих людей характеризуються середнім або низьким рівнем психологічного благополуччя. Порівняння показників таких особистісних складових психологічного благополуччя як автономія, особистісне зростання, наявність цілей в житті, прийняття себе показало наявність статистично достовірних відмінностей між групами досліджуваних з різними рівнями (високим, середнім та низьким) психологічного благополуччя, що свідчить про підтвердження нашої гіпотези: психологічне благополуччя обумовлене наявністю автономії, життєвих цілей, особистісним зростанням та самоприйняттям

(усвідомленням себе) і говорить про те, що дані фактори є тими особистісними детермінантами, які впливають на психологічне благополуччя молоді.

Для покращення рівня задоволеності життям і підсилення відчуття щастя осіб, які потребують корекції, згідно даних останніх досліджень науковців у цій сфері, перераховані і пояснені всі існуючі види втручань в порядку відповідності концептуалізації евдемонічного благополуччя К. Ріфф, а також більш детально розписано структуру і алгоритм використання терапевтичних сесій, як одного з найефективніших інструментів, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

В результаті аналізу наукової літератури та проведених емпіричних досліджень, індивідуальні завдання були виконані, мета роботи досягнута. Краще розуміння теми може значною мірою сприяти вживанню заходів до покращення психологічного благополуччя, забезпечуючи таким чином здорове та щасливе суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_3.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. М. Й. Варій. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
3. 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. 54с.
4. Вірна Ж. П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 104–112.
5. Григорьева М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения. *Психологическая наука и образование*. 2009. № 2. С. 41–45.
6. Гринів О. М. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2014. Т. 18, № 1. С. 136–141.
7. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165-176.
8. Джаббарова Л. В. Структура психологічного благополуччя студентської молоді. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2019. Вип. 26-27. С. 72-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sochumj_2019_26-27_31.
9. Закон України Про основні засади молодіжної політики (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2021. № 28. ст.233) Розділ 1, Стаття 1, п. 17.

10. Каменщук Т. Д. Поняття «знак» як форма вираження та засіб пізнання. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки): зб. наук. праць*. Вип. 8. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори-2006, 2011. С. 64-72.

11. Каменщук Т. Д. Сучасні ціннісні орієнтації молоді. *Обдаровані діти – скарб нації: матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (м. Київ, 18–22 серпня 2021 року). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 574 с. С. 256-259.

12. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро: [пер. с англ.]. Москва: АСТ, 2017.

13. Канеман Д. О когнитивных искажениях, интуиции и счастье (лекции). URL: <http://monocler.ru/lektsii-danielya-kanemana>

14. Каргіна Н. В. Духовний розвиток особистості як умова її психологічного благополуччя. *Проблеми сучасної психології особистості: матеріали наук. - практ. конф. молодих учених та студентів* (м. Одеса, 14 травня 2015 р.). Одеса: Лерадрук, 2015. Вип. 6. С. 295-300.

15. Каргина Н. В. Мировоззренческая основа психологического благополучия личности. *Парадигма: электронный научный журнал*. 2016. №1. Т.3. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26141692>.

16. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10.

17. Каргіна Н. В. Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості. *Проблема сучасної психології особистості: матеріали наук.- практ. конф. молодих учених та студентів* (м. Одеса, 20 травня 2016 р.). Одеса: ВМВ, 2016. С. 66-71.

18. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.

19. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170-186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16.

20. Кирпенко Т. М. Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини. *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. С.23-25.

21. Крейг Г. Психология развития; пер. с англ. СПб.: Питер, 2000. 542 с.

22. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 1, 2020р. УДК 159.923.2-055.2:17.023.35; DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>

23. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В сб.: *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. М., 2008: Институт социологии РАН, Российское общество социологов.

24. Павелків Р.В. Вікова психологія. Київ: Кондор, 2011. 468 с.

25. 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.

26. Павлін Д. О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості: дис. ... канд. психолог. наук. КНУ ім. Т. Шевченка. Київ, 2016. 238 с. С. 55-56.

27. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ, 2017. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/707672/>

28. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. N 1 (3). С. 80-104.

29. Реан А. А. Акмеология личности. *Психологический журнал*. 2000. Т. 21, № 3. С. 88-95.
30. Сергєєнкова О. П. та. ін. Вікова психологія. Київ, 2012. 376 с.
31. Сидоренко Е. В., Методы математической обработки в психологии, Санкт-Петербург, 2003. 350с.
32. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*. 2006. № 4. С. 105-114.
33. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. Ярославль, 1996. 17 с.
34. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. М., 2002. С. 467-470.
35. Сосновский Б. А. Психология: Учебник для педагогических вузов. М., 2014.
36. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я від 22.07.1946.
37. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. Київ, 2009. 277 с.
38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби допомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.
39. Тофтул М. Г. Гедонізм. *Сучасний словник з етики*. Житомир, 2014. 416 с. С. 94.
40. Тофтул М. Г. Евдемонізм. *Сучасний словник з етики*. Житомир, 2014. 416 с. С. 125.
41. Фельдман Ю. І. Психологія особистості у період молодості. Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.888768>
42. Чайка Г. В. Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI. Вип. 13. Київ-Житомир, 2017. С. 294–304.

43. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект. *Проблемы социальной психологии личности*. Саратов, 2008. С. 45-52.

44. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. Обнинск, 2005. № 3. С. 95–129.

45. Ahrens C. J. C., Ryff C. D. Multiple Roles and Well-being: Sociodemographic and Psychological Moderators. *Sex Roles: A Journal of Research*. 2006. Vol. 55. P. 801–815. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9134-8>

46. Ashleigh M. J., Higgs M., Dulewicz V. A new propensity to trust scale and its relationship with individual well-being: implications for HRM policies and practices. *Human Resource Management Journal*. 2012. Vol. 22. P. 360-376. DOI: <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12007>

47. Amato P. R., Sobolewski J. M. (2001.) The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*. 2001. №66(6). P. 900– 921.

48. Bevvino D. L., Sharkin B. S. Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal Divorce Remarriage*. 2003. №39. P. 81-97. DOI: https://doi.org/10.1300/J087v39n03_04

49. Bierman A., Fazio E. M., Milkie M. A. A multifaceted approach to the mental health advantage of the married: assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*. 2006. №27. P. 554-582. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X05284111>

50. Bowling A., Banister D., Sutton S., Evans O., Winsdor J. A multidimensional model of the quality of life in older age. *Aging & Mental Health*. 2002. №6(4). P. 355-371.

51. Brajša-Žganec A., Džida M., Brkljačić T., Lipovčan L. K., and Lučić L. The Well-Being of Parents in the Year After Childbirth. *Journal of Family Issues*. May 2, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X221096799>
52. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969. 318p.
53. Brim O.G., Ryff C.D., Kessler R.C. (eds). How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Midlife. Chicago, 2004. P. 514-549.
54. Brown, S. L. The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitators versus marrieds. *Journal of Health and Social Behavior*. 2000. №41. P. 241-255. DOI: <https://doi.org/10.2307/2676319>
55. Cherlin A. J. The marriage-go-round: The state of marriage and the family in America today. New York, 2009.
56. Cooke P. J., Melchert T. P., Connor K. Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *The Counseling Psychologist*. 2016. P. 730–757. DOI: <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
57. Coontz, S. Marriage, a history: From obedience to intimacy or how love conquered marriage. New York, 2005.
58. Crespo C., Kielpikowski M., Pryor J., Jose P. E. Family rituals in New Zealand families: Links to family cohesion and adolescents' well-being. *Journal of Family Psychology*. 2011. №25(2), P. 184–193. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0023113>
59. Deci E., Ryan R. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. № 4. P. 227-268.
60. Deci E., Ryan R. The General Causality orientation. *Journal of Research in Personality*. 1985. № 19. P. 109–134.
61. DeMaris A., Oates G. The Trajectory of Subjective Well-Being: A Partial Explanation of the Marriage Advantage. *Journal of Family Issues*. July 1, 2021. Vol. 43, issue: 6, P. 1650-1668. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X211030033>

62. DeMaris A. Combatting unmeasured confounding in cross-sectional studies: Evaluating instrumental-variable and Heckman-selection models. *Psychological Methods*. 2014. Vol. 19. P. 380-397. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0037416>
63. DeMaris, A (2018). Marriage advantage in subjective well-being: Causal effect or unmeasured heterogeneity? *Marriage & Family Review*. 2018. Vol. 54. P. 335-350. DOI: <https://doi.org/10.1080/01494929.2017.1359812>
64. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol 68 (4). P. 653–663.
65. Diener E. Explaining Differences in Societal Levels of Happiness: Relative Standards, Need Fulfillment, Culture, and Evaluation Theory. *Journal of Happiness Studies*. 2000. Vol. P. 41–78
66. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49. P. 71–75.
67. Diener E., Gohm C. L., Suh E., Oishi, S. Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2000. Vol. 31. P. 419-436. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
68. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. Vol. 7. P. 181-185.
69. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. P. 542–575.
70. Diener E. The science of well-being: the collected works. *Social Indicators Research Series*. 2009. Vol. 37. P. 274.
71. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*. 2002. № 57. P. 119–169.
72. Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. 08 September 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
73. Eid M., Larsen R. J. Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. New York, 2008. P. 97–123.

74. Erikson E. H. The problem of ego identity. *Identity and the life cycle: Selected papers* (Psychological Issues Monographs, No. 1). 1959. 33. P. 31-48.
75. Fava G., Ruini C. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychology*. 2003. №34. P. 45-63.
76. Flouri E., Buchanan A. The role of father involvement in children's later mental health. *Journal of Adolescence*. 2003. №26. P. 63-78.
77. Forest J. et al. La psychologie positive et l'approche basée sur les forces: [фр.]: *Le magazine de l'Ordre des psychologues du Québec*. 2011. Vol. 28. № 4. URL:<https://www.ordrepsy.qc.ca/psychologie-quebec>
78. Furnham A., Cheng H. Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2000. №35. P. 463– 470. DOI: 10.1007/s001270050265
79. Galinha I., Pais-Ribeiro J. L. Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2011. № 2 (1). P. 34–53.
80. Greenfield E.A. Felt obligation to help others as a protective factor against losses in psychological well-being following functional decline in middle and later life. *The Journals of Gerontology: Series B*. Volume 64B, Issue 6. November 2009. P. 723–732. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp074>
81. Grover S., Helliwell J. F. How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. *Journal of Happiness Studies*. 2019. Vol. 20. P. 373-390.
82. Henry C. Y. Ho, Mui M., Wan A., Yew C., Lam T. H., Chan S. S., Stewart S. M. Family Meal Practices and Well-Being in Hong Kong: The Mediating Effect of Family Communication. *Journal of Family Issues*. Vol. 39, issue: 16. P. 3835-3856. Sept.15, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X18800787>
83. Hoellger C., Sommer S., and Buhl H.M. Intergenerational Value Similarity and Subjective Well-Being. *Journal of Family Issues*. November 1, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X211054470>

84. Horwitz A. V., White H. R., Howell-White S. Becoming married and mental health: A longitudinal study of a cohort of young adults. *Journal of Marriage and the Family*. 1996. Vol. 58. P. 895-907. DOI: 10.2307/353978
85. Horwitz, A. V., White, H. R. The relationship of cohabitation and mental health: A study of a young adult cohort. *Journal of Marriage and the Family*. 1998. Vol. 60. P. 505-514. DOI: <https://doi.org/10.2307/353865>
86. Huppert F. A. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. №1. P. 137–164. DOI:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
87. Huppert F. A., Abbott R., Ploubidis G., Kuh D., Richards M., Wadsworth M., et al. (submitted). Parental practices predict psychological well-being in midlife: Life course associations among women in the 1946 British birth cohort. *Psychol Med*. Sept. 2010. №40(9). P. 1507-18. DOI: 10.1017/S003329170999197
88. Hyman L. Happiness: Understanding Narratives and Discourses. London, 2014. P. 168. DOI:10.1057/9781137321534
89. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York, 1958. 172p.
90. Jorm A. F., Dear K. B., Rodgers B., Christensen H. Interaction between mother's and father's affection as a risk factor for anxiety and depression symptoms—Evidence for increased risk in adults who rate their father as having been more affectionate than their mother. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2003. №38, P. 173– 179.
91. Judge T. A., Thoresen C. J., Bono J. E., Patton G. K. The job satisfaction – job performance relationship: A qualitative and quantitative review. *Psychological Bulletin*. 2001. №127. P. 376–407.
92. Kailash B. L. Srivastava. Determinants of psychological well-being and its impact on mental health and employee engagement. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2017. №8(4). P. 250-257.

93. Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff, C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. 82(6). P. 1007–1022. DOI:10.1037/0022-3514.82.6.1007
94. Kim H. K., McKenry P. C. The relationship between marriage and psychological well-being. *Journal of Family Issues*. 2002. Vol. 23. P. 885-911. DOI: <https://doi.org/10.1177/019251302237296>
95. Kubzansky L.D., Huffman J., Boehm J., Hernandez R., et al. Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*. 2018. №72. P. 1382-1396. DOI:10.1016/j.jacc.2018.07.042
96. Lamb K. A., Lee G. R., DeMaris A. Union formation and depression: Selection and relationship effects. *Journal of Marriage and Family*. 2003. Vol. 65. P. 953-962. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00953>.
97. Lee K. S., Ono H. Marriage, cohabitation, and happiness: A cross-national analysis of 27 countries. *Journal of Marriage and Family*. 2012. Vol. 74. P. 953-972. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01001.x>
98. Liu H., Waite L (2014). Bad marriage, broken heart? Age and gender differences in the link between marital quality and cardiovascular risks among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*. 2014. №55. P. 403–423. DOI:10.1177/0022146514556893
99. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. №131. P. 803–855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803
100. Marcussen K. Explaining differences in mental health between married and cohabiting individuals. *Social Psychology Quarterly*. 2003. Vol. 68. P. 239-257. DOI: <https://doi.org/10.1177/019027250506800304>
101. Marks N. F. Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and the Family*. 1996. Vol. 58. P. 917-932. DOI: <https://doi.org/10.2307/353980>

102. Marks N. F., Bumpass L. L., Jun H. Family roles and well-being during the middle life course. CDE Working Paper. 2001. №13.

103. Marks N. F., Lambert J. D. Marital status continuity and change among young and midlife adults - Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of family issues*. Nov. 1998. Vol. 19. Issue 6. P. 652-686. DOI:10.1177/019251398019006001

104. Mikucka M. The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family*. 2016. Vol. 78. P 759-779. DOI: <https://doi.org/10.1111/jomf.12290>

105. Michael W. Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*. 1973. Vol. 80. № 4. P. 252-283.

106. Montpetit M. A., Bergeman C. S., Bisconti T. L., Rausch J. R. Adaptive change in self-concept and well-being during conjugal loss in later life. *Int Journal Aging and Human Development*. 2006. №63. P. 217-239. DOI:<https://doi.org/10.2190%2F86WW-652A-M314-4YLA>

107. Pienta A. M., Hayward M. D., Jenkins K. R. Health consequences of marriage for the retirement years. *Journal of Family Issues*. 2000. Vol. 21. P. 559-586. DOI: <https://doi.org/10.1177/019251300021005003>

108. Perelli-Harris B, Styrc M. Mental well-being differences in cohabitation and marriage: The role of childhood selection. *Journal of marriage and the family*. 2018. Vol. 80. P. 239-255. DOI: <https://doi.org/10.1111/jomf.12431>

109. Rankin J. A., Paisley C. A., Mulla M. M., Tomeny T. S. Unmet social support needs among college students: Relations between social support discrepancy and depressive and anxiety symptoms. *Journal of Counseling Psychology*. 2018. Vol. 65(4). P. 474–489. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000269>

110. Rigby B. T., Huebner E. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*. 2005. Vol.42. P. 91-99.

111. Rodrigues M., Silva R., Franco M. COVID-19: Financial Stress and Well-Being in Families. *Journal of Family Issues*. Dec. 4, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X211057009>
112. Rook K. S. The health effects of negative social exchanges in later life. *Generations*. 2014. №38. P. 15–23.
113. Ross C. E. Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and the Family*. 1995. Vol. 57. P. 129-140. DOI: <https://doi.org/10.2307/353822>
114. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565.
115. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. 55(1). P. 68–78. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.68
116. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №57 (6). P. 1069–1081.
117. Ryff C. D., Singer B. H. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. №65. P. 14–23.
118. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014. №83. P. 10-28. DOI: 10.1159/000353263
119. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.
120. Schwartz C. E., Keyl P. M., Marcum J. P., Bode R. Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2009. №10(4). P. 431–448. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9098-1>

121. Shapiro A., Keyes C. L. M. Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off? *Social Indicators Research*. 2008. №88. P. 329–346. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9194-3>
122. Sheehy G., *Passages: Predictable crises of adult life*. New York, 1976. 564p.
123. Soons, J. P. M., Kalmijn, M. Is marriage more than cohabitation? Well-being differences in 30 European countries. *Journal of Marriage and Family*. 2009. Vol. 71. P. 1141-1157. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00660.x>
124. Soons, J. P. M., Liefbroer, A. C., Kalmijn, M. The long-term consequences of relationship formation for subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*. Vol. 71. P. 1254-1270. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00667.x>
125. Stack, S., Eshleman, J. R. Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*. 1998. Vol. 60. P. 527-536. DOI: <https://doi.org/10.2307/353867>
126. Stack S. Marriage, family and loneliness: A cross-national study. *Sociological Perspectives*. 1998. Vol. 41. P. 415-432. DOI: <https://doi.org/10.2307/1389484>
127. Stutzer, A., Frey, B. S. Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*. 2006. Vol. 35. P. 326-347. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.043>
128. Tanaka K., Johnson N. E.. Childlessness and Mental Well-Being in a Global Context. *Journal of Family Issues*. June 2016. Vol. 37. Issue 8. P. 1027-1045. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X14526393>
129. Tan J. J. X., Kraus M. W., Carpenter N. C., Adler N. E. The association between objective and subjective socioeconomic status and subjective well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146(11). P. 970–1020. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000258>

130. Tricia A. Seifert. The Ryff Scales of Psychological Well-Being. *University of Iowa*, 2005.
131. Vella-Brodrick D. A., Park N., Peterson C. Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning - Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*. 2009. №90(2). P. 165–179. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9251-6>
132. Wadsworth, T. Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Social Indicators Research*. 2016. Vol. 126. P. 1025-1048.
133. Wang M. P., Chu J. T. W., Viswanath K., Wan A., Lam T. H., Chan S. S. Using information and communication technologies for family communication and its association with family well-being in Hong Kong: FAMILY Project. *Journal of Medical Internet Research*. 2015. №17. P. 207.
134. Waterman A. S. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2010. Vol. 5. P. 41-61.
135. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness and hedonic torment. *Journal of personality and social psychology*. 1993. P 678-991.
136. Zazzo B. Le sentiment de maturite chez l'adulte. *Enfance*. 1969. № 1-2. P. 1-44.