

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

### **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0530-з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Нагорна Людмила Сергіївна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Железнякова Ю.В.  
Рецензент: д.психол.н., професор  
кафедри педагогіки та психології  
освітньої діяльності Клопота Є.А.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20  
21 р.

**ЗАВДАННЯ**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

\_\_\_\_\_  
Нагорній Людмилі Сергіївні

Тема роботи Психологічні особливості емоційного благополуччя людини

керівник роботи Клопота Є.А. д.психол.н., професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки дослідити вивчення та аналіз емоційного благополуччя чоловіків та жінок.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Розділ 3	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Нагорна Л. С.

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Клопота Є.А.

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 94 сторінки, 2 рисунки, 6 таблиць, 94 джерела, 2 додатки.

Об'єкт дослідження: емоційне благополуччя людей.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного благополуччя чоловіків та жінок.

Мета дослідження: вивчення та аналіз емоційного благополуччя чоловіків та жінок.

Гіпотеза дослідження: суб'єктивне благополуччя особистості залежить від суб'єктивної оцінки; вплив емоційного інтелекту на показники суб'єктивного благополуччя опосередкований довірою як смисловою установкою особистості.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна роботи полягає у тому, що виявлено динамічну характеристику психологічного благополуччя особистості, встановлена специфіка структури психологічного благополуччя чоловіків та жінок, що дозволяє більш точно виявити напрямлення роботи на формування особистості; уточнено уявлення про суб'єктивну оцінку визначеності життя, як таку, що визначає вплив непередбачуваних змін на формування особистості.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з чоловіками та жінками.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ,  
ЧОЛОВІК, ЖІНКА.

## SAMMARY

Nagornaya L.S. Psychological features of human emotional well-being.

Master's qualification work: 94 pages<sup>4</sup>, 2 figures, 6 tables, 94 sources, 2 appendices.

Object of research: emotional well-being of people.

Subject of research: psychological features of emotional well-being of men and women.

The purpose of the study: to study and analyze the emotional well-being of men and women.

Research hypothesis: subjective well-being of an individual depends on subjective assessment; the influence of emotional intelligence on the indicators of subjective well-being is mediated by trust as a semantic attitude of personality.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the work is that the dynamic characteristics of the psychological well-being of the individual are revealed, the specifics of the structure of the psychological well-being of men and women are established, which allows to more accurately identify the direction of work on personality formation; the notion of the subjective assessment of the definiteness of life as one that determines the impact of unpredictable changes on the formation of personality is clarified.

The results of the study can be used by psychologists-practitioners and employees of psychological services in the organization of counseling, psycho-preventive and psycho-correctional work with men and women.

PSYCHOLOGICAL FEATURES, EMOTIONAL WELL-BEING, MAN, WOMAN.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	9
1.1. Аналіз змісту поняття психологічного благополуччя.....	9
1.2 Підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості та її структури.....	29
1.3 Предиктори психологічного благополуччя особистості.....	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК .....	59
2.1. Організація та методи досліджень емоційного благополуччя чоловіків та жінок. ....	59
2.2 Аналіз та інтерпретація даних досліджень.....	65
ВИСНОВКИ .....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	86
ДОДАТКИ .....	95

## ВСТУП

Актуальність дослідження: На сьогоднішній день емоційне благополуччя людей значним стає для кожної людини, незалежно від статі чи віку, це є важливою умовою успішного та щасливого життя, продовжується пошук інтегративних якостей особистісних утворень необхідних для ефективного функціонування, один з таких інтегративних утворень можна розглядати як психологічне благополуччя особистості.

У зарубіжній та вітчизняній психології було досліджено фактори психологічного благополуччя особистості (М. Аргайл, Н. Бредберн, І.І. Бонівелл, І.А. Джидар'ян, Л.В. Куликов, М. Селігман,), запропонована його модель (К. Ріфф), структура (К. Ріфф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С.

Ширяєва), виявлено його зв'язки з свідомістю життя (П.П. Фесенко), ціннісно-смысловими утвореннями (Д.А. Леонт'єв, Р.М. Шаміонов), суверенністю психологічного простору (Є.М. Паніна), толерантністю (Н.К.Бахарєва), середовими умовами (О.С. Ширяєва), професійною діяльністю (І.В. Заусенко, Р.М. Шаміонов), визначено його специфіку в похилому віці (Ю.Б. Дубовик), запропонована психолого-педагогічна модель його формування (О.А. Ідобаєва). Однак, при всій різноманітності досліджень за рамками наукового аналізу залишається вивчення психологічного благополуччя особистості, його динаміки протягом життя.

Питання про позитивне та щасливе існування людини, в даний час час є досить популярним у дослідженнях психологів. Багато чого в життя сучасних людей може впливати на їхній стан. Щастя і комфорт, задоволення та благополуччя – все це відноситься до суб'єктивного переживання процесів, які у житті людини.

Психологічне благополуччя визначає природне прагнення людини до внутрішньому спокою, щастю та реалізації своїх потенціалів Все частіше дослідження психологів спрямовані на вивчення проблеми психологічного

благополуччя Тому що для теорії та практики психології важливо визначення того, що служить стрижнем для внутрішньої рівноваги особистості, з яких частин воно складається, які відносини лежать у його основі, яким чином воно бере участь у регуляції поведінки, як можна допомогти особистості вирішити проблеми благополуччя. Дослідження вищеописаних феноменів мають велику важливість через те, що спосіб життя, який властивий людині в ранньому дорослому віці, надає велике вплив на стан його здоров'я та інтенсивність старіння у періоди середньої та пізньої дорослості.

Все вищказане визначило вибір теми та мети дослідження.

Об'єкт дослідження: емоційне благополуччя людей.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного благополуччя чоловіків та жінок.

Мета дослідження: вивчення та аналіз емоційного благополуччя чоловіків та жінок.

Гіпотеза дослідження: суб'єктивне благополуччя особистості залежить від суб'єктивної оцінки; вплив емоційного інтелекту на показники суб'єктивного благополуччя опосередкований довірою як смисловою установкою особистості; довіра до себе є значущим ресурсом психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя та стійкий емоційний стан сильно взаємопов'язані, проте спрямованість на особистісне зростання слабо пов'язане з емоційним станом чоловіків та жінок.

Методи досліджень:

- теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психологічної літератури);

- емпіричні (психологічне тестування).

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні засади психологічного формування емоційного благополуччя
2. Аналіз предикторів психологічного благополуччя особистості.



### 3. Емпірично дослідити емоційного благополуччя чоловіків та жінок.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що виявлено динамічну характеристику психологічного благополуччя особистості, встановлена специфіка структури психологічного благополуччя чоловіків та жінок, що дозволяє більш точно виявити напрямлення роботи на формування особистості; уточнено уявлення про суб'єктивну оцінку визначеності життя, як таку, що визначає вплив непередбачуваних змін на формування особистості.

Практичне значення полягає в тому, що отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з чоловіками та жінками.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 1.1. Аналіз змісту поняття психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя як об'єкт наукового дослідження набуло досить широкого поширення в психології з середини минулого століття. Інтерес до вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості посилюється з появою позитивної психології - напрямки, що пропонує звернути увагу не на вивчення відхилень та захворювань психіки, а на ресурси та потенціал особистості, її позитивне функціонування [1;2;3;4;5]. Основна ідея позитивної психології полягає в тому, що недостатньо звільнити людину від неприємних симптомів і проблем, щоб він відчув себе благополучним та щасливим, і що вивчення закономірностей оптимального, благополучного життя та діяльності, має являти собою окреме поле психологічних досліджень [1;6;7].

І. Бонівелл, одна з лідерів позитивної психології відзначає три основні групи причин, через які збільшився інтерес до дослідження благополуччя: «країни досягнутого рівня добробуту, у якому не виживання та економічні показники, а якість життя людей стає головним завданням; наростаюча тенденція до індивідуалізму робить особисте щастя найважливішим; напрацьовано низку достовірних та надійних методів вимірювання благополуччя, завдяки яким ця область змогла перетворитися серйозну та визнану наукову дисципліну» [14,47].

Поняття «благополуччя» у західній психології визначається в самому широкому значенні, як багатofакторний конструкт, що представляє складну

взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних факторів [8]. Зокрема у М. Селігмана благополуччя людини – це позитивна афективність, що поєднується з діяльністю [4].

Семантичне значення слова «благополуччя» в українській мові – це спокійне, без невдач і потрясінь, не порушується нещастями перебіг справ,

життя. Синонім благополуччя – щастя, що суб'єктивно розуміється як досягнення всіх благ – добробут, добробут, достаток, достаток, удача, успіх, процвітання, спроможність [9].

Експерти Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я скористалися терміном благополуччя як основний критерій для визначення здоров'я: «здоров'я – це не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, розумового та соціального благополуччя» [8]. При цьому фахівці цієї організації зазначили, що воно більшою мірою обумовлено самооцінкою та почуттям соціальної приналежності, ніж біологічні функції організму і пов'язані з реалізацією фізичних, духовних та соціальних потенцій людини [10].

У науковий ужиток термін «психологічний добробут» запровадив М.Н. Бредберн [11], визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеністю життям. При цьому автор не мав на увазі під психологічним благополуччям ряд інших широко використовуваних понять, таких як сила Его, самоактуалізація, самооцінка, автономія, але й не заперечував, те, що це поняття може мати області взаємного перетину [7].

Психологічне благополуччя, на думку дослідників [20; 7], могло б стати універсальним, узагальнюючим поняттям у розумінні здорової, гармонійно розвиненої особистості, а поняття «психологічне неблагополуччя» – проміжним конструктом у дихотомії «здоров'я – хвороба». Але статус даного поняття до кінця ще не визначено і немає єдності в розумінні його змісту [31].

У зарубіжній літературі психологічний добробут визначають як динамічну характеристику особистості, яка включає суб'єктивні та психологічні складові, а також пов'язані з адаптивним (здоровим) поведінкою [32].

Автор концепції психологічного благополуччя К. Ріфф [33] розглядає його як базовий суб'єктивний конструкт, що відбиває сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини

Узагальнивши теоретичні положення в галузі психологічного здоров'я, самореалізації, оптимального функціонування, зрілості, розвитку життя, самодетермінації особистості, К. Ріфф [34] виділила основні конструкти психологічного благополуччя, створила їх інструмент вимірювання, внісши, таким чином, визначеність щодо критеріїв психологічного добробуту особистості.

Так, в структурну модель психологічного благополуччя К. Ріфф [33] увійшли такі параметри: самоприйняття (усвідомлення та прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе і всього свого життя в цілому), особистісне зростання (прагнення розвиватися, вчитися новому, відчуття власного прогресу); автономія (здатність протистояти соціальному тиску, незалежність в оцінках себе та своєї поведінки, здатність до саморегуляції), компетентність в управлінні середовищем (здатність домагатися бажаного, вміння долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей); позитивні відносини з оточуючими (уміння встановлювати тривалі довірчі відносини, здатність до емпатії, гнучкість у взаємовідносинах з оточуючими), наявність життєвих цілей (переживання осмисленості свого життя, цінності минулого, сьогодення та майбутнього).

Розроблена К. Ріфф [33] теорія психологічного благополуччя послужила базисом заснування оригінального методу психотерапії та побудови опитувальника, який отримав широке визнання та застосування в вивченні різних галузей психологічного благополуччя.

Значним, нам представляється і внесок у розробку змісту даного поняття вітчизняних дослідників П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова [7]. Дослідники розрізняють актуальне психологічне благополуччя є ступінь реалізованості основних компонентів позитивного функціонування та ідеальний психологічний добробут – тобто ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування. Актуальний психологічний благополуччя визначається ними як «переживання, що характеризує ставлення людини до того, чим вона, на його власну думку, є, що відображає ступінь реалізованості в індивідуальне буття основних компонентів позитивного функціонування особистості, ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування» [153, 103].

Ця диференціація нам є важливою, оскільки визначає тимчасовий аспект переживання людиною свого благополуччя або неблагополуччя «тут-і-зараз», усвідомлене порівняно з ретроспективною оцінкою свого минулого життєвого досвіду та ідеальною оцінкою бажаного.

З іншого боку, П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова [7] вводять поняття рівня психологічного благополуччя Низький рівень актуального благополуччя обумовлений переважанням негативного афекту, що розуміється авторами як відчуття незадоволеності власним життям, нещасливістю. Високий та нормативний рівень характеризується переважанням позитивного афекту, що розуміється як задоволеність власним життям, щастя.

Запропонований авторами вимір рівня психологічного благополуччя (індексу) є зручним інструментом, як у плані порівняльного аналізу, і у плані наявності якогось загального орієнтира.

Рівень психологічного благополуччя визначається ними як «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня

реалізованості цієї прямованості, що суб'єктивно виражається в відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям» [153, 103].

З іншого боку, П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова [7] роблять важливе доповнення до розуміння психологічного благополуччя, зазначаючи, що його структурні компоненти можуть досягати різного ступеня виразності, визначаючи цим унікальність цієї структури в кожній людині. А також автори підкреслюють, що за своїм змістом та змістом психологічний добробут співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до свого життя. «Строго кажучи – пишуть вони – воно, насамперед, існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, має таку характеристику, як цілісність, базується на інтегральній оцінці свого буття» [139, 95].

Глибоко розглянуто поняття психологічного благополуччя концепції його рівневої моделі розробленої А.В. Вороніною [19; 20]. за її думку поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» є рівнями психологічного благополуччя, яке, своєю чергою відображає внутрішню цілісність людини, її згоду із самим собою та є системною якістю людини, набутою нею в процесі життєдіяльності.

Інший дослідник С.А. Водяха [18] вважає психологічний добробут стійкою властивістю, де домінують позитивні емоції, присутні тісні взаємини, суб'єктна залученість у життєдіяльність, свідомість життя та позитивна самомотивація.

Для на. Батурина та співавторів [7] – психологічний добробут особистості - це фактор саморегуляції особистості, результат саморегуляції психічних станів, сприйняття життя .

Узагальнюючи вищевикладений матеріал, можна говорити про тенденцію розуміння змісту поняття «психологічний добробут» як гармонійності особистості, її цілісності, яка залежить від наявності ясних цілей, наявності ресурсів для досягнення цілей, успішності в реалізації своїх планів, задоволеності міжособистісними відносинами, наявності позитивні

емоції. Так, Л.А. Куликов [10] пише, що гармонія особистості - це пропорційність основних сторін буття особистості: простору особистості, часу та енергії особистості потенційної та реалізованої. Але до гармонії шлях довгий і його не можна досягти без певного хаосу, тобто психологічного неблагополуччя. Щастя не відчуєш без нестачі чогось – пише А.А.

Мілтс [35] – припущення дисонансу, вносить різноманітність у гармонію, оскільки статична, замкнена система регулювання може розвиватися тільки завдяки різниці між ідеалом та реальністю.

Інша тенденція у вивченні психологічного благополуччя полягає в його понятійному відокремленні від інших термінів, що знаходяться у близькому смисловому полі, але які є йому тотожними [7].

У сучасній науковій літературі одночасно є ряд понять, пов'язаних між собою і відбивають різне розуміння психологічного добробуту та його сторін: «суб'єктивне благополуччя», «особистісне благополуччя», «душевне благополуччя», «емоційне благополуччя», «емоційний комфорт», «соціальний благополуччя», «матеріальний благополуччя», «фізичний благополуччя», «позитивний психічне здоров'я», «повноцінно функціонуюча особистість», «хороше функціонування», «зрілість особистості», «професійне благополуччя», «благополучна людина», «позитивний стиль життя», «якість життя», «психологічне здоров'я» [1;18;19;36;8;33;32].

Беручи до уваги складність та багатоаспектність психологічного благополуччя, а також полісемію термінології, необхідно проаналізувати різні погляди на розуміння цього психологічного феномена та його конструктів.

Найбільш близьким до «психологічного благополуччя» та практично синонімічним поняттям є «суб'єктивне благополуччя». Потрібно відзначити, що в сучасній психологічній науці поділ понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічний благополуччя» – є дискусійним. Одні дослідники, розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя, інші – психологічний добробут як частина суб'єктивного. В окремих роботах дані поняття трактуються як синонімічні. Але найчастіше ці

поняття розглядаються як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини [7].

Поняття "суб'єктивне благополуччя" запропонував Е. Дінер [1]. В його структуру він включив такі компоненти, як: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції, що формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. При цьому йшлося про когнітивну оцінку задоволеності різними сферами свого життя та емоційної стороні самоприйняття, оскільки, на думку Е. Дінера більшість людей, оцінюють те, що з ними трапляється за шкалою «добре – погано» і така оцінка завжди емоційно забарвлена. Високий рівень суб'єктивного благополуччя визначається частим переживанням почуття радості та любові та рідкісним переживанням негативних почуттів, таких як сум, або гнів. При низькому рівні суб'єктивного благополуччя людина незадоволена життям, позитивні почуття заміщаються в нього різними негативними емоціями. Автор вважає, що суб'єктивне благополуччя може визначатися тільки з погляду внутрішнього досвіду респондента, оскільки людина завжди схильний оцінювати рівень власного щастя виходячи із власної системи координат [1;7]. Дана думка представляється нам дуже

спірною, т.к. є вірною тільки для зрілої, самодостатньої та незалежної особи.

І. Бонівелл [2] зазначає, що поняття суб'єктивне благополуччя використовується в науковій літературі як заміник терміна «щастя» та наводить його формулу:  $SWB = \text{задоволеність життям} + \text{афект}$ .

«Задоволеність життям – пише автор – відображає оцінку людиною його життя, де немає розриву між існуючим становищем і тим, що представляється йому ідеальною ситуацією, або такою, на яку він заслужив» [14, 51]. Незадоволеність може бути детермінована і порівнянням себе з іншими. Щодо афектів автор уточнює, що хоча відчувати позитивні емоції важливо, сильний позитивний афект не є обов'язковим для благополуччя [2].

М. Аргайл [1] дає наступний опис щасливого, благополучного людини: молода, здорова, добре освічена, добре оплачувана, екстравертований,



оптимістичний, безтурботний, релігійний, сімейний людина, з високою самооцінкою, бойовим духом, зі скромними устремліннями, будь-якої статі та рівня інтелекту. Його опис розходиться із сучасними експериментальними даними, що показують відмінності у переживанні благополуччя в залежності статі та менший рівень благополуччя у молоді [14;37;38].

На думку дослідника Р.М. Шаміонова [36] суб'єктивне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне освіта, що є індикатором внутрішньої екології особистості визначається через систему уявлень особистості про себе, своє життя, своїх відносини, стан і т.п. Автор підкреслює особливу важливість системи смислових утворень особистості та їх якісних зв'язків у формуванні суб'єктивного благополуччя, а також роль значущих подій, динаміку ціннісно-смислових одиниць у різних ситуаціях, наявність сенсу та цільової ієрархії, що приносять задоволеність і створюють в результаті зону суб'єктивного благополуччя [39].

Л.В. Куликов [40], справедливо вважаючи, що людина не тільки може відчувати стан благополуччя, але й здатний до його рефлексії, виділяє компоненти суб'єктивного благополуччя: когнітивний (рефлексивний) – як уявлення про окремі сторони буття індивіда та емоційний – як домінуючий емоційний тон ставлення до цих сторонам. При цьому автор визначає суб'єктивне благополуччя як узагальнене та відносно стійке переживання, що має особливу значимість для особистості і яка є важливою складовою домінуючого психічного стану.

Враховуючи подібність у змісті, суб'єктивний добробут може розглядатися як складова психологічного благополуччя, поряд з емоційним благополуччям, яке, на думку Е. Еріксона [41;42] забезпечується розвиненим почуттям індивідуальності як усвідомлення себе як особи; вмінням спілкуватися, тобто вміти ясно висловлювати свої думки та почуття, розуміючи думки та почуття співрозмовника; вмінням створювати та зберігати близькі стосунки; проявляти активність у діяльності, спілкуванні, творчість.

Близько за змістом до поняття «психологічний добробут» особистості стоїть поняття «задоволеність життям», яке в окремих психологічних дослідженнях розглядається як складова щастя, задоволеність працею, задоволеність життям, проте цілісне розуміння задоволеності у науці поки що не вироблено [1;23;43].

Академічна енциклопедія вказує, що через поняття задоволеності підкреслюється близькість понять щастя, психологічного та суб'єктивного благополуччя. Задоволеність – це суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя та діяльності, життя в цілому, відносин з людьми, самих людей, у тому числі самого себе. Висока міра задоволеності життям, очевидно, є те, що називається щастям. Близький йому конструкт – психологічний (Суб'єктивне) благополуччя [44]. Шустова Н.Є. [45] розглядає у своїх дослідженнях задоволеність життям як показник соціально-психологічного адаптації. Л.В. Куликов [40], визначаючи значимість даного поняття понятійне поле психології, зазначає, що задоволеність чи незадоволеність життям визначає багато видів діяльності та поведінки суб'єкта та виступає значним чинником стану суспільного свідомості. При цьому визнає, що особливістю терміна «задоволеність життя» є його психологічна невизначеність у предметі оцінки, те, що саме задовольняє чи не задовольняє відповідального. Тому автор наполягає на використанні терміна благополуччя, зазначаючи, що не зайвим буде додавати до нього як предмет вивчення визначення "суб'єктивне".

Досить часто категорію психологічний добробут співвідносять з такими категоріями, як психологічне та психічне здоров'я. Саме поняття психологічного здоров'я тривалий час входило до базового зміст психічного здоров'я як його частини трактувалося як благополуччя у найширшому значенні слова [19].

Так, у хартії ВООЗ здоров'я було сформульовано у позитивних термінах: «Здоров'я є стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а чи не просто відсутність хвороби чи немочі».

Психічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і забезпечує адекватну умовам навколишнього середовища та насправді регуляцію поведінки та діяльності» [113, 175].

С.С. Корсаков [47] зазначає, що чим гармонійніше з'єднані все існуючі властивості, що становлять особистість, тим більше вона стійка, врівноважена і здатна протистояти впливам, що прагнуть порушити її

цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості, можливо порушено домінуванням певних негативних рис характеру, дефектами в моральній сфері та хибним вибором ціннісних орієнтацій.

Основними критеріями психічного здоров'я на сьогоднішній день вважаються: відповідність суб'єктивних образів об'єктам, що відображаються насправді, та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність до самоврядування поведінкою, розумність планування життєвих цілей, активність у їх досягненні [47].

На думку М. Яходи [48] більшість визначень позитивного психічного здоров'я фокусується на одному або кількох наступних аспектів: демонстроване людиною ставлення себе; стиль та ступінь самоактуалізації; рівень особистісної інтеграції, досягнутий індивідумом; ступінь досягнутої автономії; суб'єктивна концепція навколишньої реальності; ступінь оволодіння середовищем, досягнутий індивідумом.

Д. Шапіро [49] зазначає, що вивчення психологічного здоров'я ускладнене протиріччям між наукою та людськими цінностями. Психологічні теорії, пише він, часто спираються на ті уявлення про особи, які присутні у кожному науковому напрямі психології та наводить у приклад кілька широких уявлень про природу людини, пов'язаних з розумінням психологічного здоров'я та підходами до психотерапії. Теорія аморальної природи людини стверджує, що

оскільки люди в основі своєї погані, ціль психотерапії може бути тільки одна – зробити їх краще. В рамках концепції психоаналізу, ця ціль реалізується через надання індивідууму більше контролю над імпульсами. Воно, у духовній психотерапії - через спонукання прагнути до Богу і до спасіння внаслідок усвідомлення своєї первинної гріховної природи.

Теорія доброякісності розкриває поняття психічне здоров'я як прагнення індивідуума розкрити свою природу, що самоактуалізується. Теоретично чистої дошки стверджується, що найголовніше в релятивістському світі - це зробити свій власний вибір, наполегливо рухатися у вибраному напрямку (екзистенціалізм) та навчитися навичкам, необхідним для оптимального функціонування у цій культурі (біхевіоризм).

У трансперсональній психології постулюється ідея про те, що для досягнення психічного здоров'я необхідне пробудження істинного «Я», яке є частиною більшого світового, космічного "Я". У нетрадиційних підходах, наприклад, у вчення дзен-буддизму, називаються наступні якості здорової людини: рішучість та зусилля, гнучкість та пристосованість, свідомість, прийняття життя, проникнення у своє кінцеве «Я», втрату почуття своєї важливості, розвиток у собі співчуття та прагнення до безкорисливої допомоги іншим людям, поглиблення близьких відносин з оточуючими, підвищення контролю над своїм духом та тілом, і чотири незмірні стани: співчуття, доброзичлива радість, всеосяжна доброта і незворушність [49].

Спроби переглянути теорію особистості у світлі нових концепцій психічного здоров'я були і вітчизняними вченими. Так, В.Ю. Баскаков [46], Є.Р. Калітєвська [27], Д.А. Леонтєв [50], [51] у своїх роботах узагальнюють природничий та гуманітарний підходи до розуміння психічного здоров'я особистості та його змісту, досліджують сенсо- життєві орієнтації, цінності, духовні та моральні виміри особистості як детермінанти її розвитку.

В.Ю. Баскаков [46], з позицій біосинтезу дає опис трьох груп якостей, властивих здоровій людині: соматичних, психічних та духовних. До кола психічних аспектів здоров'я входять: здатність пов'язувати зовнішню

експресію із внутрішніми потребами; готовність діяти для задоволення основних життєвих потреб та можливість відрізнити їх від вторинних уподобань; здатність до контакту з людьми без ідеалізації та проєкцій; здатність на власний вибір утримувати, або висловлювати свої почуття, коли цього вимагає чи дозволяє ситуація; свобода від тривоги, коли немає небезпеки; здатність діяти, коли є небезпека. Коло духовних аспектів здоров'я включає: контакт із глибинними цінностями; сила духу для ухвалення рішення в період життєвих криз без розпачу та безвиході; свобода від невротичного почуття провини та готовність до реальної відповідальності; повага до власним почуттям та до почуттів інших людей.

На сьогоднішній день основною функцією психологічного здоров'я визнається підтримання активного динамічного балансу між особистістю та довкіллям у ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів і є необхідною умовою повноцінного функціонування та розвитку людини у процесі його життєдіяльності. Дискусійним залишається питання про шляхи формування психологічно здорової особистості [15;49;47].

Необхідно також зазначити, що оцінку психологічного здоров'я людину може дати зовнішній спостерігач за задалегідь визначеними критеріям, а повнота розуміння психологічного добробуту суб'єктивна і визначається як екзистенційне переживання людиною ставлення до свого життя, що пов'язано з такими звичайними поняттями, як щастя, щасливе життя, задоволеність [7]. Загальне, на наш погляд, у цих понять те, що уявлення про психічне здоров'я та психологічне благополуччя детерміновано певним соціокультурним контекстом, у якому вони формуються.

Психологічне благополуччя розглядається також і в контексті проблеми якості життя. Якість життя, зазначає І.А. Джидар'ян [22], психологічно обумовлено настільки, що багато авторів віддають перевагу визначати його як внутрішню задоволеність чи почуття суб'єктивного благополуччя особистості, тому важко визначити, спрямована робота на дослідження якості життя або присвячена психології щастя та благополуччя.

Категорія "якість життя", на думку І.В. Бестужева-Лади [3], викликана нестачею кількісних оцінок життя людини. Оцінка якості життя охоплює широке коло сфер життєдіяльності людини та включає у собі оцінки задоволеності працею та дозвіллям, рівнем комфорту у праці

та побуту, задоволеності потреби у спілкуванні, знаннях, творчості тощо. Всесвітня організація здоров'я «якість життя» характеризує як сприйняття особистістю свого становища у житті у порівняльному контексті культури та системи соціальних цінностей, у яких вона живе, а також у відповідно до своїх цілей, очікувань, стандартів і турбот [8].

П.П. Фесенко якість життя визначає як "функціональний статус" [31]. У зарубіжній психології [44] якість життя розуміється як ступінь благополуччя особи або групи людей, яка на відміну від рівня Життєне є відчутною річчю і не може вимірюватися безпосередньо. У його структуру входять два компоненти: фізичний та психологічний. Фізичний включає здоров'я, дієту (спосіб життя), безпеку, захист від хвороби; свободу. Психологічний аспект якості життя включає позитивні та негативні емоційні стани, які мають суб'єктивну специфіку. При цьому стверджується, що чим вище у населення фізичний аспект, тим вищий рівень якості життя населення. Це твердження не узгоджується з результатами досліджень, що показують слабкий зв'язок соціально-демографічних характеристик з якістю життя особистості [52]. Тому останнім часом у медицині, стало використовуватися поняття суб'єктивну якість життя, що визначається як усвідомлення індивідуального благополуччя, як суб'єктивне задоволення, виражається або випробуване індивідом у фізичних, ментальних і соціальних ситуаціях [3].

Таким чином, на сьогоднішній день щодо терміну якість життя, яке перетинається з поняттям психологічне благополуччя, теж немає певності. Загалом воно розуміється як оцінка задоволеності життєвих потреб. Використання терміна «якість життя» в нашій країні на сьогоднішній день найбільш актуально в охорони здоров'я, де воно вивчається у взаємозв'язку з

якістю здоров'я та рівнем життя населення без уваги до психологічних аспектів життєдіяльності людини.

Розглянемо ще одне важливе поняття – щастя – найширше вивчається в психології, філософії, психолінгвістиці, антропології та часто розуміється у науковій літературі разом із задоволеністю життям як синонім психологічнофго благополуччя [1;2;23;53]

М. Селігман [4] запропонував свою формулу щастя:  $C = I + O + B$ , де  $C$  - щастя,  $I$  – індивідуальний діапазон, зумовлений генетично, визначальний щастя приблизно 50%;  $O$  – обставини, які відповідають приблизно за 10% щастя та  $B$  – фактори, що піддаються вольовому контролю, тобто свідомі, навмисні дії, які людина може вибрати собі, відповідальні приблизно 40% щастя.

А. Кронік і Р. Ахмеров [53] розуміють щастя як стан злиття з світом, за умови, що світ переживається людиною як здатний задовольнити звістку спектр наявних у нього потреб. Це переживання усвідомлюється людиною як повнота буття, пов'язана з самоздійсненням, щастям. Це переживання якісно різне і залежить від змістовної. домінанти суб'єктивного світу особистості. Для одного це естетичні переживання злиття з прекрасним, для іншого – злиття з істиною, для третього злиття з коханою людиною. Чим багатший суб'єктивний світ людини, чим багатогранніші його реальні зв'язки з іншими, тим повнішим можливо переживання щастя. Як внутрішні психологічні умов виникнення переживання щастя автори вказують «високі оцінки значущості світу та (або) своїх можливостей через різні форми саморегуляції: посилення значимості світу та ступеня задоволеності ним, посилення своїх можливостей через зменшення складності світу або збільшення своїх здібностей» [77, 21].

Крос-культурні психологічні дослідження показують, що щастя як одна з людських цінностей не має самодостатньої та самообґрунтованої суті. І.А. Джидарьян вказує, що «воно проходить через всі інші цінності, «висвічуючись» ними, будучи результатом, «побічним продуктом» їх реалізації» [38, 48].



На основі наведеного матеріалу, можна констатувати, що особистісне благополуччя є багатоаспектною освітою. Це і рівень соціального благополуччя, яке можна розуміти як задоволеність особистості своїм соціальним оточенням, соціальним статусом, станом суспільства, до якого вона належить, задоволеність міжособистісними відносинами та почуття спільності або почуття «ми». Це і рівень духовного благополуччя, яке є усвідомленням можливості долучатися до багатств духовної культури; усвідомлення сенсу свого життя; наявність віри у щось (себе, своє діло, любов, дружбу, бога, долю, карму тощо) і можливість вільно виявляти прихильність до своєї віри. Це і рівень фізичного чи тілесного благополуччя, яке залежить від самопочуття, здоров'я, енергійності та задоволення індивідом своїм фізичним станом, тонусом [54].

Огляд уявлень про зміст психологічного благополуччя показав, що, по-перше, на сьогоднішній день немає всіх, що задовольняє всіх дослідників визначення психологічного благополуччя особистості, по-друге, психологічне благополуччя розглядається або як інтегративне особистісне щодо стійке освіту, або, як один із ієрархічних рівнів загального благополуччя людини; по-третє, психологічне благополуччя як уявлення не має на сьогоднішній день відокремленості від близьких, але не тотожних йому за змістом термінів.

В рамках роботи, при вивченні психологічного благополуччя динамічних позицій і спираючись на визначення К. Ріффа розуміємо його як актуальне переживання, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору використання потенційних можливостей у перспективі та ретроспективі.

Психологічне благополуччя розглядається нами як інтегрального показника ступеня спрямованості центральних складових позитивного функціонування людини, а також як рівень реалізованості цієї спрямованості, що виявляється у переживанні щастя і задоволеності [93]. Важливим у даному підході є розуміння повноцінного екзистенційно виконаного життя



людини в рамках гуманістичного підходу (А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм). Вивченням поняття психологічного благополуччя займалися наступними зарубіжними та вітчизняні дослідники: Н. Бредбурн, Е. Дінер, А.С. Вотерман, А. Райан, Е. Дісі, А.В. Вороніна, Л.В. Куликов, Т.Д. Шевеленков, Р.М. Шаміонів та інші.

К. Ріфф були виділені компоненти психологічного благополуччя:

автономія (самостійне прийняття рішень та прийняття відповідальності за них), самоприйняття (позитивне прийняття себе та власного життя), позитивні відносини з оточуючими (відносини, засновані на доброзичливості, довірі та емпатії), компетентність (здатність адекватно реагувати на виклики повсякденного життя), цілі у житті (усвідомлення індивідуальних цінностей та смислів), особистісне зростання (почуття самореалізації та розвитку). Ці компоненти стали основою для розуміння взаємозв'язку рівня психологічного благополуччя та інших критеріїв особи.

Слід звернути увагу на те, як психологічний добробут розкривається у багатоплановій системі відносин. У своїй концепції В.Н.Мясищев віддає відносинам центральне місце, а особистість описує як «ансамбль відносин», як систему всіх її існуючих відносин навколишнього світу. Така сукупність відносин впливає з усієї історії розвитку людини, вона висловлює його особистий досвід і внутрішньо визначає його дії та її переживання [94]. У своїх роботах А.В. Петровський та М.Г. Ярошевський зазначають, що категорія відносин має такі ознаки: спрямованість психічного акта, вибірковість, встановлення на оцінку, схильність, готовність до певного способу дії [95].

У вітчизняних дослідженнях системи відносин особистості не так багато уваги приділено причинам становлення всієї багатопланової системи відносин. Чи можна сказати, що вона рухлива і мінлива протягом життя, або його фундамент закладається в дитинстві - ще потрібно вивчити більш детально. Спираючись на думку психоаналітично орієнтованих вчених (А. Фрейд, Д. Боулбі, Д.В. Винникот), ми можемо говорити про значущість

досвіду ранніх дитячо-батьківських відносин у становленні майбутньої спрямованості особистості – її соціальної орієнтації, установок у спілкуванні та взаємодії з людьми, світом, собою. Іншими словами, якщо між психологічним благополуччям та його компонентами існує певний зв'язок із системою відносин особистості, а ця система ґрунтується на досвіді відносин у дитинстві, то чи не є це певним кроком на шляху до встановлення «чинників щастя»?

Слід зазначити, що для оцінки психологічного здоров'я особистості використовуються такі поняття, як «емоційний комфорт», «норма», «якість життя», «психічне благополуччя». Найпоширенішими та використовуваними, на думку Н.Г. Новака, є поняття «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя» [96].

В даний час використовуються обидва ці поняття. Однак немає чіткого описи відмінностей між ними Дані визначення мають близький сенс і зміст, але «суб'єктивне благополуччя» дещо ширше і включає себе безліч компонентів. Так Л.В. Куликов виділяє такі компоненти суб'єктивного благополуччя: «соціальний, духовний, фізичний, матеріальний та психологічний» [89]. Кожен із цих компонентів відображає відповідний аспект життєдіяльності людини

На думку Г. Пучкової рівні добробуту залежать від від мотиваційної структури та ціннісних орієнтацій особистості. По її думку, це рівень матеріального благополуччя, особистісного самовизначення, професійного самовизначення, фізичного та психічного здоров'я. Важливо, що матеріальне благополуччя тісно пов'язане з матеріальною підструктурою індивіда, є значущим моментом для особи. Особистісне самовизначення є системою реалізації задуманого життєвого сценарію, який визначається залежно від соціальних умов індивіда. Соціальне самовизначення включає систему відносин та зв'язків, які необхідні та достатні для підтримання внутрішньої рівноваги. Особистісний благополуччя – це суб'єктивна оцінка власної особистості з точки зору прийнятності для великого кола явищ особистості.

Професійне самовизначення – це задоволеність своєю професією, стосунками з колегами. Зрештою, фізичне благополуччя – це система поглядів, спрямовану поправлення здоров'я. Той рівень, який для людини є головним, визначає при оцінці свого життя емоційні переживання. Таким чином, існує соціальна спрямованість суб'єктивного благополуччя, тобто - людині важливо комфортно відчувати себе в соціумі, відповідати пропонованим їм вимогам.

Під психологічним благополуччям розуміється прагнення людини до внутрішньої гармонії та рівноваги. Психологічне благополуччя залежить від віку, статі, соціальної та культурної приналежності

А. Ідобаєва у своїх роботах з психологічного благополуччя людини, відзначала, що дана проблема одна з фундаментальних у філософії, медицини та психології [97]. Кожна з цих наук, на її думку, має своє розуміння цього поняття. У філософії проблема психологічного благополуччя має зв'язок із центральними напрямками етики: евдемонізмом та гедонізмом. У медичній науці це явище пов'язується з якістю життя та психічним здоров'ям. Предметом досліджень психологів проблема психологічного благополуччя стала в останні десятиліття, оскільки виникла потреба зрозуміти механізми, лежать в основі добробуту особистості, як вони беруть участь у регуляції оведінки людини, як це відображається у виборі індивідом життєвих стратегій. Проблема психологічного благополуччя безпосередньо пов'язана із позитивним розвитком людини [97]. Таким чином, якщо не враховувати аспекту розвитку, неможливо оптимізувати процес психологічного благополуччя.

Головний акцент у вивченні загального розвитку особистості А.Ідобаєвої робиться на різних поведінкових стратегіях, труднощах і проблемах розвитку. Щоб адекватно оцінити успішність розвитку, необхідно мати в виду ті життєдайні цикли, всередині яких відбувається розвиток, оцінити те, як здійснюються адаптаційні процеси. А. Ідобаєва виділяє наступні основні підходи до цієї проблеми: моделі росту, моделі життєвого циклу та моделі перебігу життя [97].

Моделі розвитку ґрунтуються на концептуальних засадах та традиціях, описують шляхи розвитку особистості та ту роль, яку в цьому процесі грають соціалізація, темперамент, етнічна ідентичність, історичний час, життєві кризи, індивідуальні особливості та ін.

Головною рушійною силою процесу особистісного розвитку є опір рівновазі. Особистості потрібне постійне придбання нових якостей, розвиток потенційних можливостей, перетворення світу і себе. Тобто не підтримання душевної та фізичної рівноваги, а досягнення конкретних результатів діяльності - ідеальних і матеріальних. Важливо розглянути ті якості особистості, які або перешкоджають, або сприяють реалізації потенціалу особистості.

Поведінка людини як цілісний, організований процес, спрямований на адаптацію в середовищі, перетворення її, реалізацію можливостей. Важливою в психічній активності є емоційність особистості, оскільки саме емоції забезпечують зв'язок психологічного та фізіологічного рівнів адаптації, впливають на Успішність або неуспішність адаптаційного процесу. Важливо розглядати процес адаптації не тільки як пристосувальний, але і як розвиток процес.

Л.М. Собчик - автор теорії провідних тенденцій, розглядає особистість як саморегулюючу систему, відкриту до зовнішнього досвіду, яка включає в свою структуру такі компоненти: мотиваційна спрямованість, сфера емоцій, стиль мислення, спосіб звернення з оточуючими [98].

Цей автор ґрунтується на тому, що фактор біологічний певним образом переломлюється в поведінці, способі переживання людини, а також у його соціальних установах. Фізіологія, таким чином, є базою, умовою особистості. Для пояснення цього Л.Н.Собчик запроваджує поняття «провідна тенденція». Ця провідна тенденція пронизує особистість, визначаючи цим її прояв і трансформацію у різних періодах життя.

Розуміння психологічного добробуту особистості передбачає розгляд особистості на психофізіологічному, індивідуальному та ціннісно-

смісловому рівнях. Також передбачається аналіз вікової специфіки розвитку особистості в соціумі. Вікові особливості мають свої специфічні зв'язки, які сприяють або перешкоджають психологічного добробуту особистості. Кожен вік, таким чином, має набір умов, які відображають специфіку особистісного розвитку в даному віці. Поодинокі умови можуть у різному віці можуть грати різні і навіть протилежні ролі, а отже можуть бути причиною в одному випадку психологічного благополуччя, в іншому - психологічного неблагополуччя особи [97].

У підлітковому віці провідними психологічними складовими є емоційність, потреба в активній діяльності, часто незадоволеність собою, підвищена тривожність, депресивність. Головні життєві цінності для підлітка – це сім'я, друзі, освіта. Далі - кохання, незалежність, матеріальне благополуччя, кар'єра. Підлітком будь-яка ситуація сприймається через призму особистісних особливостей. Підлітковий вік є кризовим періодом, і подальший розвиток в цьому віці відбувається завдяки переглянути в рамках соціальної ситуації свого ставлення до себе та соціуму в цілому.

Психологічний благополуччя підлітків залежить в першу чергу від дитячо-батьківських відносин, доброзичливості у сім'ї. Економічне благополуччя чи неблагополуччя саме по собі при цьому не вплине на психологічний благополуччя чи неблагополуччя підлітка. Головним фактором психологічного неблагополуччя підлітка є відсутність відгуку та розуміння з боку найближчого соціального оточення [97].

У юнацькому віці, так само як і в підлітковому, серед психологічних умов провідне місце займає благополуччя емоційне. Проте, головна відмінність від підліткового віку, це те, що емоційне неблагополуччя в юнацькому віці є необхідним для адаптації до внутрішнім і зовнішнім умовам, що стрімко змінюються. А в період пізньої юності подібна реакція є психологічною підготовкою до переходу в наступний віковий етап - зрілість.

Психологічне благополуччя в цьому віці пов'язане з процесом самоактуалізації. У період юності формуються моральна свідомість, цінні орієнтації та ідеали, встановлюється світогляд, громадянська позиція [97].

Нарешті, у зрілому віці невіддільний професійний розвиток від розвитку особистості. В основі професійного та особистого розвитку в цьому віку лежить принцип самореалізації. Сучасне соціально-політичне життя носить величезну кількість перешкод на шляху самореалізації людини. Це, своєю чергою, призводить до емоційного неблагополуччю, тривожності, стресів і депресій. Незадоволення потреб у професійній діяльності провокує тривожність і в як стислого стану, і як стійкого особистісного освіти. При зниженні рівня тривожності відбувається підвищення психологічного благополуччя.

Підводячи підсумки, слід сказати, що існують загальні психологічні умови, які сприяють або перешкоджають психологічному благополуччю особи. Ці умови мають індивідуальну і вікову специфіку. Облік цих індивідуальних та вікових умов сприяє психологічному благополуччю та сприятливого розвитку особистості.

## **1.2. Підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості та його структури**

Спроби визначити та операціоналізувати поняття психологічне благополуччя робилися багатьма дослідниками у межах різних психологічних напрямів та підходів. Розглянемо основні їх. Р. Райн [2], аналізуючи роботи, присвячені благополуччю, зводить все підходи до його розуміння та шляхи вивчення до двох основних: гедоністичний (з грец. – «насолода») та евдемоністичний (з грец. – «щастя, задоволеність»). В рамках гедоністичного підходу психологічний благополуччя визначається досягненням задоволення та уникненням невдоволення. Причому «задоволення» розуміється дуже

широко та включає як тілесне задоволення, так і задоволення від досягнення особистісного значимих цілей.

Статус найбільш загального критерію психологічного благополуччя прихильниками даного підходу набуло «переживання щастя» або "Суб'єктивне благополуччя людини". До гедоністичних теорій були віднесені ті концепції, у яких благополуччя описується у термінах задоволеності – незадоволеності [55; 7].

Евдемоністичний підхід розроблявся переважно у межах гуманістичної психології, основне припущення якої полягало в тому, що у людей є свобода волі, і вони можуть робити вибір, що впливає на них благополуччя [2]. З цієї позиції психологічний добробут розглядається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах та обставин, знаходження балансу між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної особливості. Евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя виходить з становищі, що особистісний зростання – найголовніший та необхідний аспект благополуччя. До евдемоністичного підходу відносяться концепції та погляди К. Ріфф, А. Вотермена [18;55;7]

Іншим прикладом евдемоністичного, а також системного підходу, розглядає особистість у різних системах зв'язку та виступає в діяльності, спілкуванні, у колективі, у групі [57], вважатимуться концепцією самодетермінації особистості Р. Райна та Е. Дісі [2;50;7]. Основним її становищем є зв'язок особистісне благополуччя з реалізацією трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми. Під автономією автори розуміють потребу вибирати те, що конгруентно внутрішнім цінностям та бажанням, тобто бути режисером вого життя. Під компетентністю розуміється потреба почуватися впевнено в тому, що робиш, яка вона підтримується середовищем, висуває перед людиною завдання оптимального рівня складності та дає йому позитивний зворотний зв'язок. Під потребою в зв'язку/відносинах з іншими – прагнення до близькості з іншими людьми збереження автономії та розвитку компетентності. Якщо



вони задоволені, то це підвищує рівень благополуччя, якщо ні, то рівень добробуту знижується. При цьому Р. Райан та Е. Десі відзначають, що ці потреби сприяють благополуччю, а К. Ріфф використовує їх для визначення психологічного благополуччя [2;50].

У своєму дослідженні ми спираємось на шестифакторну концепцію психологічного благополуччя у рамках евдемонічного підходу К. Ріфф [34], яка узагальнивши уявлення різних авторів, виділила структурні компоненти психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, компетентність у управлінні докільціям, цілі у житті, особистісне зростання. Крім того, в довгостроковій перспективі, як вказує М. Селігман [5], евдемонічний спосіб життя, тобто робота над собою, над розвитком своїх здібностей і умінь, веде у більшій задоволеності своїм життям

У вітчизняній науці зміст поняття «психологічний благополуччя» ще мало розроблено, але підходи наших дослідників відрізняються від зарубіжних колег.

Так, дослідник А.А. Кронік [53], на основі проведеного історико-філософського аналізу, пропонує розглядати психологічні умови набуття людиною щастя з погляду індивідуальних життєвих стилів, що формують евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, споглядальні, діяльні. Ці установки характеризують те, в якій галузі об'єктивної діяльності особистість прагнути самоздійснитися, за допомогою чого вона намагається здобути щастя. Автор виділяє чотири такі способи здобуття щастя, пов'язані зі способом саморегуляції людиною своєї мотивації до світу.

Перший – «принцип максимізації корисності світу (індивідуальний) стиль життя - гедонізм) полягає в прагненні людини до корисних, повністю об'єктам, що задовольняють його потреби, що означає прагнення до пошуку позитивно пофарбованих емоційних переживань різної інтенсивності, тобто не тільки отримання максимуму задоволення та насолоди від кожної миті життя, але і прагнення уникати потенційних траждань та каяття про минуле в



майбутньому. Другий – принцип саморегуляції людиною своєї мотивації до світу – принцип мінімізації потреб – полягає у прагненні людини до зменшення ступеня напруги рушійних їм потреб, обмеження бажань особливо тоді, коли задоволення потреб з різних причин неможливе. «Чим менше людині потрібно, тим ближче він до богів» [77, 27]. Третій – принцип мінімізації складності (споглядальний стиль життя) виражається « прагнення людини до спрощення свого світу загалом і спрощення конкретних об'єктів – цілей його різної діяльності у тих випадках, коли складність мети перевищує рівень здібностей людини, або коли людина знаходиться в умовах обмеження часу, в яких мета стає важкодосяжна. Іншими словами, цей стиль зводиться до прагнення людину створити для себе ясну, просту картину світу, яку буде легко пояснити та прогнозувати. Тому активність особи, яка вибрала цей життєвий стиль, проявляється лише у сфері духовної діяльності. Четвертий – принцип максимізації здібностей – полягає у прагненні людини до всебічного розвитку та самовдосконалення у фізичному та духовному відношенні, при цьому прагнути бути максимально корисним іншим людям, або принаймні своїм ближнім, знаходячи в цьому своє щастя » [77, 29].

Прикладом об'єктивного підходу (психологія здоров'я) до розуміння психологічного благополуччя є рівнева модель, розроблена А.В. Вороніної [20], де психосоматичне, психічне та психологічне здоров'я розглядаються як ієрархічні рівні психологічного благополуччя, які можуть мати, на думку автора, як суб'єктивні параметри вимірювання, і об'єктивні, оцінювані зовнішніми експертами.

Це модель психологічного благополуччя показує, що на різних рівнях простору буття людини, що формуються у різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (тобто свідомі та несвідомі ресурсні установки), які складаються в якісні ієрархічні рівні психологічного добробуту людини: психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації, психічного здоров'я та психологічного здоров'я. Хвороба розглядається як порушення всіх трьох рівнів, причому рівень психологічного здоров'я в

такому разі не формується. Порушення одного або двох рівнів свідчить про стані «передхвороби». Також автор вважає, що «кожен наступний рівень, що формується у процесі розвитку та виховання, дає людині нове бачення самого себе, світу, себе у світі, це дає нові можливості для реалізації задумів, активності, велику міру свобод у виборі шляхів адекватного реагування» [28, 143]

Дослідження психологічного благополуччя у межах цього підходу О.О. Ворони, С.Ю. Моховий [58] показали, що психологічне благополуччя може виступати як фактор стійкості/уразливості психіки до виникнення психопатологічних симптомів. Згідно з висновками авторів, такі параметри психологічного благополуччя, як відкритість новому досвіду, позитивні відносини з оточуючими та особистісне зростання не мають зв'язки з психопатологічною симптоматикою і можуть виступати як цілей психологічної роботи. Крім того, розвиток цих параметрів позитивно впливає на інші: автономія, компетентність в управлінні повсякденними справами, самоприйняття та цілі в житті, які виявили значущу кореляцію з психопатологічною симптоматикою випробуваних різного віку.

С.В. Ковальов [56], розглядаючи феномен благополуччя з погляду психотерапії, бачить у ньому два аспекти. Один - "горизонтальний", який він визначає як досягнення задовольняючого суб'єкта рівня життя в основних сферах його життєдіяльності, до яких за його спостереженням, відносяться п'ять «великих проблем» клієнтів психотерапії та консультування, що позначаються ним графічно п'ятикутною зіркою: здоров'я; робота; взаємини; кохання, секс, гроші. Всі інші області життєдіяльності, зазначає автор, виходять із цих п'яти.

«Вертикальний аспект благополуччя є життєвим шляхом людини, що складається умовно із трьох етапів: 1) досоціальний, де об'єктом є забезпечення умов успішної соціалізації, а предметом – індивідуальність людини; 2) соціальний, в якому об'єкт – отримання та збереження персональної, але соціально схвалюваної моделі добробуту, а предметом –

особистість; 3) надсоціальний – де об'єктом є набуття повного і справжнього буття, а предметом – духовна сутність індивіда, релігійному її трактуванні» [63, 26]. Загалом же благополуччя, зазначає автор, визначається якістю таких програм, як: оточення, поведінка, здібності, наміри, цінності, переконання, ідентичність, місія та сенс, які за принципом матрьошки включені одна в одну

До особистісного підходу можна віднести вивчення психологічного благополуччя у взаємозв'язку з особистісними характеристиками: осмисленістю життя [31], толерантністю [8], ціннісними орієнтаціями та стратегіями поведінки [12].

До суб'єктно-середовищного підходу можна віднести дослідження психологічного благополуччя в контексті суверенного психологічного простору [59]; екстремальних умов життєдіяльності [60] - т.к. суб'єктно-середовищний підхід ґрунтується на тому, що особистість живе в деякомусуб'єктивно сприйманому психологічному просторі виходячи з своїх потреб та можливостей

Так, О.С. Ширяєва [60], визначаючи зв'язки психологічного благополуччя із середовищем життєдіяльності виділяє п'ять компонентів психологічного благополуччя: афективний, метапотребний, світоглядний, інтрарефлексивний та інтеррефлексивний.

Афективний компонент є балансом позитивних і негативних переживань і включає: суб'єктивні відчуття щастя, загальна задоволеність життям, відсутність вираженого тривожності та депресивних симптомів, емоційне благополуччя, оптимізм. Компонент метапотреби містить наявність цілей, переконань, що надають життю сенс. Світоглядний компонент характеризується ступенем незалежності цінностей та поведінки суб'єкта від впливів ззовні, ступінь творчої спрямованості особистості, задоволеність самореалізацією. Інтрарефлексивний включає ступінь спонтанності, самоповаги, самоцінності, аутосимпатії, самоінтересу, самокерівництва, самозвинувачення та самоприйняття. Цей компонент можна, на наш погляд,

доповнити наступними характеристиками: здатністю стежити за думкою та контролювати її, здатністю створювати в умі незалежну реальність та шукати нові шляхи вирішення задач, здатністю діяти, спираючись на самосвідомість та внутрішні цінності. Інтеррефлексивний компонент психологічного благополуччя, на думку автора, характеризується компетентністю у відносинах з навколишнім середовищем, гармонійні відносини з навколишнім світом, усвідомлення людиною самого себе в контексті відносин із іншими людьми, суспільством, природою [60]. Дані компоненти за своєю сутністю збігаються зі структурою психологічного благополуччя у концепції К. Ріфф.

Слід зазначити, що методологічні проблеми у вивченні психологічного благополуччя не обмежуються лише пошуком підходу та принцип його вивчення. Проблемою є також і те, до якої базисної психологічної категорії можна зарахувати «психологічний добробут особи».

Аналіз визначень психологічного благополуччя показав, що існують кілька підходів для його розуміння. У першому випадку психологічне благополуччя визначається категорією «ставлення» до себе та свого життя або відображення цього відношення: К. Ріфф [33], Н. Бредберн [11], Т. Сейферт [32], Р. М. Шаміонов [36; 152]. У другому – у рамках категорії "переживання": Л.В. Куликов [40], П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова [7], А.А. Кронік, Р.А. Ахмеров [53]. У рамках третього – як особистісна якість, якість, інтегральна особистісна характеристика [18; 19; 20].

Ми вважаємо, що використання категорії ставлення у визначенні психологічного благополуччя не цілком виправдано, оскільки вона охоплює вузьке коло проблем. Ще Л.С. Рубінштейн [61] писав, що: проблема ставлення людини до буття загалом включає у собі ставлення до людини, до людей, навіть ставлення до речей, до природи опосередковане відносинами для людей. Виникає питання про спрямованість особистості системі відносин [62]. Якщо для неї буде значуща спрямованість на інших, тоді у структурі психологічного благополуччя домінуючу роль будуть фактори

міжособистісних відносин, оцінки інших, порівняння з іншими, конкуренція, адаптація та самореалізація в соціумі. Якщо спрямованість на себе, на свій внутрішній світ, автономність та незалежність від тиску соціуму, то домінуючу роль структурі психологічного благополуччя буде грати його суб'єктивний зміст – мотиваційно-ціннісний компонент.

Найсправедливіше, на наш погляд, віднесення психологічного благополуччя до категорії «переживання», тоді на підставі ознак даної категорії можна: 1) уявити єдність особистісних та середовищних моментів; 2) зрозуміти емоційне ставлення людини до того чи іншого моменту дійсності; 3) індивідуальність цього відношення; 4) визначити предмет цього переживання як фактор психологічного благополуччя, оскільки немає безпредметного переживання [63]

Ще Л.С. Вигодський називав переживання «дійсною динамічною одиницею свідомості», а Л.І. Божович вважала його відбитком стану задоволеності суб'єкта у його взаємовідносинах з навколишнім громадським середовищем, яке виконує у житті суб'єкта найважливіше функцію – інформує його про те, у яких відносинах із середовищем він перебуває, і відповідно до чого орієнтує його поведінку, спонукаючи діяти в потрібному напрямку [63].

Таким чином, ми можемо говорити про психологічний добробут як про переживання певних почуттів щодо себе та свого життя в конкретний період. При цьому не можна обійтися без когнітивного компонента – оцінки, але не у соціальному аспекті порівняння, а порівнянні зі своїми переживаннями, що у життєвому досвіді, тобто. ретроспективної та перспективної оцінки.

Таким чином, психологічне благополуччя особистості є, на наш погляд, інтегративним поняттям, що включає у свій зміст ряд психологічних категорій: категорію «образ» як усвідомлений спосіб життя або образ бажаних цілей; категорію «мотив» як спонукування до досягнення індивідуально значимих цілей чи реалізації бажаного способу життя; переживання як почуття, які «повідомляють» його про відносини із

середовищем, як почуття, які відчуває індивід, зіставляючи свої зусилля, дії досягненню бажаної мети або способу життя, з тим, що він досяг у реальності чи з тим, чого змогли досягти інші; категорію «емоції» як емоційна оцінка себе, своїх досягнень, ступеня задоволеності собою та своїм життям.

Проведений огляд підходів до вивчення психологічного благополуччя показує, що його природу та фактори можна розглядати з декількох точок зору: об'єктивної (психологія здоров'я), суб'єктивної та психологічної (особистісний підхід), психотерапевтичної (психодинамічний підхід), просторово-середовищний.

Оскільки ця робота присвячена вивченню динаміки психологічного благополуччя особистості, ми пропонуємо розглянути його в тимчасовому континуумі у рамках темпорального підходу

Початок темпорального підходу до психології поклали дослідження Є.І. Головах, А.А. Кроніка [17], які показали трансформацію об'єктивної хронологічної міри часу життя у психологічну оцінку віку на основі узагальнення особливостей життєвого шляху та його окремих етапів. Ця оцінка детермінувалася насиченістю, тривалістю, інтенсивністю та кількістю подій, що відбуваються в житті людини, а також ступенем задоволеності ними

К.К. Платонов використав поняття «життєва перспектива» як образ бажаного, усвідомлюваного як можливого майбутнього життя за умови досягнення певних цілей. Він пропонував розглядати життєву перспективу як «цілісну картину майбутнього у складній суперечливій взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний сенс життя, де ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани становлять ядро життєвої перспективи, без якої вона втрачає свою основну функцію – регулятивну» [122, 266-267].

Слід зазначити, що програмування чи сценарій життя створюється людиною не тільки на основі подій власного життя, а й подій найближчого

оточення, референтних осіб, а також само оточення може впливати на формування певного сценарію розвитку життя людини.

К. Левін [24] в теорії тимчасової перспектививговорив про суміщення, співвіднесеності в психічному плані у людини «минулого» та «майбутнього» «справжньому» та його участі зараз у детермінації поведінки. Ж. Нюттен [цит. по 2], аналізуючи тимчасову перспективу, відзначав два важливі її аспекти. Перший – це те, що тимчасова перспектива утворена подіями, існуючими на репрезентаційному рівні. Другий – те, що об'єкти когнітивної репрезентації не прив'язані до теперішнього моменту, коли здійснюється акт репрезентації, тому подія актуальна представлено в психологічній реальності суб'єкта, може мати тимчасову організацію, як у майбутньому, так і в минулому

Говорячи про цілісність внутрішнього психічного життя суб'єкта, його внутрішнього світу В.Д. Шадріков підкреслює, що вона складається також за участю тимчасового фактора. «Попередній досвід визначає ваше сьогоднішнє поведінка. У цьому спостерігається певна закономірність: спочатку йде накопичення чуттєвого досвіду, потім формуються індивідуальні переваги» [137, 61].

В.І. Ковальов [28; 29] використовує поняття «трансперспектива», розуміється ним як психологічна освіта, в якій таким чином генерується минуле, сучасне та майбутнє особистості, що людина на будь-якому етапі свого життя може оглядати її перебіг, бачити минуле та майбутнє їх взаємозв'язку зі справжнім.

К.С. Абульханова [2], описуючи проблеми життєвого шляху особистості, зазначає, що у житті кожної людини існують критичні моменти, пов'язані зі зміною життєвої перспективи, конструктивний вихід з яких дає можливість людині перейти на новий особистісний рівень розвитку. Деструктивне вирішення кризи веде до посилення інтрапсихічного конфлікту, дезадаптації, що переживається як особистісне неблагополуччя. У особи, – писала К.А. Абульханова [2] – життєвий шлях якої розпадається на ряд слабо



пов'язаних один з одним етапів: освіти, професії, відзначається низька активність, психологічна незрілість, недостатня сформованість здатність до інтеграції свого досвіду.

У плані вибору людиною життєвого шляху, В. Н. Дружинін [22], запропонував поняття «варіант життя», що представляє цілісну психологічну характеристику індивідуального буття та визначальну типом ставлення людини до життя. Людина усвідомлено чи неусвідомлено вибирає варіант життя залежно від конкретних обставин чи він можливо йому нав'язаний. Ступінь свободи індивіда та міра тиску на нього зовнішнього світу залежить від конкретних історичних умов. Виділяючи різні варіанти життя, В.М. Дружинін описує та домінуючі переживання властиві людині, яка живе за певним варіанта, серед яких є варіанти життя тісно пов'язані з психологічним благополуччям та тимчасовим континуумом, наприклад «життя як передмова». Такий варіант життя характеризується ним як вічне дитяче стан, де існування в часі «тут і тепер» набуває сенсу для особи лише у зв'язку з майбутнім, яке може і не статися. Людина наділяє надцінністю життя «завтра» знецінюючи своє реальне життя сьогодні, нічого не відчуваючи крім відчуття тяжкості повсякденного існування, і бажає лише одного, щоб час протікав швидше [22].

Інша думка щодо орієнтування людини на майбутнє як тимчасової перспективи у І. Бонівелл [2]. Вона вважає таких людей успішнішим інших, тому що вони адекватні в оцінці ризиків і не схильні гаяти час на радості справжнього заради досягнення майбутніх цілей. Також автор виділяє гедоністично орієнтованої на справжню людину, яка обожнює нові відчуття, пригоди, шукає задоволень та живе сьогоднішнім вдень як дитина, ризикуючи піддатися спокусам, що ведуть приємного вигляду залежностям, а також до травм, навчальних та кар'єрних невдач.

Фаталістична орієнтація людини на сьогодні, на її думку, пов'язана з безнадійністю, безпорадністю, вірою, що його життям керують зовнішні сили. Орієнтація на минуле як тимчасова перспектива означає талість,



відданість традиціям і може бути як позитивною, так і негативною. І. Бонівел відзначає, що серед перерахованих тимчасових перспектив, найбільше сприяє благополуччю – позитивна орієнтація на минуле, але ідеальний варіант «збалансована тимчасова перспектива, коли компоненти минулого, сьогодення та майбутнього з'єднуються, і виникає гнучка поведінка в залежності від вимог ситуації, а також від потреб та цінностей людини» [14, 86].

Узагальнивши, можна сказати, що смисловий та емоційний зміст минулого досвіду особистості не тільки впливає на уявлення про сьогодення, але і є механізмом самодетермінації особистості та фактором її благополуччя. Так, В.А. Петровський пише: «Матерія Я як би виткана з миттєвих станів Я, що невинно оновлюються в часі і в цій нерухомості що містять у собі щось спільне, «перетерпляє», що рефлексується наступні моменти як Самість. ...Іманентне Я належить, таким чином, парадоксальній реальності «От-зараз-буття», реальності, на якій тримається світ і яка ніколи, як така не дана нам у своїй безпосередності. Відчуття парадоксальності посилюється, якщо помітити, що «ось-тепер-буття» містить у собі образи минулого і Майбутнього (і навіть сьогодення). Вихід із цієї парадоксальної ситуації полягає в тому, щоб допустити існування чогось, що могло б укласти у собі неіснуюче, даючи можливість бути. Таке шукане існує, його точне ім'я - "переживання" [107, 439-440]

В.Д. Шадріков [64] наділяє «переживання» особливим змістом, визначаючи його як системоутворюючий фактор, який поряд із фактором базових потреб, що визначає цілісність внутрішнього світу людини та входить у будь-який процес та психічне новоутворення. Все життя, пише автор, представляється людині як ланцюг переживань. «Ці переживання стають хіба що точками кристалізації всього внутрішнього світу людини, всього його внутрішнього життя» [64, 59-60]. У цьому, В.Д. Шадріков [66] підкреслював, що розвиток внутрішнього світу також починається з переживань внутрішніх потреб та їх опредметнення в ранньому дитинстві та

самодетермінації у юнацькому віці, зовнішньою ознакою чого є виникнення життєвих планів. Таким чином, зовнішній світ представлений у внутрішньому світі людини, насамперед у чуттєвому пізнанні. Таким Отже, можна сказати, що переживання як відображення життя людини становлять основу психологічного добробуту особистості.

Суб'єктивне відображення свого життя, писав Л.С. Рубінштейн [61], пов'язано з рефлексією, яка, як би зупиняє безперервний процес життя і подумки виводить людину за її межі, сприяючи філософському осмисленню життя. Від здатності до рефлексії залежить як поведінка суб'єкта в ситуації, в якій він знаходиться, а й ступінь його залежності або свободи від цієї ситуації і як результат – психологічний комфорт чи дискомфорт, а за ним дії, спрямовані на подолання дискомфорту або, у разі невдачі, на запуск психологічних захисних механізмів

Навколо людини об'єктивно існує соціально-інформаційне в мір, створюваний сукупною діяльністю соціуму, якийсь «Події» або «поле значень», що сприймається ним. О.М. Леонтьєв [64] називав це «поза-його-існуюче», але засвоєне їм, то увійшло до нього образ світу, а Є.М. Паніна [67] - «суверенним психологічним простором». Життєвий шлях особистості являє собою історію життя, яке починається в минулому, розгортається в теперішньому і проектується в майбутнього вигляді надій і очікувань [68]. Тимчасовий фактор, у плані усвідомлення кінцівки свого життя та взагалі «кінцевості всього» змушує людину багато на що у своєму житті подивитись зовсім по-іншому, писав І. Ялом [8]. Віра у майбутнє, в себе, в ідею, надії дозволяють подолати несприятливі обставини, позитивне ставлення до свого минулого надають позитивне вплив на психологічний добробут у теперішньому. Формою компенсації незворотності часу, - зазначає К.А. Абульханова [2], є здатність до прогнозування часу, у своїй особистість інтегрує минуле, сьогодення та майбутнє.

Виходячи з вищесказаного, можна припустити, що психологічне благополуччя особистості є актуальним переживанням, в якому одночасно

містяться суб'єктивні рефлексивні образи минулого, майбутнього та «миттєвого стану Я», що складаються у загальну картину актуального психологічного благополуччя. Визначальну роль у створенні такої «Картини» грають, на наш погляд, позитивні/негативні переживання людини з приводу подій внутрішнього та навколишнього його світу та їх суб'єктивна оцінка. Під подією ми розуміємо не просто факт життя індивіда чи його оточення, а значуще йому «подія» [67].

Розглядаючи психологічне благополуччя особистості у процесуальному У плані ми спираємося, по-перше на положення К.С. Абульханової [1] та С.Л. Рубінштейна [61] у яких особистість розглядається як багаторівнева динамічна система суб'єктивного ставлення до себе та до світу, по-друге, на положення про переживання як системотворчий фактор В.Д. Шадрікова [64], що визначає цілісність внутрішнього світу особистості та відповідно її суб'єктивне благополуччя.

Застосовуючи темпоральний підхід до розуміння психологічного благополуччя особистості, можна визначити його як актуальне переживання, відображає сприйняття та оцінку людиною свого функціонування з точки зору реалізації потенційних можливостей у перспективі та ретроспективі. Психологічне неблагополуччя можна розуміти як переживання втрати цілісності внутрішнього світу та гармонії у відносинах зі світом зовнішнім.

Огляд наукової літератури щодо проблеми психологічного благополуччя особистості показав, що воно розглядається з точки зору евдемоністичного, гедоністичного, психологічного, об'єктивного, системно-структурного, особистісного, суб'єктно-середовищного підходів і може бути розглянуто з точки зору зору темпорального підходу

У періоди юності та ранньої дорослості перед людиною встають найважливіші завдання щодо встановлення власної ідентичності у близьких відносинах з оточуючими людьми та у професійній діяльності.

Один з основних проявів психічного благополуччя – стан емоційної сфери людини. Емоційна стійкість повною мірою проявляється у психічній врівноваженості.

Емоційні переживання – це зовнішня демонстрація психічного стану людини, які водночас суттєво впливають на внутрішні фізичні функції. У психічно здорових людей переважає позитивне настрої [89]

Емоційні реакції виражаються як суб'єктивних переживань, власного ставлення до всього, що людина пізнає і робить, навколишньому світові. Такі реакції можуть бути різними за своєю забарвленні: радість або сум, захоплення або розчарування, жалість або злість, біль чи незручність. Кожна людина може виражати різні емоційні реакції на однакові ситуації, тобто суб'єктивні. Усі ми по-різному переживаємо та висловлюємо свої емоції. Це детерміновано, як мінімум, двома причинами: з одного боку, генетичною обумовленістю, а з інший - набутим життєвим досвідом [90].

Негативні емоції, які ігноруються протягом тривалого часу і залишаються невідреагованими, можуть виснажити організм людини принаймні і призвести до несприятливих наслідків для здоров'я людини. Однак їх повна відсутність також негативно впливає на організм. Важливу роль відіграють інтенсивність та тривалість емоційних переживань.

Людині зі здоровою психікою характерно позитивне емоційний стан як стійка реакція на різні події, що відбуваються у його житті. Переважний емоційний стан – це настрої, той емоційний фон, на якому йде життя людини з усіма його компонентами. Саме емоційний стан має сильний вплив на психічне здоров'я людини і є його достовірним індикатором емоційного благополуччя, саме тому негативне емоційний стан – показник зниження рівня психічного здоров'я та стан людини в цілому.

Настрої – невизначений емоційний феномен. В повсякденного життя ми часто визначаємо його як хороше чи погане «розташування духу», настрої людини на спілкування та контакт із оточуючими людьми, бажання чимось займатися, брати точку зору інших чи ні. В Залежно від свого настрою

людина переживає певні емоції. Настрій може залежати від біохімічних зрушень в організмі, тоді як внутрішні біохімічні зміни самі собою не можуть пробуджувати такі специфічні емоції, як ревності та гордість [91]

Деякі автори замість поняття «настрій» вживають термін «емоційний фон», який включає загальне глобальне ставлення людей до ситуацій, що відбуваються у зовнішньому середовищі та до себе самого.

Настрій у більшості випадків характеризується: слабкою інтенсивністю, значною тривалістю та неясністю його причини.

Слабка інтенсивність і пов'язана з нею низька усвідомлюваність настрої обумовлені тим, що воно може розумітися не лише як цілісне загальне емоційне тло, але і як конкретне ідентифіковане переживання (веселощі, смуток, прикрість, радість). Таким чином, ми можемо зробити висновок, що усвідомлення настрою може відбуватися як чітко, так і невиразно. Настрій має тісний зв'язок із різними переживаннями особистості та розглядається як сукупність окремих психічних станів, один з яких найчастіше є домінуючим і визначає забарвлення психічної діяльності.

Будь-який емоційний стан, так чи інакше, є причиною поведінки та діяльності людей. Настрій виконує важливу функцію – інформування про стан у цілому та про окремі потреби людини. Воно спонукає людину на певну поведінку, яка покращила б її задоволеність життям у цілому. Настрій діє як контекст, поступово змінюючи реакції людей певні події.

Якщо говорити про тривалість настрою, наприклад А.Г. Маклаков, описує настрій як «хронічний» емоційний стан, визначальне поведінка людей. Однак хронічний настрій може бути тільки у разі патології, наприклад, патологічний депресивний стан. В нормі, ми скоріше можемо говорити про емоційну межу особистості – оптимізм чи песимізм.

Таким чином, емоційний компонент настрою – інтегральна характеристика випробовуваних людьми протягом конкретного тимчасового періоду негативних та позитивних емоцій.

Когнітивний компонент настрою утворюють інтерпретації. життєвої ситуації, що відбувається зараз, повнота її усвідомлення, прогноз подальших перспектив розвитку, розуміння та оцінка свого психологічного та фізичного здоров'я, прогноз його динаміки.

Підбиваючи підсумки літературного огляду, слід зазначити, що психологічний добробут, задоволеність життям та психічні стани досить тісно пов'язані між собою. При цьому, залежно від вікового періоду життя людини, фактори, що впливають на емоційне благополуччя можуть змінюватися, оскільки вони детерміновані завданнями, які особистість ставить собі у цей період. Психічні стани важлива складова системи регуляції психіки, яка впливає на життєдіяльність та поведінку людини. Досліджувані нами явища та їх співвідношення особливо значущі для кожної людини і займають одне з центральних місць у внутрішньому світі особи, а також мають індивідуальну та вікову специфіку. У зв'язку з цим тема дослідження є дуже значущою та цікавою для вивчення, а також актуальною темою на дослідження.

### **1.3. Предиктори психологічного благополуччя особистості**

Проблема вивчення причин щастя та благополуччя людини, знаходження залежності між рівнем психологічного благополуччя та детермінуючими його факторами була обумовлена насамперед ідеєю про те, що універсальної структури благополуччя бути не може, та єдине, що залишається вченим – це вивчати фактори, що впливають на благополуччя та щастя [1].

Дослідження психологічного благополуччя залежно від віку, показали, що у літньому віці суттєво покращується регуляція емоцій, збільшується задоволеність міжособистісними відносинами та зберігається оптимальний рівень психологічного благополуччя.

Дослідники пояснюють зв'язком компенсаторних можливостей у пізньому зрілому віці зі зміною сприйняття часу та зміщенням акценту на емоційно значущі соціальні відносини, що головне ресурсом адаптації до життєвих подій [2; 25].

Ці висновки підтверджують американські дослідники Ф. Крамер та До. Джонс [69]. Вивчаючи фактори психологічного благополуччя, вони проаналізували дані, зібрані в дослідженнях, що тривали понад 60 років, і виявили, що у 62% учасників індекс психологічного благополуччя зростав протягом дорослого життя, у 32% – знижувався, а у 6% залишався стабільним. На основі наведених даних можна зробити висновок, що лише невелика частина людей залишається незалежною від подійного поля, зберігаючи стабільний рівень свого психологічного благополуччя. Ю.Б. Дубовик [25], наводячи результати, отримані українською вибіркою у вікових групах 55-75 та 75-90 років, вказує, що для наших співвітчизників характерно зниження рівня психологічного благополуччя з віком лише за параметром особистісного зростання, тобто. зниження інтересу до життя, відчуття нудьги, небажання змінюватися. Значні відмінності по підлозі не виявлено, що свідчить про унісексуальність такої динаміки психологічного благополуччя. Знижується з віком та вплив соціально зумовлених факторів на рівень психологічного благополуччя. При цьому люди похилого та старечого віку, які мають високим рівнем психологічного благополуччя, розрізняються по характеристикам ціннісної сфери та темпераменту, до яких належить динамічність, витривалість, активність та емоційна реактивність. Автор пояснює це великими компенсаторними можливостями людей похилого віку, підсумовуючи, що вікові зміни та старіння є глибоко індивідуальним і дуже варіативним процесом, що не є головним фактором психологічного добробуту особистості.

Тобто, з віком разом зі зниженням психічно-адаптивних та конструктивних можливостей відбувається та його смислове збагачення. Інволюція може бути пов'язана і з прогресивними новоутвореннями,



спрямованими подолання деструктивних явищ у геронтогенезі. Як підкреслює П. Балтес [6], кожне просування у розвитку приносить не тільки нові адаптивні придбання, а й втрату деяких колишніх здібностей.

На зміни профілю психологічного благополуччя з віком вказують та інші дослідники. Так, наприклад, соціальна компетентність і автономність з віком виявляють тенденцію до збільшення, особливо при переході від молодості до середнього віку, а особистісне зростання, свідомість життя та цільоутворення з віком знижуються [31; 58]. Водночас у Дослідженні М.В. Бучацької [13], у психологічному добробуті працюючих жінок не виявлено значних вікових відмінностей. О.О. Ідобаєва [30] зазначає, що специфіка психологічного благополуччя, властива кожному віку, визначається, по-перше, достатньо або недостатньо розвиненими психологічними новоутвореннями, відповідними віку та характерною для даного віку провідною діяльністю; по-друге, специфічною для кожного віку соціальною ситуацією розвитку, індивідуально-психологічними особливостями, емоційним станом та механізмами психологічної захисту. Так, провідним індикатором психологічного благополуччя підлітка на її думку є емоційне благополуччя, детерміноване особливостями дитячо-батьківських відносин, а також рівень комунікативної компетентності підлітків. Психологічне благополуччя у старшому юнацькому віці, визначається автором рівнем сформованості основних новоутворень віку, орієнтування в особливості власної індивідуальності, вміння будувати життєві плани. У віці передиктором психологічного благополуччя стає самоактуалізація та задоволення інших провідних потреб даного віку, швидкість реакції на ситуативні зміни, активність у реалізації своїх цілей, цінностей, переконань.

Багато дослідників сходяться на думці про те, що важливо показником задоволеності та особистісного благополуччя є характер міжособистісних відносин. Так, Л.В. Куликов [70] зазначає, що основні причини емоційного неблагополуччя перебувають усередині самої особистості, а середові, такі як



перевантаженість справами, соціально-побутові проблеми, незахищеність - впливають на емоційний стан значно менше.

При цьому стрессором є почуття самотності, а більш задоволеними своїм життям є люди, задоволені своїми подружніми стосунками. Автор пояснює вплив міжособистісних взаємин на рівень благополуччя тим, що вони є соціальними ресурсами у важких життєвих обставин, у ситуаціях подолання. Н.Д. Вузлів [65], провівши порівняльне вивчення психологічного благополуччя подружжя з різним стажем шлюбу, виявив, що у молодих пар, як у чоловіків, так і у жінок є відмінності у структурі психологічного благополуччя, а в пар зі стажем – ні. Також автор із подивом зазначає, що серед шістдесяти пар тільки дві мають високий рівень благополуччя, при цьому фактори неблагополуччя чоловіків та жінок в інших парах не збігаються, доводячи теорію комплементарності. З огляду на те, що з часом профілі подружжя стає схожим, можна зробити висновок про сильний вплив подружжя та їх відносин на рівень психологічного благополуччя/неблагополуччя особи один одного.

Здатність підтримувати взаємозалежні відносини та відносини співробітництва виявились значущими показниками психологічного благополуччя та у зарубіжних дослідженнях. Так, Д.В. Джонсон та Р.Т. Джонсон [49], підкреслюють, що погані відносини з однолітками в початковій школі вже віщують психологічні порушення та делінквентність у середній школі, а подібні стосунки у середній школі пророкують дорослу патологію. Дані ж вітчизняного дослідника П.П. Фесенка [71], отримані на прикладі курсантів військової академії показують, що психологічний добробут не пов'язаний з об'єктивним становищем індивіда у групі, ні з його уявленнями про своє статус, а більше пов'язане з самоприйняттям особистості.

Виявлено зв'язок психологічного благополуччя з позитивним ставленням значних дорослих у підлітковому віці. Так, підлітки, які свого часу були позитивно оцінені вчителями, у старшому віці частіше мають

високий рівень благополуччя, як психологічного, так і матеріального, у порівнянні з тим, чиє дитинство було більш проблемним. Щасливі діти в майбутньому мають на 60% менше ризику виникнення психічних розладів, ніж проблемні підлітки [72].

Важливим фактором, що впливає на благополуччя людини батьківське програмування, що докладно розглядається в транзактному аналізі. Так, М. Гулдінг та Р. Гулдінг [21] виділили такі розпорядження батьків, які, будучи прийнятими та переробленими у дитинстві, фіксуються, визначаючи якість всього життя людини: не роби, не будь, не зближайся, не будь значущим, не будь дитиною, не дорослий, не досягни успіхів, не будь собою, не будь нормальним, не будь здоровим, не будь належи. Так з'являється метакарта – «я неблагополучний – інші благополучні» при відносному чи повному визнанні благополуччя всесильних Дорослих, і ще безнадійніша метакарта – «я неблагополучний – інші неблагополучні» – що пророкує психохроніку, відсутність ресурсів життя і приречене очікування кінця, без надії допомоги.

Метакарта «я благополучний – інші неблагополучні» теж не є сприятливою, так як такі люди демонструють пишну перевагу, чванливі і самовдоволені, пригнічують або принижують інших для досягнення своїх цілей виявляють численних ворогів там, де їх не було, що не може не впливати на рівень задоволеності життям та переживання ними власного благополуччя [21; 56]. «Сукупність таких придбаних карт, – пише С.В. Ковальов, - створює "тунель реальності" або "модель світу", вийти за рамки якого без психологічної допомоги людина не може» [63, 46]. Автор також зазначає, що благополуччя особистості складається з «ефективності» та «щасливості», а досягається за рахунок синтезу та взаємодії таких узагальнених характеристик людини, як її досконалість та удачливість. Причому «ефективність» становить предметно- інструментальну, а «щасливість» – соціо-емоційну сторону зовнішнього та внутрішнього буття і пояснює це на прикладі людини, що виросла у прекрасній сім'ї і отримав чудову освіту, але опинився на дні суспільства, через нездатність реалізувати

придбане досконалість (через власну невдачливість). Далі автор наводить класифікацію людей за рівнем добробуту: 1) неефективні, нещасні, недосконалі та невдачливі; 2) неефективні, але щасливі, недосконалі, але удачливі; 3) ефективні, але нещасні, скоєні, але невдачливі; 4) ефективні та щасливі, досконалі та удачливі, пояснюючи, що досконалість пов'язані з потенцією, а успішність – з інтенцією; в загальнопсихологічному плані досконалість відноситься до особи та раціонально насправді, а успішність – до самості і ірраціонально. В нейрофізіологічному плані досконалість – лівопівкульна, а удачливість швидше правополушарна [56].

Вимірюючи соматичні симптоми стресу, тривогу, безсоння, соціальну дисфункцію, тяжку депресію, емоційне виснаження, деперсоналізацію та відсутність особистих досягнень вчені прийшли до висновків, що соціальні цінності індивідуалізму є найкращими предикторами благополуччя. Однак вони уточнюють, якщо індивідуалізм приймає крайні форми, це теж негативно відбивається на рівні психологічного благополуччя [72].

У дослідженнях взаємозв'язку між особистісними рисами та психологічним благополуччям стійко виявляються позитивні кореляції з екстраверсією та альтруїзмом, негативні - з нейротизмом.

Також були зроблені висновки, що особистісні риси щасливої людини значною мірою спадково обумовлені [2;4;41]. З рівнем психологічного благополуччя виявилися позитивно пов'язані показники «здорового» нарцисизму – тобто реалізації та досягнення людиною поставленої мети. У той же час "нездоровий нарцисизм" - жадоба влади, самоствердження, зарозумілість у сукупності із захисним механізмом ідентифікації був тим фактором, який знижував рівень психологічного благополуччя людини протягом життя [72]

Є дані про те, що здатність до рефлексії також тісно пов'язана з рівнем психологічного благополуччя. Так, у своєму дослідженні І.В. Заусенко [26] як головний фактор неблагополуччя особистості педагога називає почуття незадоволеності собою, сумніви у собі та відсутність віри у власні

можливості. А також вказує, що мотивуючими детермінантами психологічного благополуччя освітян є: низька самооцінка, відкритість, самокерівництво, психоенергетичний потенціал та довіру власної інтуїції. При цьому автор наводить опис псевдоблагополучної особистості: демонстрація високої самооцінки при більшій закритості, відданість у дотриманні соціальних правил, однозначність та переконаність у своїй правоті, при цьому недостатня щирість, усвідомленість та рефлексивність.

Результати досліджень психологічного благополуччя з гендерних позицій суперечливі, оскільки з одного боку, у жінок виявляються більш високі показники порівняно з чоловіками [7], а з іншого – у зв'язку з ситуацією подвійної зайнятості та сформованих гендерних стереотипів, вони перебувають у складнішій ситуації, яка зумовлює виникнення глибоких інтер- та інтрапсихічних конфліктів, які можуть впливати на рівень актуального психологічного благополуччя. Є дані [73], що андрогінія особистості тісно пов'язана з психологічним благополуччям жінок, тому що андрогінні жінки більш адаптабельні у своїй поведінці і можуть виявляти як чоловічу незалежність, так і жіночу чутливість залежно від ситуації, порівняно з фемінінними жінками.

У дослідженні М.В. Буцацької [13] показано, що працюючих жінок з високим рівнем психологічного благополуччя відрізняє велика задоволеність своїм становищем у сім'ї та на роботі, у відносинах з дитиною та чоловіком; а у жінок з низьким рівнем психологічного благополуччя його структура не має ієрархічного підпорядкування показників, що говорить про негармонійність особистості загалом.

Дослідження взаємозв'язку «тілесного Я» та психологічного благополуччя особи, у рамках дипломного проекту під нашим керівництвом показало, що у дівчат-студентів предикторами психологічного благополуччя є: прийняття образу свого тіла; позитивне/негативне сприйняття свого тіла, ставлення до їхньої зовнішності інших людей – виявилися тісно пов'язаними

з параметрами компетентність у управління середовищем, позитивні відносини з оточуючими і цілі в житті.

Зрозуміло, що важливою метою для дівчат незадоволених своєю фігурою та зовнішністю є бажання стати красивою та відповідно щасливою, але таким чином, благополучне життя відкладається на невизначений час або ніколи не настає на тлі стабільного неприйняття себе [66].

Л.В. Куликов [54], вивчаючи детермінанти задоволеності життям зробив висновок, що найважливіші причини емоційного неблагополуччя перебувають усередині самої особистості, а середові, такі як: перевантаженість справами, соціально-побутові причини, причини незахищеності впливають на емоційний стан значно менший. При цьому стресорами є почуття самотності, а задоволені своїм життям виявилися люди, задоволені своїми подружніми стосунками. Автор пояснює значущість міжособистісних взаємин у рівні благополуччя тим, що вони є соціальними ресурсами у важких життєвих обставин, у ситуаціях подолання.

Предикторами психологічного благополуччя є також духовні аспекти розвитку. Думка про роль духовності на рівень психологічного благополуччя – однозначно ствердний, духовне здоров'я є значним феноменом соціального буття людини, але дискусійним залишається його зміст

Так Д.А. Леонтьєв пропонує розуміти духовне благополуччя як відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення та переживання сенсу свого життя: «Де ваші смисли, там і душа ваша» [85, 8].

Дж. Беннет [9] – один із піонерів духовної психології – пише, що духовність відносна: милосердний вчинок, шедевр мистецтва, повсякденна робота, зроблена добре, віра в себе, здатність бачити прекрасне у природі, бути під враженням від співу птахів навесні – все це несе в собі духовні якості, що відрізняються один від одного, і в тому числі ступеня їхньої духовності. Під духовним життям, автор розуміє перш за все, прагнення людини до вдосконалення тієї якості, що перетворює борг у «внутрішнє роблення».

Психологічний аналіз філософських проблем свободи, ізоляції, сенсу, самотності та ін. найбільш широко представлений в екзистенціалізмі. Самотрансценденція, духовність, свобода та споконвічне прагнення до сенсу життя - ось що, на думку В. Франкла [74], відрізняє феноменбуття людини. Екзистенційний вакуум, згідно з В. Франклом, є причиною, що породжує в широких масштабах специфічні ноогенні неврози.

Б.С. Братусь [75] зазначає, що людина може бути цілком психічно здоровим, тобто. бути мислячим, діяльним, успішним, керуватися усвідомленими мотивами та одночасно духовно ущербним, хворим, тобто не розвивати свою особистість, задовольнятися сурогатами

Серед найважливіших духовних детермінант психологічного благополуччя дослідники виділяють любов і віру. Кохання – найсильніший джерело позитивних емоцій, таких як ейфорія, ніжність, захопленість, задоволеність, натхнення, радість і т.д. включені в переживання сильного почуття близькості та єднання з об'єктом обожнювання, що, у свою чергу, корінням сягає відносин з батьками, виявляються предтечею дорослих уподобань та встановлення тісних зв'язків. Любов пов'язана і з деякими когнітивними процесами: коли людину люблять, захоплюються нею, це підвищує її самооцінку і розширює межі його "Я", оскільки інший відчувається як його частина.

Закохані формують ідеалізоване уявлення про свого партнера, та останній наближається до цього образу, так що зменшується розрив між ідеальним та реальним «Я» [1]. Пам'ять про ці емоційно-насичені моменти утворює ядро схеми взаємодій Я-репрезентації з об'єкт-репрезентацією коханої людини. Внаслідок цього формуються дві паралельні та ізольовані одна від одної лінії Я та відповідного їм афекту – позитивного чи негативного [76]. «Кохання, - писав Е. Фромм, - допомагає подолати почуття ізоляції та самотності, при цьому дозволяючи залишатися самим собою та зберігати свою цілісність» [14, 133].

Переваги любові та шлюбу, зазначає М. Аргайл [1], полягає в тому, що люди почуваються загалом, більш психологічно благополучними, ніж просто співживають один з одним. Шлюб призводить до швидкого зростання рівня суб'єктивного благополуччя, який через якийсь час знижується, але все одно залишається вищим, ніж вихідний [2].

Віра та релігійність також мають широкий спектр позитивного впливу на рівень психологічного благополуччя особи і при цьому не зводяться лише до механізму психологічного захисту. Релігія дає можливість віруючій людині задовольнити базову особистісну потребу в безпеці [77], знизити тривогу, усунути страхи, у тому числі страх смерті [1], дати розраду, умиротворення та перетворення [16].

Зміст психологічних функцій релігії, пов'язаних з благополуччям може бути розкрито через аналіз релігійного звернення, яке є поведінковий акт, що відображає підвищення рівня віри, зміна ідентичності, трансформацію особистості загалом [77].

Ф.Є. Василюк [16] наголошує на позитивному психологічному впливу молитви, визначаючи її як акт самосвідомості та функціональний аналог діяльності, спрямований на перетворення тих обставин, коли акт предметної діяльності неможливий. На відчуття благополуччя впливають і молитви, що творяться на самоті, і відвідування церкви, але це вплив здійснюється не прямо, а через переконання. «Сповідь та покаєння як поєднання мужності та довіри Богу, дають можливість духовного очищення та особистісного зростання через самоподолання, ламання усталених і часом помилкових уявлень себе. Окрім нового самовідчуття під час сповіді та молитви віруючому дається нове світовідчуття, що викликає почуття осмисленості, цілісності, ясності життєвого шляху, припливу життєвих сил та натхнення, відчуття близькості до Бога, що відбивається лише на рівні психологічного благополуччя» [5, 62].

Віра в Бога, у його турботу та заступництво особливо позитивно впливає на переживання психологічного благополуччя у соціально



фрустрованих, самотніх людей, для яких згуртована група віруючих є потужним джерелом підтримки. Можна сказати, що віра, довіра та довіра себе Богу виконує реабілітаційну функцію, відновлюючи душевне благополуччя після переживання стресів, криз [1; 16; 64].

Досить багато досліджень, присвячених вивченню впливу матеріального аспекту життєдіяльності людини на його щастя та благополуччя. Матеріальний аспект благополуччя у психологічній науці найчастіше представлений терміном «достаток».

Перші дослідження цього аспекту були зроблені М. Бредберном і е. Дінером, які виявили взаємозв'язок психологічного добробуту та рівня прибутків. Водночас відсутність зворотного зв'язку зі шкалою негативного афекту, говорило, що гроші можуть збільшити відчуття радості, але можуть зменшити почуття горя [1; 23; 49]

На користь парадигми "більше грошей - більше щастя" кажуть і результати інших досліджень. Вони показують, що від рівня доходу залежить позитивне ставлення до себе і рівень зарплати позитивно корелюють із задоволеністю роботою. Однак такі ж кореляції виявляються і з рівнем освіти. Оскільки матеріальний статус та рівень освіти пов'язані безпосередньо, незрозумілим стає питання, який із цих двох факторів більшою мірою сприяє психологічному благополуччю [49]. Дослідження Американської психологічної асоціації [72] показали, що незалежність, свобода, індивідуалізм, виявилися важливішими для благополуччя особистості, чим багатство.

М. Аргайл [1] зазначає, що рівень задоволеності життям залежить від культурно-історичних норм дозволеності негативних та позитивні емоції. У колективістських країнах самооцінки щастя засновані не тільки на індивідуальному його переживанні, а й на сприйманому індивідом благополуччя групи, і не корелюють з рівнем доходу, освіти та здоров'я у цих країнах



Е.Дж. Освальд [78] вказує, що рівень задоволеністю життям значно зростає разом із рівнем добробуту громадян Європи та Америки лише у повоєнні роки. З кінця 70-х років. по теперішній час рівень щастя і задоволеності життям в Англії та Америці не піднімається, Європі його підвищення незначне. Тобто підвищення доходів не пов'язане з підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя. Крім того, він зазначає, що того у багатших країнах вищий рівень суїцидальної поведінки. Серед всіх чинників неблагополуччя перше місце автор ставить безробіття, а чи не підвищення валового прибутку.

Дослідження уявлень про добробут у контексті задоволеності людини своїм життям показують, що поняття грошей є найбільш значним змістом уявлень російської інтелігенції про добробут, що тісно пов'язаний з особистісними цінностями, що характеризують задоволеність життя, такими як: сім'я, дозвілля, захищеність, внутрішня свобода, що дозволяє говорити про гроші, як сильному спонукальному мотиві, що забезпечує добробут росіян.

І.А. Джидарьян, тому з приводу пише: «у російської та багатьох інших європейських народів, під вплив євангелія сформувалася віра у гріховну, нечисту силу великих грошей, а також сильні мотиви уникнення заздрості» [38, 94-96].

Результати соціологічного дослідження щастя під егідою ООН [79] показали, що росіяни посіли 76 місце у списку. Щасливих виявилось найбільше серед громадян молодше 35 років. Насамперед наші співвітчизники пов'язують своє щастя з благополуччям у сім'ї, потім дітьми та онуками, решта з тим, що є кохана людина і всі близькі здорові. Серед щасливих більше людей із вищою освітою, задоволених своїм здоров'ям, щасливі люди більш задоволені своєю роботою; серед них переважають ті, хто задоволений своєю сексуальною життям; що стосується дружніх та близьких відносин, то відмінностей між щасливими і такими, що не

почуваються, – ні; сильна у українців соціальна проєкція – майже половина респондентів упевнена в тому, що довкола їх переважають щасливі люди.

Головним приводом для відчуття себе нещасними для росіян залишається бідність – лише 10 % опитаних, які невисоко оцінюють своє матеріальне становище, називають себе щасливими, нещасними ж почуваються 41% із них. При цьому автори рейтингу відзначають, що щастя людей не залежить безпосередньо від економічного показника країни, в якій вони живуть[79]. І.А. Джидар'ян підкреслює – «є підстава вважати, що

недолік щастя компенсується у російського народу його спрямованістю завтрашній день, надією про благополучне та щасливе життя в майбутньому, а також пошуком високих ідеалів та смислів буття, без якого для української свідомості немає щастя »[38, 43]. Що підтверджує вплив позитивних перспективних оцінок щодо майбутнього та віри у краще життя, як детермінант рівня актуального психологічного добробуту особистості

Теоретичний огляд наукової літератури показав, що сьогоднішній день немає дефініції психологічного, що задовольняє всіх дослідників благополуччя чоловіків та жінок. Дослідники або розглядають психологічне благополуччя, або як інтегративна освіта, або як один з ієрархічних рівнів загального благополуччя Також психологічне благополуччя на сьогоднішній день як самостійне поняття не має чіткої диференціації від близьких, але не тотожних йому за змістом термінів: суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям. У своїй роботі ми спираємося на розуміння психологічного благополуччя К. Ріфф як базового суб'єктивного конструкту, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з погляду вершини потенційних можливостей людини. У розумінні структури психологічного благополуччя ми спираємось на шестифакторну модель К. Ріфф, яка містить такі параметри, як: позитивні відносини з оточуючими (довіра та турбота про них, емпатія); автономність (незалежність від соціального тиску та саморегуляція); компетентність управління середовищем (наявність почуття контролю, вміння вибирати та створювати ситуації, що відповідають власним

потребам та цінностям); наявність життєвих цілей; особистісне зростання (віра свою здатність реалізувати особистісний потенціал).

Огляд підходів до розуміння психологічного благополуччя показує, що його природу та показники можна розглядати з кількох сторін: об'єктивної (психологія здоров'я), суб'єктивної та психологічної (особистісний підхід), а також з погляду евдемонічного, гедоністичного, психофізіологічного, системно-структурного, особистісного, суб'єктно-середовищного та темпорального підходів. При цьому психологічне благополуччя особистості розглядається нами в процесуальному плані тимчасовому континуумі і розуміється як актуальне переживання, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з погляду потенційних можливостей у перспективі та ретроспективі.

Аналіз дослідження детермінант психологічного благополуччя дозволяє стверджувати, що його рівень може залежати від балансу позитивних і негативних емоцій, віку, статі, батьківського ставлення та розпоряджень, культурної приналежності, сімейного статусу, особливостей середовища життєдіяльності. Виявлено його зв'язок із низкою особистісних рис: екстраверсією, альтруїзмом, оптимізмом, толерантністю, життєстійкістю. До детермінантів психологічного благополуччя також відносять здатність до кохання, дружби, наявність віри у щось, осмисленість життя та позитивний характер міжособистісних відноси.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСТІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

#### **2.1 Організація та методи досліджень емоційного благополуччя чоловіків та жінок**

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методики: Соціально-демографічна анкета (Додаток А)

Автором була складена анкета, до якої включені питання на визначення соціально-демографічних характеристик, таких як: стать, вік, сімейний стан, кількість дітей, освіта та сфера діяльності.

2. Методика «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» (Т.А. Немчин, Н.А. Курганський). Методика сотовлена для оцінки таких психічних станів як: «психічна активація», «інтерес», «емоційний тонус», «напруга» та "Комфорт". В її основі лежить методика САН (самопочуття, активність, настрої), у якій використовується модифікований стимульний матеріал. На відміну від методики САН у тому, що у цій методиці за допомогою факторного аналізу виділено шкали вищеописаних психічних станів незалежно від уявної семантичної специфічності окремих слів та словосполучень. У методику включено 20 пар протилежних по сенсу визначень, що характеризують психічну активацію, інтерес, емоційний тонус, напруга та комфортність.

Учасник дослідження оцінює власний стан та встановлює на скільки виражений кожен окремий його ознака за шкалою в 7 балів. Методика розрахована на неодноразове обстеження людини, оскільки враховується динамічність психічних станів. При обробці результатів складаються бали, отримані за кожною шкалою психічних станів: психічної активації, інтересу,

емоційного тону, напруги, комфортності. У кожну з них включено по 3 пари протилежних сенсу визначень.

Ступені виразності кожного психічного стану поділяються на «високу», «середню» та «низьку». Кількість балів за кожною шкалою варіюється від 3 до 21 балів. При цьому високий ступінь психічного активації, інтересу, емоційного тону, комфортності розташовується в межах від 3 до 8 балів, середня – від 9 до 15 балів та низька – від 16 до 21 бали. Ступінь виразності напруги, навпаки, є високою при кількості набраних балів від 16 до 21, середньої – при 9-15 балах та низької – за 3-8 балів.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Л.В. Жуковський, Є.Г. Трошихіною) (Додаток В)

Ця шкала (Scales of Psychological Well-Being) створена К. Ріфф на основу аналізу робіт К.Г. Юнга, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса та ін, для вивчення виділених ними аспектів позитивного функціонування особи та пошуку точок перетину поглядів

За результатами даного аналізу К. Ріфф зупинилася на таких компонентах як: позитивне ставлення до самого себе та власного минулого життя (самоприйняття); відносини з оточуючими, пронизані турботою та довірою (позитивні стосунки); здатність виконувати вимоги повсякденному житті (компетентність); наявність цілей та справ, що надають життя сенс (життєві цілі); почуття постійного розвитку та самореалізації (особистісний ріст); здатність слідувати власним переконанням (Автономність). Шкала адаптована до Л.В. Жуковської та Є.Г. Трошихіною 2011 року (Жуковська, Трошихіна, 2011)

Кількість балів за кожною шкалою варіюється від 9 до 45 балів. Загальна кількість балів за всіма шістьма шкалами становить від 45 (мінімум) до 270 (максимум).

3. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація О.Н. Осіна, Д.А. Леонтьєва). (Додаток Б) Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale) вимірює переживання індивідом власного життя як цілого та

дозволяє оцінити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (Осин, Леонтьєв, 2008). Суб'єктивне благополуччя складається з когнітивного компонента – оцінки задоволеності різними аспектами свого життя як цілого (задоволеність життям) та емоційного компонента (наявність поганого і гарного настрою). Шкала задоволеності життям була розроблена е. Дінером, Р.А. Емонсом, Р.Дж. Ларсеном та С. Гріффіном у 1985 році. Вона містить 5 тверджень, пов'язаних з задоволеністю життям:

- Здебільшого моє життя відповідає моєму ідеалу;
- Обставини мого життя складаються благополучно;
- Я задоволений своїм життям;
- Поки що я маю все, що мені потрібно від життя;
- Якби я зміг прожити своє життя наново, я майже нічого не змінив.

Піддослідний оцінює ступінь згоди з кожним твердженням щодо 7-бальній шкалі Лікерта. Сумарний бал є загальним показником рівня задоволеності життям. Розкид значень становить від 5 (мінімум) до 35(максимум) балів. Загальний результат:

30–35 балів — дуже задоволений, результат набагато вищий середнього.

25–29 балів — дуже задоволений, результат вищий за середній.

20–24 бали - більш-менш задоволений, середній результат.

15–19 балів — трохи незадоволений, результат трохи нижчий від середнього.

10–14 балів — незадоволений, результат явно нижчий від середнього.

5–9 балів — дуже незадоволений, результат набагато нижчий за середній.

4. Шкала задоволеності умовами життя (О. С. Копіна) Шкала задоволеності умовами життя входить у методику «Експрес-діагностика рівня психоемоційної напруги та її джерел» (ПЕН). Методика розроблена О.С. Копіна, Е.А. Сусловий, Є.В. Заїкіним (1995). Шкала відбиває задоволеність різними сторонами і умовами життя, такими як, задоволеність житловими

умовами, екологічною ситуацією в районі проживання, можливістю спілкування з мистецтвом, задоволеність умовами навчання та інші. Усього шкала містить 13 пунктів. Випробовуваний оцінює рівень своєї задоволеності за 5-бальною шкалою Лікерта. Сумарний бал відображає загальний рівень задоволеності умовами життя. Кількість балів за кожним пунктом варіюється від 0 до 5 балів, за загальним показником – від 0 до 65 балів. При результаті нижче 32 балів можна говорити про низький рівень задоволеності умовами життя в цілому, про низьку якість життя, і про потреби у отриманні психологічної допомоги. Результат від 33 до 46 балів говорить про те, що умови життя в цілому оцінюються як задовільні. Результат вище 47 балів свідчить про високий рівень задоволеності умов життя в загалом і є показником високої якості життя.

5. Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора. Методика складена виміру проявів тривожності.

Опублікована Дж. Тейлор у 1953 р.

Ця шкала включає 50 тверджень, з можливими варіантами відповіді «так» чи «ні». Відбір тверджень проводився з набору твердження Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI).

Вибір пунктів для тесту проводився на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб із «хронічними реакціями тривоги». Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривоги; 15-25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні; 5-15 балів - про середній (з тенденцією до низького) рівень та 0-5 балів - про низький рівні тривоги.

6. Інтегративний тест тривожності (А.П. Бізюк, Л.І. Вассермана, Б.В. Іовлев).

Інтегративний тест тривожності – оригінальна клінічна тестова методика, розроблена 2005 року у НППН ім. Бехтерева к.пс.н. А.П. Бізюком, д.м.н. професором Л.І. Вассерманом та к.м.н. Б.В. Іовлевим. Інтегративний тест тривожності є експресдіагностичним клініко-психологічним

інструментом для визначення рівня виразності тривоги як ситуативної змінної та тривожності як особистісно-типологічної характеристики (основні шкали ІТТ) у підлітків та дорослих.

Одна з основних особливостей ІТТ – багатовимірність, яка реалізується шляхом виділення 6 додаткових субшкал, що розкривають змістовний характер самооцінки афективного стану, що визначається тестом: емоційний дискомфорт, астеничні та фобічні компоненти, тривожна оцінка перспектив та соціальний захист. Ці субшкали також оцінюються за рівнем їхньої виразності поряд із загальною оцінкою ситуативної та особистісної тривожності, проте дають можливість розглядати останні як складні структури. Субшкала "Емоційний Дискомфорт" (ЕД) визначає наявність емоційних розладів, знижений емоційний фон або незадоволеність життєвою ситуацією, емоційну напруженість.

Субшкала "Астеничний Компонент Тривожності" (АКТ) показує наявність втоми, проблем зі сном, млявого та пасивного стану, швидкої стомлюваності.

Субшкала "Фобічний Компонент Тривожності" (ФОБ) відображає відчуття певної загрози, низької самооцінки. Випробувані з високими результатами за даною шкалою не завжди можуть визначити джерело своїх тривог і розмові посиляються на «хронічні» страхи, які періодично зростають в залежності від внутрішнього стану або загострення зовнішньої Ситуації

Наступна допоміжна шкала – «Тривожна Оцінка Перспектив»

(ОП) - тісно пов'язана з попередньою, але в даному випадку чітко простежується проекція страхів не так на поточний стан справ, а перспективу, загалом занепокоєння майбутнім на тлі підвищеної емоційної чутливості

П'ята допоміжна шкала позначена як «Соціальні реакції» Захисту» (СЗ), що з проявами тривожності у сфері соціальних контактів або зі спробами випробуваного визначати соціальну сферу як центральну причину тривожної напруги і невпевненості в собі. У тесті використовується традиційна 4-х бальна система градацій відповідей. Один із її варіантів



відображає відсутність даної ознаки (оцінюється як 0 балів), інші пов'язуються з визнанням у себе різних проміжних ступенів представленості ознаки (оцінюються як 1 та 2 бала), і останній - як максимально мислима випробуваним ступінь його виразності (3 бали). Таким чином, максимальна кількість сирих балів, яке може набрати випробуваний – 45.

Методи математичної обробки даних, що використовуються: Математична обробка отриманих результатів проводилася у лабораторії математичної обробки даних Психологічного факультету СПбГУ при допомозі програми SPSS, з використанням аналізу середніх величин, критерію згоди Пірсона, статистичного критерію, кореляційного аналізу В рисунки кореляції наведені кореляції з рівнем значущості  $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ .

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 25 до 35 років, з них 30 жінок та 30 чоловіків

Розподіл за сімейним станом виглядає так: 68% учасників дослідження перебувають у зареєстрованому шлюбі, 15% на даний момент не мають постійного партнера, незаміжня або холости, 8,5% перебувають у фактичному шлюбі і 8,5% розлучені. 52% досліджуваних не є батьками, 32% виховують одну дитину, 15% виховують двох дітей та у 1% троє дітей. При цьому 4 жінки виховують дітей не перебуваючи у сімейних стосунках.

За освітою учасники дослідження розподілено наступним чином: 45% отримали середню спеціальну освіту, 30% досліджуваних мають одну або кілька вищих освіт, 17% отримали середню освіту та 8% мають незакінчену вищу освіту.

Якщо говорити про трудову діяльність, то 60% опитаних економічною діяльністю у сфері торгівлі, 30% займають технічні посади та 10% займаються власною справою. Всі учасники дослідження є мешканцями одного міста.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація даних досліджень

Аналіз рівневих характеристик психологічного благополуччя та психічних станів.

Було виконано аналіз взаємозв'язку психологічного благополуччя та психічного стану чоловіків та жінок. Для того, щоб охарактеризувати вибірку, наведемо описові статистики.

Спочатку розглянемо психологічний добробут чоловіків та жінок. Дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф представлені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1.

### Середні значення шкал психологічного благополуччя методикою К. Ріфф в цілому за вибіркою

Шкала	Вибірка загалом		
	Ч	Ж	SD
Автономність	31,10	32,8	4,05
Компетентність	33,25	30,50	4,66
Особистісний ріст	34,62	28,46	4,36
Позитивні стосунки	35,50	36,74	4,70
Життєві цілі	36,72	23,15	4,85
Самоприйняття	34,38	38,34	4,90
Психологічне благополуччя	205,57	210,65	20,48

У чоловіків та жінок загалом усі показники психологічного благополуччя знаходяться на середньому рівні, при цьому найвищі середні значення отримані за шкалами «життєві цілі» та «позитивні відносини», а найнижче середнє значення отримано за шкалою "автономність". Таким чином, чоловіки та жінки задоволені своїми цілями у житті та відносинами з оточуючими, вони прагнуть до зростання та розвитку і в цілому приймають

себе, однак не завжди відчуваються досить вільними та незалежними. Задоволеність життям чоловіків та жінок досліджувалося за допомогою двох методик: «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера та «Шкала задоволеності умовами життя» О.С. Копіної. Результати представлені у таблицях 2.2 та 2.3, відповідно

*Таблиця 2.2.*

Середнє значення за шкалою «Задоволеність життям у цілому» Е. Дінера із загальної вибірки

Шкала	Вибірка загалом		
	Ч	Ж	SD
Задоволеність життям (Дінер)	24,85	25,76	5,89

Задоволеність життям чоловіків перебуває на достатньо високому рівні, та жінки відчувають задоволеність життя більше.

*Таблиця 2.3.*

Середні значення показників шкали «Задоволеність умовами життя» О.С. Копіною в цілому за вибіркою чоловіків та жінок

Шкала	Вибірка загалом		
	Чоловіки	Жінки	SD
Житлові умови	4,03	5,04	0,66
Побутові умови у районі проживання	3,88	3,54	0,76
Екологічні умови у районі проживання	3,70	3,65	0,77

*Продовження таблиці 2.3*

Умови праці	4,03	3,95	0,61
Дохід, гроші	3,60	3,48	0,64
Можливості використання грошей	3,57	3,32	0,70
Медичне обслуговування	3,27	3,02	0,80
Можливості отримання інформації	4,08	5,28	0,65
Дозвілля	3,55	4,02	0,89
Можливості спілкування з мистецтвом	3,18	4,24	0,95
Політична ситуація у районі проживання	3,28	3,15	0,78
Соціальна та правова захищеність	3,38	4,23	0,80
Свобода віросповідання, політичної активності	3,37	3,38	0,84
Загальний показник	46,92	48,37	6,06

Найбільшою мірою чоловіки задоволені умовами праці та житловими умовами, а також можливістю отримання інформації та побутовими умовами у районі проживання, жінки задоволені житловими умовами, та модливістю отримання інформації, але показник умов праці менший, ніж у чоловіків, вони обумовлюють це тим, що чоловіки отримують більше заробітну плату за робочі професії . Найменшою мірою чоловіки оцінили задоволеність можливістю спілкування з мистецтвом, задоволеність політичною ситуацією в районі проживання, медичним обслуговуванням, а також соціальну та правову захищеність та свободу віросповідання та політичної активності

Далі розглянемо психічний стан чоловіків та жінок. Рівень ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності, а також особистісної тривоги досліджувався за допомогою методик "Інтегративний тест тривожності" (ситуативна та особистісна тривожність) та «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж. Тейлор.

*Таблиця 2.4.*

**Середні значення показників тривожності (ІТТ) та тривоги  
(Дж. Тейлор) загалом за вибіркою**

Шкала	Вибірка загалом		
	Чоловіки	Жінки	SD
Емоційний дискомфорт СТ	38,95	39,16	57,24
Астенія СТ	35,60	34,52	48,3
Страхи СТ	15,47	19,85	29,57
Оцінка перспективи СТ	71,77	73,94	59,04

## Продовження таблиці 2.4

Соц. реакції захисту СТ	57,92	59,18	55,66
Загальний показник СТ	6,25		5,82
Емоційний дискомфорт ОТ	98,57	98,69	47,02
Астенія ОТ	72,65	76,65	49,47
Страхи ОТ	35,33	38,54	42,96
Оцінка перспективи ОТ	92,23	95,76	61,51
Соц. реакції захисту ОТ	67,85	78,41	67,41
Загальний показник ОТ	11,37	13,65	5,95
Тривожність (Тейлор)	14,48	18,54	6,30

Показник шкали особистісної тривоги Тейлор перебуває в середньому рівні. Показники тривожності по інтегративному тесту тривожності також знаходяться на середньому рівні, при цьому особистісна тривожність виражена дещо вище, ніж ситуативна, в особливості якщо вернути увагу на оцінку перспективи особистісної тривоги.

Також досліджувався психічний стан респондентів за допомогою Методики діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (Курганський-Немчин).

**Середні значення шкал методики діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності Курганського-Немчина в цілому за вибіркою**

Шкала	Вибірка загалом		
	Чоловіки	Жінки	SD
Психічна активація	10,00	11,62	4,03
Інтерес	6,72	7,12	3,73
Емоційний тонус	5,68	7,62	2,40
Напруженість	8,78	7,14	3,41
Комфортність	8,55	8,35	3,31

Аналіз показав, що психічний стан респондентів характеризується високим емоційним тонусом та інтересом, середнім рівнем комфортності, психічної активації та напруженості.

Для виявлення рівня та структури психологічного благополуччя особистості використовувався опитувальник К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» у адаптації Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, переклад А.М. Абдраязковій. Оригінал опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф пройшов неодноразові перевірки на надійність, валідність отримав широке визнання як за кордоном, так і в нашій країні і використовується в дослідженнях різних сфер психологічного благополуччя, у практиці психологічного консультування та корекції, психологічного супроводу професійної та навчальної діяльності. В узагальнену К. Ріфф модель психологічного благополуччя входять шість складових, що відповідають шкалам опитувальника:

- 1) відносини з іншими, пронизані турботою та довірою – «Позитивні відносини з іншими»;
- 2) здатність дотримуватися власних переконань – «Автономність»;

- 3) здатність виконувати вимоги повсякденного життя – "Управління середовищем";
- 4) почуття безперервного розвитку та самореалізації - "Особистісний ріст";
- 5) наявність цілей та занять, що надають життю сенсу – «Цілі в житті»;
- 6) позитивне ставлення до себе та свого минулого життя – «Самоприйняття».

Опитувальник містить 84 пункти, на кожен шкалу припадає по 14 тверджень. Випробуваному необхідно висловити ступінь своєї згоди або незгоди у стандартному бланку по кожному пункту у шести варіантах градації від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден», підкреслюючи підходящий варіант. Стандартна інструкція має такий зміст: «Затвердження, що пропонуються вам, стосуються того, як ви ставитеся до себе і свого життя. Пропоную вам погодитися або не погодитися з кожним запропонованим твердженням. Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням» .

Таблиця 2.6

### Нормативні значення показників тесту психологічного благополуччя

Шкала	Чоловіки				Жінки			
	25-30 років		30-35 років		20-3 років		30-35 років	
	М (Середнє)	$\sigma$ (стандартне відхилення)	М	$\sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$
Позитивні відносини	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономність	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Управління середовищем	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Особистісний ріст	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цілі в житті	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самоприйняття	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Психологічне благополуччя	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93



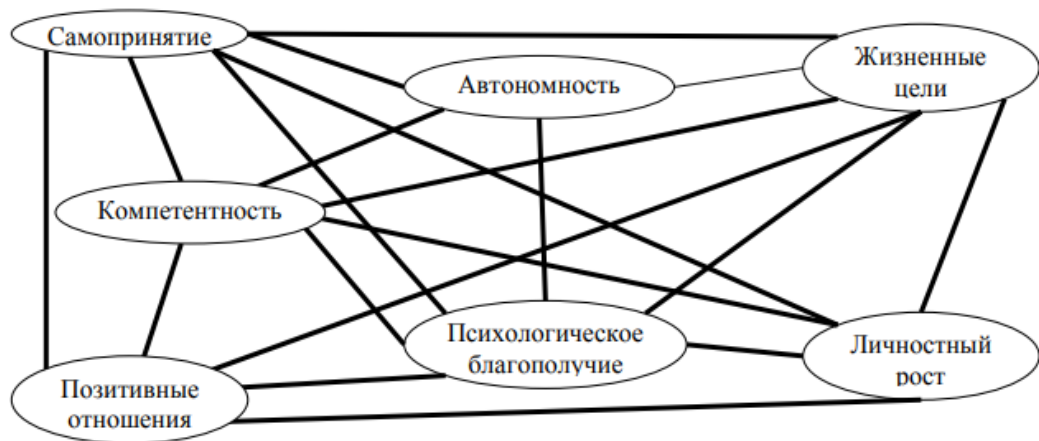
Твердження даного опитувальника мають прямий (позитивний) і зворотний (негативний) зміст щодо характеристик психологічного благополуччя. Наприклад, позитивна відповідь на пункт № 5 «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» - прямо пов'язаний з характеристикою благополуччя відображеною в шкалі «Цілі в житті» і говорить про те, що випробуваний відчуває свідомість свого життя та має перспективні життєві цілі. А згода з пунктом №29 «Мої повсякденні справи здаються мені банальними та незначними» - буде вказувати на недостатнє почуття свідомості життя і має зворотну зв'язок із шкалою «Цілі в житті». Подібний підхід до складання опитувальника був використаний для того, щоб нівелювати негативні ефекти, що виникають при недостатній щирості піддослідних під час заповнення тесту.

Аналіз структурних характеристик психологічного благополуччя

Спочатку розглянемо структуру психологічного благополуччя чоловіків та жінок. Виявлено, що структура показників у цій групі високо інтегрована – практично всі показники тісно пов'язані один з одним позитивними зв'язками (рис. 1).

Загальний показник психологічного благополуччя позитивно корелює з шістьма шкалами: позитивними відносинами, компетентністю, самоприйняттям, автономністю, життєвими цілями та особистісним ростанням.

Найменше взаємозв'язків має шкала «автономність», вона є найбільш незалежним показником, тоді як решта компонентів психологічного благополуччя тісно пов'язані між собою та з інтегральним показником психологічного благополуччя.



*Здесь и далее условные обозначения:*

- Положительная взаимосвязь на уровне значимости  $p < 0,05$
- Положительная взаимосвязь на уровне значимости  $p < 0,01$
- - - Отрицательная взаимосвязь на уровне значимости  $p < 0,05$
- - - Отрицательная взаимосвязь на уровне значимости  $p < 0,01$

### **Рисунок 2.1. Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників психологічного благополуччя**

Таким чином, чим позитивніші стосунки вибудовує людина, чим вище його самоприйняття та прагнення до особистісного зростання, життєві цілі та компетентність, тим вище психологічний добробут людини.

Оскільки психологічний благополуччя трактувалося нами широко, до нього увійшла також оцінка ступеня задоволеності життям.

Задоволеність життям чоловіків та жінок було виміряно за допомогою Шкали задоволеності життям Е. Дінера та Шкали задоволеності умовами життя О.С. Копіної.

Нижче наведено кореляції між шкалами методики «Шкала задоволеності умовами життя» О.С. Копіною (рис. 2).



**Рисунок 2.2. Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників задоволеності умовами життя**

Виявлено, що загальна задоволеність умовами життя індивіда в однаково пов'язана з усіма параметрами опитувальника: житловими умовами, побутовими умовами у районі проживання (магазини, послуги, транспорт тощо), екологічними умовами в районі проживання (чистота повітря, води та т. п.), умовами праці, грошима, доходом, можливостями використання грошей, медичним обслуговуванням, можливостями отримання інформації (радіо, телебачення, друк), дозвіллям, спортом, розвагами, можливостями спілкування з мистецтвом (кіно, музеї, книги тощо), політичною ситуацією в районі проживання, соціальною та правовою захищеністю (почуття безпеки), свободою віросповідання, політичною активністю.

Далі розглянемо зв'язок між оцінками по шкалам трьох даних методик, присвячених вивченню психологічного благополуччя. Проведемо аналіз взаємозв'язків задоволеності життям (Е. Дінер) та психологічного благополуччя (К. Ріфф) задоволеність життям позитивно взаємопов'язана лише з чотирма із семи шкал: компетентністю, позитивними відносинами,

самоприйняттям, а також загальним показником психологічного благополуччя.

Статистично значущих зв'язків задоволеності життям був виявлено відповідно з трьома шкалами: автономність, життєві цілі, особистісний ріст. Таким чином, чим вищий ступінь фактичних досягнень особистості (Так можна узагальнити шкали компетентність, позитивні відносини, самоприйняття, психологічний добробут), тим більшу задоволеність життям переживає людина. Хоча перспективні, динамічні показники (життєві цілі, особистісне зростання) та автономність з задоволеністю не пов'язані зовсім.

Далі провели аналіз взаємозв'язків шкал методик оцінки задоволеності умовами життя (О.С. Копіна) та психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Виявлено велику кількість статистично значущих зв'язків. Найбільше зв'язків зі шкалами другої методики було у таких показників психологічного благополуччя як життєві цілі та особистісний ріст. При цьому обидві ці шкали пов'язані з такими показниками, як свобода віросповідання та політична активність, можливості спілкування з мистецтвом (кіно, музеї, книги тощо) та можливостями отримання інформації (радіо, телебачення, друк).

Цікаво також, що шкала «особистісне зростання», крім перерахованих вище шкал та загальної задоволеності умовами життя, позитивно пов'язаний із шкалами задоволеності дозвіллям, спортом, розвагами. То є чим більше та різноманітніше у людини можливості проведення дозвілля, тим паче чітко він відчуває своє особистісне зростання. У той же час шкала «життєвих цілей» позитивно пов'язана з задоволеністю житловими умовами та екологічними умовами районі проживання (чистота повітря, води тощо) найвищий показник показала саме шкала жінок.

Найменше зв'язків виявилось у наступних шкал психологічного благополуччя: самоприйняття та загальний показник психологічного благополуччя.

Цікаво, що шкала «самоприйняття» утворила окрему плеяду, вона позитивно пов'язана із соціальною та правовою захищеністю (почуття безпеки). Тобто, чим вище почуття безпеки, тим вищий і ступінь прийняття людиною самого себе, і навпаки, що вище самоприйняття, тим найбільш захищеною з боку суспільства відчувається людина.

Зрештою, загальний показник психологічного благополуччя позитивно пов'язаний із можливостями отримання інформації (радіо, телебачення, друк), можливостями використання грошей та загальної задоволеністю умов життя.

Загалом, можна сказати, що не випадково було обрано широку трактування поняття «психологічний благополуччя», що доводить велику кількість сильних зв'язків між показниками трьох різних методик.

Аналіз структурних характеристик психічного стану.

У роботі вивчався психічний стан респондентів за допомогою трьох методик: Інтегративний тест тривожності (ситуативна та особистісна тривожність), особова шкала проявів тривоги Тейлор, Методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (Курганський-Немчин). Нижче наведено внутрішньофункціональні та міжфункціональні взаємозв'язки шкал методик.

Інтегративний тест тривожності дав картину сильно пов'язаних між собою показників, причому як ситуативної тривожності (СТ), і особистісний (ОТ)

Між собою пов'язані багато показників, такі як: страхи СТ, страхи ОТ, емоційний дискомфорт СТ, емоційний дискомфорт ОТ та так далі.

Найменш пов'язаними з іншими показниками виявилися такі параметри як соціальні реакції захисту ОТ, соціальні реакції захисту СТ (два і три зв'язки відповідно, один з яких – зв'язок цих двох показників між собою).

Шкал, які не мають взаємозв'язків або мають негативні взаємозв'язку, не виявлено. Це свідчить про високу інтегрованість станів тривожності у групі респондентів, а також, можливо, про високу конструктивної валідності цієї методики.

Далі розглянемо взаємозв'язки між показниками методик: Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор, Методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (Курганський-Немчин).

Виявилось, що всі шкали психічного стану позитивні корелюють зі шкалою тривожності Дж. Тейлор. Однак оскільки шкали методики Л.А. Курганського-Т.А. Німчина, крім напруженості, «зворотні», це означає, що чим вище тривожність респондента, тим менший його інтерес, психічна активація, емоційний тонус та комфортність. При цьому тривожність позитивно корелює із напруженістю.

Також було виявлено зв'язки між шкалами методик діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (Курганський-Немчин) та Інтегративного тесту тривожності.

Усі шкали психічних станів (Курганський-Немчин) виявилися позитивно пов'язані з різними шкалами інтегративного тесту тривожності, тоді як із тесту тривожності мають значні зв'язку шість із 12 показників, і це показники особистісної тривожності. Усі шкали ситуативної тривожності, значних кореляцій не дали. Таким чином, психічний стан інтересу, психічної активації, емоційно піднесеного тону, відчуття комфорту та розслабленості співвідноситься з відсутністю особистісної тривожності, тоді як ситуативна тривожність може бути різною. Загалом комплексний характер зв'язків між показниками різних методик може говорити про відносну однорідності поняття психічний стан.

Дослідження взаємозв'язків психологічного благополуччя та психічного стану.

Далі досліджувався взаємозв'язок шкал психічного стану та психологічного добробуту чоловіків та жінок, виміряні за допомогою шести описаних вище методик.

Нижче наведені взаємозв'язки шкал методик діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності

(Курганський-Немчин) та Шкал психологічного благополуччя К. Ріфф. Варто зазначити, що психічний стан досліджувався за допомогою методики Л.А. Курганського – Т.А. Німчина, шкали якої «зворотні». Таким чином, високі значення по них позначають низький емоційний тонус, комфортність тощо. Результати інтерпретувалися з урахуванням цієї особливості методики.

Було встановлено, що емоційний тонус позитивно корелює з компетентністю, самоприйняттям, позитивними відносинами особистості та її психологічним благополуччям. При цьому комфортність позитивна пов'язана із компетентністю. Тобто, чим вищий емоційний тонус, тим вища компетентність людини в управлінні оточенням, його прийняття себе, його задоволеність позитивними відносинами з оточуючими та його психологічним благополуччя загалом. І навпаки, чим психологічно благополучніше людина, тим вищий її емоційний тонус. Шкала «компетентність у управлінні оточенням» пов'язана з психічною комфортністю. Люди, які відчувають себе компетентними в управлінні оточенням, почуваються зручно.

Далі було проведено аналіз взаємозв'язків показників методик Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та Інтегративний тест тривожності. Виявлено, що з набору шкал тривожності значні зв'язку дали лише дві: фобії ОТ та оцінка перспективи ОТ.

Оцінка перспективи ОТ позитивно пов'язана з особистісним зростанням, що говорить на користь цієї нами вище інтерпретації особистісного зростання як динамічного, перспективного параметра Шкала Фобії ЛТ виявилася негативно пов'язана з автономністю, життєвими цілями та загальним показником психологічного благополуччя чоловіків та жінок. Це означає, що чим вищий особистісний рівень страху індивіда, тим менш він почувається автономним, психологічно благополучним і здатним досягати життєвих цілей.

Далі досліджувався взаємозв'язок показників методик Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та Шкали тривожності Дж. Тейлор.

Тривожність виявилася негативно пов'язана з такими шкалами як життєві цілі, самоприйняття, загальний показник психологічного благополуччя. Тобто чим вища тривожність, тим менш виражені перелічені параметри психологічного благополуччя.

Далі були вивчені зв'язки задоволеності життям (Е. Дінер) та різних параметрів психічних станів. І перший зв'язок був виявлений зі шкалою емоційного дискомфорту ОТ інтегративного тесту тривожності. Цей зв'язок виявився негативним: тобто чим вище емоційний дискомфорт переживає особистість, тим нижча її задоволеність життям. Цікаво, що лише від емоційного дискомфорту залежить задоволеність людини, і з іншого боку, лише емоційний дискомфорт викликає незадоволеність життям у цілому.

Далі було проведено аналіз взаємозв'язку задоволеності життям (Е. Дінер) та тривожністю (Дж. Тейлор). Цей взаємозв'язок також виявився негативним: чим вище тривожність, тим нижча задоволеність життям індивіда.

Нарешті, було проведено аналіз зв'язку задоволеності життям (Е. Дінер) та психічним станом людини (Курганський-Немчин) . Тут зв'язки виявилися також негативними, проте через особливості методики це означає, що чим вище у людини задоволеність власним життям, тим вище його психічна активація, емоційний тонус і комфортність, при цьому нижче напруженість.

Цікаво відзначити, що із задоволеністю життям виявився не пов'язаний лише інтерес. Нарешті, було проведено аналіз взаємозв'язків показників Шкали задоволеності умовами життя О.С. Копіною та всіма трьома методиками оцінки психічного стану.

Першою була проаналізована зв'язок задоволеності умовами життя з тривожністю (Дж. Тейлор). З 14 шкал задоволеності лише вісім дали значні зв'язки з рівнем тривожності. Усі ці взаємозв'язки виявилися негативними.



Відсутність зв'язку характерна для шкал: життєві умови, дозвілля, спорт, розваги, можливості спілкування з мистецтвом, політична ситуація в регіоні проживання, свобода віросповідання та політичної активності.

Далі було проаналізовано зв'язок задоволеності життям та інтегральною тривожністю. Відразу зазначимо, що всі виявлені зв'язки виявилися зворотними. Знову в ці зв'язки включені лише показники особистісної тривожності, що свідчить про стійкий характер таких зв'язків. З показників тривожності до цієї схеми не увійшла лише оцінка перспективи ОТ. Це означає, що оцінка перспективи ніяк не пов'язана із задоволеністю поточними умовами життя.

Також із 14 показників задоволеності життям із показниками особистісної тривожності виявилися не пов'язані три параметри: можливості контакту з витворами мистецтва, політична ситуація у регіоні проживання, умови праці. Ймовірно, це означає, що ці можливості не супроводжуються почуттям тривоги в моменти їхнього незадовільного стану. І останнім було проведено кореляційний аналіз задоволеності умовами життя та психічних станів.

В даному випадку всі параметри, що відображають психічний стан особи, які виявилися включені в кореляційну плеяду, а з показників задоволеності умовами життя виявилися не включені чотири: умови праці, можливості отримання інформації, політична ситуація у регіоні проживання, свобода віросповідання. Інші показники були пов'язані негативно, що говорить у цьому випадку про прямий взаємозв'язок представлених параметрів. Виходячи з проведеного аналізу, можна говорити про тісний зв'язок психологічного добробуту та психічного стану особистості. Важливо

відзначити, що у психологічному добробуті грають роль саме особистісні параметри, а чи не ситуативні стану.

Обговорення результатів дослідження.

З проведеного дослідження можна сказати таке. В загалом, чоловіки та жінки нашої вибірки мають досить високий рівень психологічного

благополуччя. Для них характерна наявність життєвих цілей, почуття осмисленості свого життя, вміння створювати та підтримувати теплі відносини з оточуючими та позитивне ставлення до себе. Структура психологічного благополуччя сильно інтегрована та не суперечлива. Респонденти задоволені своїм життям загалом, та якщо з умов життя найбільше задоволені умовами праці та житловими умовами.

Про задоволеність життєвою ситуацією свідчить також те, що ситуативна тривожність респондентів виражена меншою мірою, ніж особистісна. Емоційний стан характеризується високим тонусом і наявністю інтересу, що співвідноситься з наявністю багатьох життєвих цілей. Піднесений настрій, психічний стан інтересу, емоційно піднесеного тону, відчуття комфорту та розслабленості співвідноситься з відсутністю особистісної тривожності, тоді як ситуативна тривожність можливо при цьому різною. Іншими словами, навіть якщо поточна життєва ситуація скрутна, респонденти можуть почуватися емоційно благополучними, не втрачати бадьорості духу та інтересу до життя.

Що в людини задоволеність власним життям, то вище його психічна активація, емоційний тонус та комфортність, при цьому нижче напруженість. Інтерес не пов'язаний із задоволеністю життям. Дорослі, у яких менш виражена тривожність та краще емоційний стан, більш задоволені різними умовами життя. Тривожність робить внесок у незадовільну оцінку умов, з іншого боку, несприятливі умови життя позначаються зниження настрою та емоційного стану. Проте особистісна тривожна оцінка перспективи ніяк не пов'язана із задоволеністю поточними умовами життя.

Шкали психологічного благополуччя по-різному співвідносяться з задоволеністю життям та психічним станом.

Чоловіки та інки віком 30-35 років задоволені своїм життям, якщо вони мають високий рівень компетентності, самоприйняття та позитивних відносин із оточуючими, тобто. фактичних здобутків особистості. Хоча перспективні, динамічні показники (життєві цілі, особистісне зростання) та

автономність з задоволеністю життям не пов'язані. Однак вони якраз пов'язані з задоволеністю такими сторонами життя, як свобода віросповідання та політична активність, можливості спілкування з мистецтвом (кіно, музеї, книги тощо) та можливостями отримання інформації (радіо, телебачення).

Крім цього, спрямованість на особистісне зростання пов'язана з задоволеністю дозвіллям, спортом, розвагами. Тобто чим більше і різноманітніше у людини можливості проведення дозвілля, тим паче виразно він відчуває своє особисте зростання.

Це означає, що спрямованість на особистісне зростання не передбачає задоволеності поточним життям, а важливою є наявність громадянських свобод, можливостей широкої різноманітної активності. Аналіз співвідношення психологічного благополуччя та психічного стану показав, що компетентні у різних галузях життєдіяльності чоловіки та жінки віком 30-35 років, зокрема, у вибудовуванні позитивних відносин, відчуваються зручно і з піднятим настроєм. Чим вище особистісний рівень страху індивіда, тим менш він відчувається автономним, психологічно благополучним та здатним досягати життєві цілі.

Динамічні шкали - особистісне зростання і життєві цілі не пов'язані з психічним станом. Це говорить про те, що люди можуть бути спрямовані на особистісне зростання та реалізацію цілей навіть за відсутності комфортного стану. Більше того, спрямованість на особистісне зростання не передбачає відсутності тривожності, а пов'язана з тривожною оцінкою перспективи особистістю.

Рівень психологічного благополуччя у чоловіків та жінок віком 25-30 років загалом перебуває у межах середньої виразності: у своїй найвищій середній значення отримані за шкалами «життєві цілі» та «позитивні відносини», а найнижче середнє значення отримано шкалі "автономність". Учасники дослідження задоволені цілями життя та відносини з оточуючими,

вони прагнуть до зростання та розвитку та приймають себе, проте не завжди почуваються досить вільними і незалежними.

Задоволеність життям у цілому та приватними умовами у чоловіків та жінок віком 30-35 років знаходиться у межах середньої виразності. Показники тривожності також перебувають у середньому рівні. У цьому особистісна тривожність виражена дещо вище, ніж ситуативна. У чоловіків та жінок віком 30-35 років вибірки загалом задовільний психічний стан: рівень психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності середнього ступеня виразності. Однак чим вище тривожність респондента, тим менше його інтерес, психічна активація, емоційний тонус та комфортність. При цьому тривожність позитивна корелює із напруженістю. Психічний стан співвідноситься з відсутністю особистісної тривожності, тоді як ситуативна тривожність може бути різною.

У чоловіків та жінок віком 25-30 років психологічний добробут та психічний стан особистості тісно взаємопов'язані. Велику роль у психологічному добробуті грають особистісні параметри людини, а не ситуативні стани.

У чоловіків та жінок віком 25-30 років спрямованість на особистісний зростання, найдинамічніша характеристика психологічного благополуччя.

Для особистісного зростання важлива задоволеність громадянськими свободами та можливостями широкої життєдіяльності, тоді як задоволеність поточним життям може бути різною. Спрямованість на особистісне зростання не передбачає відсутність тривог і піднесений психічний стан, навпаки, пов'язані з тривожною оцінкою перспективи особистістю.

## ВИСНОВКИ

Психологічне благополуччя, задоволеність життям та психічні стани мають особливе значення для позитивного функціонування будь-якої людини. У структурі психологічного благополуччя прийнято виділяти когнітивний та емоційний компоненти. Емоційні характеристики є важливим компонентом у досягненні душевного комфорту особи. Крім того, на психологічний добробут впливають такі фактори: актуальна зараз успішність діяльності та поведінки, задоволеність міжособистісним спілкуванням, можливість особистісного зростання. Становлення світогляду, освоєння професійної діяльності, прагнення задоволеності громадянськими свободами найбільш активно виявляються і мають важливість чоловіки та жінки 25-30 років. В даний період важливу роль у психологічному добробуті грають особистісні параметри людини, а не ситуативні стани.

Ця робота була спрямована на вивчення співвідношення стійкого емоційного стану та психологічного благополуччя у людей віком від 25 до 35 років. Дослідження виявило сильний взаємозв'язок психологічного благополуччя та стійкого емоційного стану, при цьому було встановлено, що спрямованість на особистісне зростання не передбачає відсутність тривог та позитивний психічний стан.

Навпаки, для чоловіків та женок віком 25-30 років тривожність є деяким мотиваційним фактором у прагненні до особистісного зростання.

Загальними характеристиками є досить високий рівень психологічного благополуччя, задоволеності життям загалом і окремими її складовими, а також сприятливе емоційне стан. З позитивного боку учасники дослідження оцінюють міжособистісні відносини, своє прагнення до поставлених цілей та самоприйняття.

Тривожні стани можуть мати негативний ефект у тих випадках, коли вони неадекватні об'єктам та ситуаціям, тоді людина втрачає самоконтроль,

здатність до конструктивної життєдіяльності. Якщо ж тривога є адекватною і не виходить за рамки норми, то ми можемо говорити про позитивний вплив цього параметра на життя людини.

Враховуючи вищесказане, можна припустити, що дослідження в області співвідношення тривожності, позитивних емоційних станів та психологічного благополуччя в різні вікові періоди та в різних життєвих ситуаціях дозволять виділити особливості властиві багатьом людям, які, так чи інакше, прагнуть досягнення успіхів у житті.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абульханова, К.А. Час особистості та час життя. / К.А. Абульханова, Т.М. Березина. СПб.: Алетейя, 2001.
2. Абульханова-Славська, К.А. Стратегія життя. Москва: Вид-во «Думка», 1991. З 126-149.
3. Авідон І. Тренінги взаємодії у конфлікті /І. Авідон, О. Гончукова. СПб., 2008
4. Аргайл, М. Психологія щастя / За ред. М.В. Кларіна; пров. з англ. Москва Прогрес, 2007.403с.
5. Балтес, П. Всесвітній підхід у психології розвитку: дослідження динаміки підйомів та спадів протягом життя.*Психологічний журнал*. 1994. Т. 15. - №1. С. 60-80
6. Батурін Н.А. Теоретична модель особистісного благополуччя. /Н.А. Батурін, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова. *Вісник ЮУрГУ. Серія "Психологія"*, 2013. -№ 4. -Т.6.С. 4-14
7. Бахарєва, Н.К. Суб'єктивне благополуччя як системотворчий фактор толерантності: Автореф. дис ... канд. пс. наук. Хабаровськ, 2004. 22 с
8. Беннет Дж. Духовна психологія. Москва: Видавничий дім "Софія", 2006
9. Бонівел, І. Ключі до благополуччя: Що може позитивна психологія /Пер. з англ.М. Бабичева. Москва: Час, 2009.192 с.
10. Братусь Б.С. До проблеми людини у психології. Питання психології. 1997. № 5 [Електронний ресурс] [http://psylib.org.ua/books/\\_bratu01.htm](http://psylib.org.ua/books/_bratu01.htm).
11. Бурмістрова Є.В. Проектування професійної позиції психології освіти. дис. канд. психол. наук. Москва, 1999. 165 с.
12. Буровихіна І.А. та ін. Сили характеру як ресурси особистості підлітка: досвід застосування опитувальника «Профіль особистісних

переваг» / І.А. Буровихіна, Д.А. Леонтьєв, Є.М. Осін. Психологічна діагностика 2007. № 1. С. 107-127

13. Бучацька, М.В. Психологічне благополуччя працюючих жінок. Автореф ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 25 с.

14. Варламова, Є.П. Психологія долі, біографічні методи. *Журнал практичного психолога*. 2000. № 5/6. С.187-202.

15. Васильєва О.С., Пілатов Ф.Р. Психологія здоров'я людини: зразки, уявлення, установки: Учеб. посібник для студентів вищих навч. закладів. Москва: Академія, 2001. 352 с

16. Василюк Ф.Є. Переживання та молитва (досвід загальнопсихологічного дослідження). Москва: Сенс, 2005

17. Водяха, С.А. Предиктори психологічного благополуччя студентів. Педагогічне освіту. 2013. № 1. С.70-74

18. Вороніна, А.В. Оцінка психологічного благополуччя школярів у системі профілактичної та корекційної роботи психологічної служби: Автореф. автореф. дис. ... кандидата психологічних наук. Томськ, 2002. 25 с.

19. Вороніна, А.В. Проблема психологічного здоров'я та благополуччя людини: огляд концепцій та досвід структурно-рівневого аналізу. *Сибірський психологічний журнал*. 2005. -№ 3. С. 142-145.

20. Вузлов, Н.Д. Психологічне благополуччя у шлюбі на етапах молодого та середнього подружжя. Міжнародна заочна науково-практична конференція «Особа, сім'я, суспільство: питання сучасної психології», Новосибірськ, 2011. URL: <http://sibac.info/12260>

21. Головаха, Є.І., Кронік, А.А. Поняття психологічного часу. Категорії матеріалістичної діалектики в психології / Подред. Л.І. Анциферової. Москва: Наука, 1988. С. 199-215.

22. Гулдінг, М. Психотерапія нового рішення /М. Гулдінг, Р. Гулдінг. Москва: Клас, 1997.

23. Джидарьян, І.А. Психологія щастя та оптимізму. Москва: Вид-во "Інститут психології РАН", 2013. 268 с.



24. Джидарьян, І.А. та ін. Проблеми загальної задоволеності життям: теоретичне та емпіричне дослідження / І.А. Джидар'ян, О.В. Антонова. Свідомість особистості кризовому суспільству. Москва: Ін-тут психології РАН, 2005. С.76-94.

25. Доповідь «Про світове щастя» ООН [Електронний ресурс] <http://www.effecton.ru/1452.html>

26. Дубовик, Ю.Б. Дослідження психологічного благополуччя в літньому та старечому віці. Електронний ресурс. Психологічні Дослідження: *електронний науковий журнал*. 2011. № 1 (15). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15><http://psystudy.ru/>

27. Екзистенційна психологія. Екзистенція / Пров. з англ. М.Занадворова, Ю. Овчиннікова. Москва: Квітень Прес, Вид-во ЕКСМО - Прес, 2001

28. Енциклопедичний словник / Под общ.ред. А.А. Бодальова. Москва. Вид-во "Когіто-Центр", 2011.

29. Єгоров Б.Є. Прогностичні рисункові методики у вивченні несвідомого та особливостей психотерапії прикордонних нервово- психічних розладів. Методичні рекомендації. Москва: Інтекс, 1998. 65 с.

30. Заусенко І.В. Особистісні детермінанти психологічного благополуччя педагога: автореф. дис. ... кандидата психологічних наук. Єкатеринбург, 2012. 24 с.

31. Ідобаєва О.А. До побудови моделі дослідження психологічного благополуччя особистості: психолого-розвитковий та психолого-педагогічний аспекти. *Вісник Томського державного університету*. 2011. №351. З. 128-134.

32. Ідобаєва, О.А. Психолого-педагогічна модель формування психологічного благополуччя особи. Автореф. дис. ... лікаря психологічних наук. Москва, 2013.

33. Калітеєвська, Є.Р. Психологічне здоров'я як спосіб буття в світі: від пояснення до переживання. Психологія з людським особом / За ред. Д.А. Леонтєва, В.Г. Щур. Москва: Сенс, 1997. 336 с. С. 231- 238.
34. Камнева, Є.В. Аналіз психологічного змісту тимчасової перспективи в образі Я суб'єкта (у віковому діапазоні від 6 до 18 років). Дис... канд. психол. наук. Калуга, 2002. 172 с.
35. Канеман, Д. та співавт. Прийняття рішень поза визначеністю. Д. Канеман, П. Словик, А. Тверський, 2005. 632 с.
36. Клімчук, В.О. Тренінг внутрішньої мотивації. СПб.: Мова, 2005. 76 с.
37. Ковальов, С.В. Психотерапія особистої історії: Психотехнології зміни минулого та створення майбутнього. Москва: Московський психолого-соціальний інститут, 2008. 232 с.
38. Козьміна, Л.Б. Взаємозв'язок образу «тілесного Я» та психологічного благополуччя особистості /Л.Б. Козьміна, Є.С. Ворошилова. Актуальні проблеми права, економіки та управління: матеріали наук.-практ. конф. Іркутськ: РІО САПЕУ, 2012. Вип. VIII. С. 294-297.
39. Козьміна, Л.Б. Психологічне благополуччя як актуальне переживання особистістю подій свого життя у тимчасовому континуумі. *Вісник сибірської академії права, економіки та управління*. №1 (15). 2012. С. 55-60.
40. Кон, І.С. Життєвий шлях як предмет міждисциплінарного дослідження. Психологія особистості у працях вітчизняних психологів. СПб: Пітер, 2000. С. 269-279.
41. Корсіні Р., Ауербах А. Психологічна енциклопедія (ConciseEncyclopediaofPsychology) / Р. Корсіні, А. Ауербах. СПб.: Пітер, 1996
42. Кронік, А.А.Каузометрія: Методи самопізнання, психодіагностики та психотерапії у психології життєвого шляху / А.А. Кронік, Ахмеров Р.А. Москва: Сенс, 2003. 284 з

43. Куликов Л. В. Проблема опису психічних станів. Психічні стану. СПб.: Пітер, 2001. С. 9-42.
44. Куликов, Л.В. Детермінанти задоволеності життям. Суспільство та політика. СПб.: Вид-во С.-Петербурзького ун-ту. 2008. С. 476-510
45. Куликов, Л.В. Суб'єктивне благополуччя особистості. Ананьївські читання. СПб., 2007. С.162-164
46. Куликов, Л.В. та ін. Фактори психологічного благополуччя особистості /Л.В. Куликов, М.С. Дмитрієва, М.Ю. Долина, О.В. Іванов, М.А. Розанова, Т.Г. Тимошенко. Теоретичні та прикладні питання психології: Матер. Ювілейний конф. "Ананьєвські читання - 97" / За ред. А.А. Крилова. Вип.3. -Ч.1. СПб.: Вид-воСПбГУ, 1997. С.342-350.
47. Куликов, Л.В. Характеристики гармонії особистості. Щорічник російського психологічного суспільства. Матеріали III всеросійського з'їзду психологів. СПб.: Вид-во СПбГУ, 2002. С. 646-676.
48. Левітов Н.Д. Про психічні стани людини. Москва: Просвітництво, 1964. 128 с.
49. Леонтьєв, Д.А. Психологія свободи: до постановки проблеми самодетермінації особистості. *Психологічний журнал*. Т.21.-2000. № 1. С. 15-25.
50. Леонтьєв, Д.А. Психологія сенсу: природа, будова та динаміка смислової реальності. Москва: Сенс, 2003.
51. Леонтьєв, Д.А., Професійне самовизначення як побудова образів майбутнього / Д.А. Леонтьєв, Є.В.Шелобанова. Питання психології. 2001. №1. С. 57-66.
52. Ломов, Б.Ф. Системність у психології. Вибрані психологічні праці. Москва: МПСІ, 2004. 424 с.
53. Мілтс, А.А. Гармонія та дисгармонія особистості.. Москва, 1990
54. Мясіщев В.М. Психологія відносин /під ред. А.А. Бодальова. Москва, 2011. 242 с.
55. Мясіщев, В.М. Психологія відносин. Москва; Воронеж, 2008. 453с.

56. Новак Н.Г. Основні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості сучасної психології. *Психологічний журнал*. 2008. №2. С. 21-23.

57. Паніна, Є.М. Взаємозв'язок суверенності психологічного простору та суб'єктивного благополуччя особистості: автореф. дис ... кандидата психологічних наук. Сиб. держ. технол. ун-т. -Красноярськ, 2006. 22 с.

58. Паніна, Н.В. Індекс життєвої задоволеності. Москва: 1993.

59. Пахомова Л.Ю. Психологічні умови розвитку мотиваційної готовності студентів-психологів до професійної діяльності. Електронний ресурс: <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-usloviya-razvitiya-motivatsionnoi-gotovnosti-studentov-psikhologov-k-profe#ixzz35vAsXomc>

60. Пергаменщик, Л.А. Підходи до дослідження категорії «переживання» у вітчизняній психології. Якісна методологія психології. Актуальні проблеми психології особистості. Збірник наукових статей. Гродно, 2010. - 232 с. С. 139-146.

61. Петровський А.В., Ярошевський М.Г. Основи теоретичної психології. Москва: Наука 2008. 311 с.

62. Прохоров А. О. Визначення поняття «психічний стан». Психологія станів: Хрестоматія. СПб.: Мова, 2004. 320 с.

63. Психологія А – Я: Словник-довідник /пер.с англ. К.С. Ткаченко. Москва: ФАІР-ПРЕС, 2000. 448.

64. Психологія здоров'я / за ред. Г.С. Нікіфорова. СПб.: Пітер, 2006. 607 с.

65. Психотерапевтична енциклопедія / за загальною ред. Б.Д. Карвасарського. СПб.: Пітер Ком, 1998. -752 с.

66. Ріфф К. Д., Кіз К., Лі М. Структура психологічного благополуччя revisited. Електронний ресурс. // [midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf](http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf)

67. Рубінштейн, С.Л. Буття та свідомість. Людина та світ. СПб.: Пітер, 2003. 513 с.

68. Самосвідомість та захисні механізми особистості: Хрестоматія / За ред. Д.Я. Райгородського. Самара: Бахрах. Москва, 2000. 656 с.
69. Селігман, М. Нова позитивна психологія: Науковий погляд на щастя та сенс життя. Москва: Видавництво "Софія", 2006. 368 с.
70. Середина, Н.В. Основи медичної психології: загальна, клінічна, патопсихологія /Н.В. Середина, Д.О. Шкуренко. Ростов н/Д: Фенікс, 2003. 512 с.
71. Словник російських синонімів та подібних за змістом виразів /за ред. М. Абрамова. Москва: Російські словники, 1999.
72. Собчик Л.М. Введення у психологію індивідуальності. Теорія та практика психодіагностики М: Інститут прикладної психології, 1998. 308 с.
73. Созонтов, А.Є. Гедоністичний та евдемоністичний підходи до проблеми психологічного благополуччя. Запитання психології. 2006. № 4. С .105-114
74. Соколенко О.І. Ціннісне ставлення до здоров'я як педагогічна проблема. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. Харків, 2006. №4. С. 153-157.
75. Суботін, В. Гарний працівник – щасливий працівник. Методичні матеріали з управління персоналом. Електронний ресурс.- [http://www.antropos.ru/articles\\_item.php?lang=rus&aid=84](http://www.antropos.ru/articles_item.php?lang=rus&aid=84)
76. Сучкова, О.В. Психологічна функція релігії – забезпечення безпеки для віруючої молоді. Сучасні проблеми науки та освіти. Російська Академія Природознавства. 2008. №3.
77. Фесенко, П.П. Свідомість життя та психологічне благополуччя особи. Дис... канд. психол. наук. Москва, 2005. 206 с.
78. Фесенко, П.П. Що таке психологічне благополуччя? огляд основних концепцій. Сімейна психологія та Сімейна терапія. 2005. N 2. С. 116-131.
79. Філіппова, Г.Г. Емоційне благополуччя. Психологія материнства. Москва: З-во Інституту психотерапії, 2002. С.42-48
80. Франкл В. Лікар і душа. СПб.: Ювента, 1997.

81. Шадріков, В.Д. Світ внутрішнього життя людини. Москва: Університетська книга, Логос, 2006. 392 с.
82. Шаміонов Р.М. Психологія суб'єктивного благополуччя особистості. Саратов: Вид-во Саратов.ун-та, 2004. 180с
83. Шаміонов, Р.М. Суб'єктивне благополуччя та ціннісно-сміслові освіти особистості у професійній сфері. Известия Саратовського уні-та, 2006. Т.6. С. 104-109.
84. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологічне благополуччя особистості (огляд концепцій та методика дослідження). Психологічна діагностика. 2005. № 3. С. 95-129
85. Ширяєва, О.С. Психологічне благополуччя особистості екстремальних природно-кліматичних умов життєдіяльності. Дис... кандидата психологічних наук. - Петропавловськ-Камчатський, 2008. 254 с
86. Шустова, Н.Є. Задоволеність життям як показник соціально-психологічної адаптації: деякі результати дослідження. СПб., 2009. 367с.
87. Bradburn, N.M. The structure of psychological well-being. Chicago:Aldine. 1969.
88. <http://en.academic.ru/dic.nsfAcademic Dictionaries and Encyclopedias>
89. [http://modernlib.ru/books/kernberg\\_otto/otnosheniya\\_lyubvi\\_norma\\_i\\_p](http://modernlib.ru/books/kernberg_otto/otnosheniya_lyubvi_norma_i_p)atologiya/read\_5/ О. Кернберг. Відносини кохання: норма та патологія [Електронний ресурс] [http://psyjournals.ru/topic/psy\\_labor/index.shtml](http://psyjournals.ru/topic/psy_labor/index.shtml)[Електронний ресурс]
90. Oswald, A.J.Happiness and economic performance// Economic Journal, 1997. V. 107 (№ 445). С. 1815-1831. URL: <http://wrap.warwick.ac.uk/335/>
91. Ryff, C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
92. Ryff, C.D. Psychological Well-Being //Encyclopedia of Gerontology. 1996. Vol. 2. P. 365–369.

93. Seifert, T. Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being Inventory. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. 2004. URL: [http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news\\_id=3570](http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news_id=3570)

94. Wrigh, T.A., Cropanzan, R. Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance // Journal of Occupational Health Psychology. 2000. №5. C. 84–94.

## АНКЕТА

Виберіть, будь ласка, потрібний варіант або заповніть порожні рядки

ПІБ (псевдонім): \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Стать: М Ж

Сімейний стан

- Одружений одружена
- Фактичний (незареєстрований) шлюб
- В розлученні
- Вдовець/вдова
- Неодружена/холостий
- Наявність дітей (стаття та вік за наявності)

---

Стаж сімейного життя \_\_\_\_\_

Освіта

- Неповне середнє
- Повне середнє
- Середнє спеціальне
- Незакінчена вища
- Вища
- Декілька вищих

Сфера діяльності

- Технічна
- Гуманітарна
- Військова
- Тимчасово не працюю
- Не працюю
- Студент, студент
- Пенсіонер



• Інший варіант \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК Б

Інтегративний тест тривожності (А.П. Бізюк, Л.І. Вассермана, Б.В. Іовлева)

Нижче Вам запропоновано кілька тверджень щодо Вашого емоційного стану. Щодо кожного з них потрібно, вирішити **ЯК ЧАСТО** протягом останнього часу (наприклад, протягом останнього року) Ви його випробовували. Залежно від цього поставте "+" у одну із чотирьох граф.

	Майже ніколи	Рідко	Часто	Майже весь час
Я був у напрузі				
Я засмучувався				
Я турбувався про майбутнє				
Я нервувався				
Я був стурбований				
Я був збуджений				
Я відчував незрозумілу загрозу				
Я швидко втомлювався				
Я був невпевнений у собі				
Я був невпевнений у собі				
Я легко бентежився				
Я відчував свою марність				
Я погано спав				
Я відчував себе втомленим				
Я був емоційно чутливий				

	Сирі	Стабільний
Загальний		

	ЕД	АС	ФО	ОП	СЗ
Сирі бали					
Стабільні бали					

## ДОДАТОК В

## Текст опитувальника опитувальника психологічного благополуччя

## К. Ріфф

Інструкція: Затвердження, що пропонуються вам, стосуються того, як ви ставитеся до себе

та свого життя. Пропоную вам погодитися або не погодитися з кожним запропонованим твердженням. Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь

вашої згоди/незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильні або немає правильних відповідей не існує.

Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням.	Абсолютно незгоден	Не згоден	Скоріше незгоден	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
Більшість моїх знайомих вважає мене люблячим і відданою людиною.	1	2	3	4	5	6
Іноді я міняю своє поведінка чи образ мислення, щоб не виділятися.	1	2	3	4	5	6
Як правило, я вважаю себе в відповіді за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому	1	2	3	4	5	6
Мені приємно думати про те, що я здійснив у минулому і	1	2	3	4	5	6

сподіваюся зробити в майбутньому						
Коли я озираюсь назад, мені подобається, як склалася моє життя.	1	2	3	4	5	6
Підтримка близьких відносин було пов'язано для мене з труднощами та розчарування.	1	2	3	4	5	6
Я не боюся висловлювати своє думка, навіть якщо вона суперечить думці більшості.	1	2	3	4	5	6
Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене	1	2	3	4	5	6
В принципі, я вважаю, що зі часом дізнаюся про себе все більше і більше.	1	2	3	4	5	6
Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутньому.	1	2	3	4	5	6
Загалом я впевнений у собі.	1	2	3	4	5	6
Мені часто буває самотньо через те, що в мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.	1	2	3	4	5	6
На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші	1	2	3	4	5	6

Я не дуже вписуюсь у спільнота оточуючих мене людей.	1	2	3	4	5	6
Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове	1	2	3	4	5	6
Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням.	1	2	3	4	5	6
Я намагаюся зосередитись на теперішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.	1	2	3	4	5	6
Мені здається, що багато хто з моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.	1	2	3	4	5	6
Мене турбує те, що думають про мене інші.	1	2	3	4	5	6
Я цілком впораюся зі своїми повсякденними турботами.	1	2	3	4	5	6
Я не хочу пробувати нові види діяльності – моя життя і так мене влаштовує.	1	2	3	4	5	6
Моє життя має сенс	1	2	3	4	5	6

Якби в мене була така можливість, я б багато в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.	1	2	3	4	5	6
Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.	1	2	3	4	5	6
Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та про навколишній світ, дуже важливий.	1	2	3	4	5	6
Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.	1	2	3	4	5	6
Загалом я собі подобаюся.	1	2	3	4	5	6
У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені треба виговоритися.	1	2	3	4	5	6
На мене впливають сильні люди.	1	2	3	4	5	6

Якби я був нещасний у життя, я зробив би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.	1	2	3	4	5	6
Якщо замислитись, то з роками я не став набагато кращим.	1	2	3	4	5	6
Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.	1	2	3	4	5	6
Я робив помилки, але: «все, що не робиться, все до найкращому».	1	2	3	4	5	6
Я вважаю, що багато отримую від друзів.	1	2	3	4	5	6
Людям рідко вдається умовити мене зробити те, чого я сам не хочу	1	2	3	4	5	6
Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.	1	2	3	4	5	6
На мій погляд, людина здатний рости та розвиватися в будь-якому віці	1	2	3	4	5	6
Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в життя.	1	2	3	4	5	6
Мені здається, що у	1	2	3	4	5	6

більшості людей більше друзів, аніж у мене.						
Для мене важливіше пристосуватися до оточуючим людям, ніж у поодинці відстоювати свої принципи.	1	2	3	4	5	6
Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.	1	2	3	4	5	6
Згодом я став кращим розбиратися в житті, і це зробило мене сильнішим та компетентним.	1	2	3	4	5	6
Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.	1	2	3	4	5	6
Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я веду.	1	2	3	4	5	6
Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якого завжди знайдеться час для інших	1	2	3	4	5	6
Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть у розріз з загальноприйнятою думкою.	1	2	3	4	5	6
Я вмію розраховувати своє час так, щоб все робити в	1	2	3	4	5	6



термін.						
У мене є відчуття, що з роками я став кращим.	1	2	3	4	5	6
Я активно намагаюся здійснювати плани, які становлю для себе.	1	2	3	4	5	6
Я заздрю способу життя багатьох людей.	1	2	3	4	5	6
У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.	1	2	3	4	5	6
Мені важко висловлювати своє думка щодо спірних питанням.	1	2	3	4	5	6
Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що впораюся з справами.	1	2	3	4	5	6
Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичний мені спосіб поведінки.	1	2	3	4	5	6
Я не належу до людей, які блукають життям без будь-якої мети.	1	2	3	4	5	6
Можливо, я належу до себе гірше, ніж більшість людей	1	2	3	4	5	6
Коли діло доходить до дружби, я часто відчуваю	1	2	3	4	5	6

себе стороннім спостерігачем.						
Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні із нею.	1	2	3	4	5	6
Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.	1	2	3	4	5	6
Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.	1	2	3	4	5	6
Мені іноді здається, що я вже здійснив у житті все, що можна було.	1	2	3	4	5	6
Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.	1	2	3	4	5	6
Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.	1	2	3	4	5	6
Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.	1	2	3	4	5	6
Мені вдалося знайти собі відповідне заняття та потрібні мені стосунки.	1	2	3	4	5	6
Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди	1	2	3	4	5	6

змінилися і стали більш зрілими.						
Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.	1	2	3	4	5	6
Мене непокоїть, як навколишні оцінюють те, що я вибираю у житті.	1	2	3	4	5	6
Мені важко облаштувати свою життя так, як хотілося б.	1	2	3	4	5	6
я вже давно не намагаюся змінити або покращити свою життя.	1	2	3	4	5	6
Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті	1	2	3	4	5	6
Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими щось розумію, що я багато в чому краще за них.	1	2	3	4	5	6
Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.	1	2	3	4	5	6

Я суджу про себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.	1	2	3	4	5	6
Мені вдалося створити собі таке житло і такий образ життя, які мені дуже подобаються.	1	2	3	4	5	6
Старого пса не навчити новим трюкам.	1	2	3	4	5	6
Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.	1	2	3	4	5	6
Кожен має недоліки, але у мене їх більше ніж у інших	1	2	3	4	5	6

Ключі до тесту психологічного благополуччя

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях:

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Швидше не згоден	3 бали	4 бали
Швидше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Повністю згідний	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів за основними шкалами

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономність	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цілі в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Виявляється також загальний показник психологічного благополуччя, що має

наступні рівні виразності:

0-323 бали – низький рівень психологічного благополуччя;

324-353 бали – середній рівень психологічного благополуччя;

354 і від балів – високий рівень психологічного благополуччя;

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника

психологічного благополуччя

- Шкала «Позитивні стосунки з іншими».

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежене кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні довірчі відносини з оточуючими; дбає про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

- Шкала "Автономія".

Високий бал за даною шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе в відповідно до особистих критеріїв.

Респондент з найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається думка інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

- Шкала «Управління оточенням».

Високий бал — респондент має владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує надаються можливості, здатний уловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складності в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатним змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлених почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

- Шкала «Особистісне зростання».

Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, що сприймає себе «зростаючим» і самореалізованим, відкритий нового досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення у собі та своїх діях з часом; змінюється в відповідно до власних знань і досягнень.

Респондент з найменшим балом - розуміє відсутність свого розвитку, що не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і немає інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

- Шкала "Мета в житті".

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей або намірів; відсутня почуття спрямованості, не знаходить мети у своїй минулому житті; не має перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

- Шкала «Самоприйняття».

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи хороші та погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, хоче бути не тим, ким він чи вона є.