

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології і туризму

(назва кафедри)

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: «Характеристика психологічного благополуччя особистості»

Допущено до захисту

«___» _____

року

студентки групи МПс01-21з

факультету туризму, бізнесу і психології

освітньої програми Психологія _____

(назва)

за спеціальністю 053 Психологічні

дослідження і консультування _____

(код, назва)

Власової Дар'ї Олегівни

(ПІБ студента)

Завідувач кафедри

(найменування кафедри)

(підпис)

(ПІБ)

Науковий керівник:

доцент, кандидат психологічних наук

Кириленко Валентина Граціянівна _____

(науковий ступінь, вчене звання, ПІБ)

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка ЄКТС _____

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY**

Chair of Psychology, Pedagogics and Tourism

Master's Degree in Psychology

on the topic:

« Characteristics of the psychological well-being of the individual»

<p><i>Admitted to the defence of a thesis</i> «____» _____</p>	<p>Student of <u>group MPS 01-20</u> Department of <u>Turizm, business</u> Educational and professional program <u>Psychological research and counseling</u> Speciality: 053 Psychology</p>
--	---

Head of a chair

(signature) (Full name)

Research Adviser:

Candidate of Psychology,

Professor

V.G. Kyrylenko

National scale _____

Scores _____

ECTS _____

Анотація

Кваліфікаційна робота магістра на тему: «Характеристика психологічного благополуччя особистості»

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет – особливості психологічного благополуччя особистості.

Метою даної роботи є охарактеризувати психологічне благополуччя особистості, здійснюючи теоретичний та емпіричний аналіз складових психологічного благополуччя.

Робота складається з 3 розділів:

У першому розділі: «Теоретичний аналіз проблеми рівня психологічного благополуччя в психології» ми прийшли до висновку, що психологічним благополуччям в сучасній психології можна вважати сукупністю елементів, таких як «прийняття себе», тобто, позитивна оцінка себе, свого життя, «особистісне зростання», «мета в житті», «позитивні відносини з іншими», «контроль над навколишнім середовищем», тобто здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем та «автономія».

У другому розділі: «Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості» розкрито та описано вибірку та організацію дослідження, а також методики, які використовувалися у ході дослідження. З метою дослідження життєвої історії респондентів їм було запропоновано відповісти на питання анкети.

У третьому розділі: «Аналіз емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості» ми проаналізували надійність та нормальність розподілу даних, отриманих під час обробки результатів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, особистість, щастя, емоції, самооцінка, оптимізм, задоволеність життям.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ	10
1.1. Психологічне благополуччя як психологічний феномен.....	10
1.2. Детермінанти формування психологічного благополуччя	19
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	30
2.1. Характеристика вибірки та організації дослідження	30
2.2. Методологія дослідження	32
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	38
3.1. Аналіз результатів проведеного дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості..	38
3.2. Характеристика психологічного благополуччя особистості	
3.3. Практичні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя.....	59

Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день, тема психологічного благополуччя розглянута під різними кутами – від психічного та фізичного здоров'я до складника економічних стосунків. Якщо брати до уваги суто психологічний підхід вивчення благополуччя, то воно являє собою найширшу форму та проявляється у всій повноті внутрішньої реалізації особистості в конкретних життєвих обставинах та умовах, на які людина може впливати.

Психологічні маркери благополуччя особистості можуть бути різними та залежати від емоційного, фізичного стану чи життєвих орієнтацій. Дослідивши даний феномен можна виявити, які саме чинники впливають на переживання благополуччя особистістю.

Дана тема є значущою для психологічної науки, оскільки отримані результати дослідження психологічного благополуччя особистості, можуть бути корисними людям, які не відчувають себе щасливими та не задоволені собою та власним життям.

Вивченням та дослідженням проблеми психологічного благополуччя особистості займалися багато вітчизняних дослідників в області психології (І.Аршава, М.Варій, О.Водолазька, І.Горбаль, Н.Гранкіна-Сазонова, Т.Данильченко).

Так, І. Ф. Аршава займався дослідженням співвідношення суб'єктивного та об'єктивного до підходів розуміння благополуччя. На його думку, психологічне благополуччя можна розглядати в суб'єктивному та об'єктивному підході в його інтерпритації. При цьому, підкресливши важливість психологічного підходу до розуміння благополуччя. Автор стверджує, що розуміння психологічного благополуччя може створювати перспективний напрямок дослідження психологічного благополуччя особистості [11].

М. Й. Варій у своїх працях про проблему благополуччя особистості в позитивній психології висловлює свою думку щодо двох підходів розуміння щастя, перший підхід вони назвали гедоністичний, другий евдемоністичний.

Беручи до уваги гедоністичний підхід, то автори виділяють способи підвищення благополуччя особистості, які ґрунтуються на успішній соціально-психологічній адаптації, дотриманні позитивності життєвих орієнтацій, відновлення фізичного та емоційного стану.

В рамках еудемоністичного підходу, особистість, яка досягла успіху вдома та на роботі, самореалізувалася в усіх життєвих сферах, вважається повністю щасливою [4].

О. О. Водолазька займалася дослідженням теоретичного аналізу гендерних детермінант благополуччя жінок, в ході свого дослідження вона прийшла до висновку, що продуктивними та психологічно виправданими у сучасній культурі є гнучкі форми поведінки та гендерні властивості, що відображаються в концепції андрогінії [5].

Але окремі питання не були розкриті в цих роботах, саме це і зумовило вибір теми нашої кваліфікаційної роботи на тему «**Характеристика психологічного благополуччя особистості**»

Метою даної роботи є охарактеризувати психологічне благополуччя особистості, здійснюючи теоретичний та емпіричний аналіз складових психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: характеристика психологічного благополуччя особистості.

Гіпотеза:

Відповідно до об'єкта, предмета і мети дослідження сформульовано **завдання:**

1. Здійснюючи теоретичний аналіз наявної з даного питання літератури, дослідити психологічні особливості феномену психологічного благополуччя;
2. Вивчити та визначити детермінанти формування психологічного благополуччя особистості;

3. Добрати відповідні методи емпіричного дослідження щодо виділення характеристики психологічного благополуччя особистості і провести емпіричне дослідження;

4. Охарактеризувати психологічне благополуччя особистості;

5. Розробити практичні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, використано теоретичний порівняльно-логічний аналіз наукової літератури з метою з'ясування стану розробленості досліджуваної проблеми; емпіричні: шкала суб'єктивного щастя (ШСЩ), розроблена С. Любомирськи та Х₂. Леппер, тест сенсожиттєвих орієнтацій, дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн; статистичні: метод математичної статистики (SPSS), методи обробки кількісні та якісні, методи Стьюдента та кореляційний аналіз.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають праці та дослідження багатьох вітчизняних такі як І.Аршава, М.Варій, О.Водолазька, І.Горбаль, Н.Гранкіна-Сазонова, Т.Данильченко та зарубіжних психологів таких, як К. Ріфф, Е.Дінер, К.Уілсон, Н.Сас, Ф. Янг.

Надійність та достовірність отриманих в ході дослідження даних забезпечено якісним та кількісним аналізом, використанням методів математичної статистики. Математично-статистична обробка даних передбачала порівняння середніх, максимальних та мінімальних значень, стандартного відхилення, визначення зв'язку між досліджуваними елементами.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що психологічне благополуччя розглядається з урахуванням самооцінки. Наукова новизна полягає у розробці практичних рекомендацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

Апробація результатів магістерської дипломної роботи. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Міжнародній науково-практичній конференції та на Всеукраїнській науково-

практичній конференції, назва конференції «ad orbem per linguas/ to the world through languages», яка відбулася 25 травня 2022 року, мій виступ на тему «Характеристики психологічного благополуччя особистості».

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатку. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінки. Основний зміст викладено на 67 сторінках друкованого тексту. Робота містить 13 таблиць та 1 діаграму. Також 1 додаток. Список використаних джерел складає 58 найменувань.

Вибірку емпіричного дослідження склали 100 респондентів. Вік досліджуваних від 19 до 66 років.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічне благополуччя, як психологічний феномен

Одним з найактуальніших феноменів в сучасній психології є переживання благополуччя. Дане поняття визначається як базовий суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини [2].

Вивченням та дослідженням проблеми психологічного благополуччя особистості займалися багато вітчизняних дослідників в області психології, такі І.Аршава, М.Варій, О.Водолазька, І.Горбаль, Н.Гранкіна-Сазонова, Т.Данильченко та інші. Дослідженням об'єктивного благополуччя, та його взаємозв'язку з суб'єктивним благополуччям, займалися такі вітчизняні та закордонні дослідники, як Н.Коструба, Л.Яворовська, М.Аллен, Д. Ромер, Г.Хафізова та інші.

За Р.Емонсом, психологічне благополуччя можна пояснити як «афективний стан емоційного благополуччя, з одного боку, та когнітивний стан задоволення життям та його сенсом, з іншого».

Як вважає О.Киричук, поняття «психологічне благополуччя» подібне поняттю «задоволеність життям». У своїй монографії, яка має назву «Емоції та почуття», дослідник зазначає, що задоволення можна трактувати у вигляді стійкого позитивного ставлення, установки людини до чогось, що виникає, коли людина неодноразово випробує задоволення в будь-якій сфері життя та діяльності, воно висловлюється у формі судження» [25].

С.Бубняк зазначає, що у терміна «психологічне благополуччя» існують близькі за значенням поняття, такі як, «задоволеність життям», «щастя», «оптимізм». Найчастіше, відносно терміну «психологічне благополуччя» вживається синонімічне поняття «щастя», і нерідко поняття «психологічного

благополуччя» змішується з поняттям «задоволеності». Щоб зрозуміти, як саме виникає відчуття щастя, необхідно розібратися у властивостях людської природи [4]. Натомість задоволеність життям, за Л.Бондарем, – це глобальна оцінка особистістю свого життя, відбиваюча, наскільки реальне життя людини, яке близьке до її уявлення про ідеал. Вона тільки помірно корелює з позитивними та негативними складовими психологічного благополуччя [3].

Сучасна наука використовує декілька визначень, які в відображають стан особистості як «благополучний». Це терміни «благополуччя» та «задоволеність життям», до них варто приєднати також «психологічне благополуччя».

Цей термін було запропоновано К. Ріфф (2012), яка включає такі елементи, як «прийняття себе», тобто, позитивна оцінка себе, свого життя, «особистісне зростання», «мета в житті», «позитивні відносини з іншими», «контроль над навколишнім середовищем», тобто здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем та «автономія».

У західній психології поняття «благополуччя» визначається як «wellbeing» (дослівний переклад: «добре» і «буття») і має на увазі широку, але досить динамічну, для індивіда, систему соціальних зв'язків, яка передбачає наповнені позитивними переживаннями міжособистісні відносини [59].

Відомо, що в уявленнях про себе і своє благополуччя людина надає особливого значення ідеї власної величі, беззаперечного права змінювати навколишній світ і самого себе, у зв'язку з цим, ступінь оцінки власного благополуччя може виражатися в суб'єктивних оцінках найвищого ступеню, а стан актуального благополуччя може бути визначено на підставі такого сприйняття власного стану, як «щастя» [37].

О.Водолазька, у своїх працях про проблему психологічного благополуччя особистості в позитивній психології висловлює свою думку щодо двох підходів розуміння щастя, перший підхід вони назвали гедоністичний, другий евдемоністичний [8]. Якщо аналізувати гедоністичний підхід, то дослідники виділяють способи підвищення психологічного благополуччя особистості, які ґрунтуються на успішній соціально-психологічній адаптації, дотриманні

позитивності життєвих орієнтацій, відновлення фізичного та емоційного стану. Авторка, посилаючись на роботи Л. Б. Михайленко та К. А. Івашко, виділяє основні критерії, які визначають рівень психологічного благополуччя особистості в рамках гедоністичного підходу:

- 1) чинник, який зумовлений ставленням до життєвих подій на суспільному та індивідуальному рівні;
- 2) критерій, який характеризується здатністю отримувати те, що людина хоче найбільше;
- 3) здатність швидко адаптуватися до нових умов середовища та контролювати свої почуття та емоції;
- 4) бажання проживати своє життя з задоволенням [8].

Варто зазначити, що дослідники (Т.Добко, 2015) зазначають, що головними умовами реалізації критеріїв є стабільний позитивний рівень всіх показників, адже феномен психологічного благополуччя є довготривалою одиницею. Рівень цих критеріїв зумовлює, з одного боку - появу тривожності, або взагалі, регрес особистості, а з іншого – відчуття щастя [15].

Разом з тим, сучасній психології досліджується (Т.Каменешук) питання гендерних детермінант психологічного благополуччя жінок, в ході свого дослідження він прийшов до висновку, що продуктивними та психологічно виправданими у сучасній культурі є гнучкі форми поведінки та гендерні властивості, що відображаються в концепції андрогінії [19].

Варто зазначити, що багато авторів пропонують розглядати психологічне благополуччя, як важливий аспект існування людини.

Розглядаючи різноманітні аспекти позитивного функціонування особистості психологи вважають, що відчуття благополуччя, певним чином, залежать від активної життєвої позиції людини, яка ставиться до навколишнього світу не як до об'єкту відносин, а як до суб'єкту, який сам здатен впливати на оточуюче середовище та «будувати» своє життя.

Зокрема, відчуття психологічного благополуччя значно зростає завдяки таким видам діяльності, як фізична активність різного походження, соціальна

активність, як взаємодія з оточенням і вплив на нього, громадська активність, інтелектуальна та творча активність. Коли мова йде про активну діяльність людини, дослідники зазвичай ставлять такі питання: для чого і в чиїх інтересах здійснюється ця діяльність, в якому напрямку і за допомогою чого? Інакше кажучи, вивчаються мотиваційна цільова та інструментальна основи активності [5].

Переживання людиною благополуччя є дуже важливою складовою настрою особистості, тип якого переважає. Психологічне благополуччя, виступаючи значущим інтеграційним переживанням, має сильний вплив на різні психічні сфери особистості, на ефективність міжособистісних зв'язків, на успішність та продуктивність діяльності. Всі ці переживання залишають глибокий слід у підсвідомості людини, впливають на стан суспільної свідомості. Не врахувавши їх, будувати, планувати та управляти соціальною політикою, неможливо [28].

На сьогоднішній день, активно вивчається взаємозв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості, смисловими життєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіями життя та її соціальними характеристиками. Відбувається уточнення та операціоналізація самого поняття; досліджується також вплив різноманітних об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості.

Е.Дінер (2009) зазначає, що теорія психологічного благополуччя - та область психології, яку цікавить розуміння того, як і чому люди оцінюють своє життя. Для дослідників важливо навчитися відрізняти не просто різні клінічні стани, але навчитися знаходити відмінності в рівнях особистісного благополуччя. Найбільш розповсюдженим методом дослідження психологічного благополуччя є самозвіт.

Такий підхід продиктований тією обставиною, що благополуччя може визначатися тільки з точки зору внутрішнього досвіду людини. Будь-які зовнішні критерії неприпустимі при оцінюванні психологічного благополуччя, тому що

людина завжди схильна оцінювати рівень власного благополуччя, виходячи з власної системи координат.

Поняття психологічного благополуччя дуже неоднозначне та має безліч інтерпретацій. Спираючись на відомі дослідження в області психологічного благополуччя і щастя, вченими було виділено наступні психологічні ознаки психологічного благополуччя [17]:

- 1) Глобальність вимірювання;
- 2) Суб'єктивність;
- 3) Позитивність вимірювання.

Психологічне благополуччя, зазвичай, включає глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості в період від кількох тижнів до десятків років.

Л.Сердюк зазначає, що в рамках позитивної психології було введено поняття «психологічне благополуччя», яке використовується як синонім поняття «щастя». Воно співвідноситься з тим, як люди оцінюють своє власне життя в термінах когнітивних і афективних пояснень, і умовно може бути виражено за допомогою формули: психологічне благополуччя = задоволеність життям + афект, де задоволеність життям - відображає оцінку людиною його власного життя, афект являє собою емоційну сторону, причому як позитивні, так і негативні емоції і стани, пов'язані з повсякденним досвідом [43].

У різних дослідженнях психологічного благополуччя вчені робили спроби створення узагальненого образу благополучної людини. Наприклад, К.Уілсон (2010), проаналізувавши численні описи, виділив наступні характеристики, які відображають загальноприйнятий стандарт благополуччя: молодість, міцне здоров'я, хорошу освіту, високий дохід, оптимізм, відсутність тривожності, релігійність, наявність сім'ї, висока самооцінка, порядність, цілеспрямованість, ерудиція.

На сьогоднішній день, можна говорити про те, що в більшості робіт, присвячених вивченню чинників психологічного благополуччя, описано, що в його формуванні, перш за все, беруть участь когнітивна та емоційна сторони

сприйняття себе, тобто оцінка самим суб'єктом ступеня задоволеності певними сферами своєї життєдіяльності, а також емоційний настрій [4].

На думку О.Киричука, у вивченні психологічного благополуччя в центрі уваги повинні бути всі взаємопов'язані з цим поняттям емоційні сторони особистості. Автор виділяє два компоненти психологічного благополуччя:

1) Когнітивний. В рамках даного компоненту людина оцінює і представляє різні аспекти свого життя. В системі психологічного благополуччя до когнітивного компоненту відноситься задоволеність життям.

2) Емоційний - у людини переважає емоційне забарвлення щодо аспектів свого життя. В системі психологічного благополуччя до емоційного компоненту відносяться позитивні і негативні емоції, які людина відчуває в будь-який період часу.

Дослідник вважає, що суб'єктивне благополуччя включає в себе стан психологічного благополуччя, комфорту, прийняття змісту свого життя. Благополуччя залежить від цілей, які людина ставить перед собою, успішної їх реалізації, від наявності ресурсів і умов для досягнення цих цілей. Негаранти з'являються у фрустрованих ситуаціях, при недосягнутих цілях [25].

Е.Діннер зі співавторами, провівши численні дослідження, вивели три складові психологічного благополуччя:

- 1) позитивний афект чи позитивні емоції;
- 2) негативний афект чи негативні емоції;
- 3) когнітивна складова задоволення життям.

При цьому, стійкі позитивні та стійкі негативні емоційні стани в житті людини практично не залежать один від одного та повинні вимірюватись окремо.

Дослідниками вже визначено, що психологічне благополуччя включається тоді, коли негативні емоції поступаються позитивним. У зв'язку з цим, необхідно розглядати теорії емоцій з точки зору їх контролю та розуміння людиною. Першою теорією, зазначають дослідники, є еволюційна теорія емоцій Чарльза Дарвіна (1871), він розглядав зовнішню емоційну експресію як ту, яка є вродженою, виконуючою біологічні, пристосувальні функції в житті організму.

Перебудова на позитивний лад, сприйняттю дійсності сприяють саме позитивні емоції, вони мають значний вплив на відчуття задоволеності життям. Про дану теорію докладно розповідає у своїй роботі Л. В. Засекіна [18].

М.Дяченко також провів у своїй роботі історичний екскурс формування та становлення психологічного благополуччя. Він розглядає теорію емоцій Джеймса-Ланге, який стверджував, що людина сердиться, тому що кричить, сумує, тому що плаче, боїться, тому що тремтить чи тікає, а не навпаки.

Також він описав і психоаналітичну теорію З. Фрейда, і зазначив, що психоаналітик розглядав природу виникнення та розуміння емоції з точки зору психоаналітичної теорії. Він в основу теорії поставив механізми афекту. За його теорією, спочатку відбувався «заряд афекту» потім «процес розрядки», і в завершення – сприйняття остаточної «розрядки» [16].

Щоб навчитися контролювати емоції, необхідно зберігати «золоту середину», баланс всіх емоцій. В разі, якщо людина перестає контролювати емоції, необхідно сфокусуватися, почекати, подумати, зупинитись, сконцентруватися на вирішенні проблеми або на будь-чому іншому, що може допомогти заспокоїтись.

Під час такого «медитативного моменту» емоції будуть на задньому плані, а людина зможе, в цей час, відновити баланс емоцій. Необхідно уникати емоційного дисбалансу та перевантаження, коли певна емоція повністю охоплює розум та тіло. Тому, отриману інформацію необхідно сприймати поступово та по чергово, розділяючи її на частини. Рано чи пізно, в стані емоційного перевантаження, організм почне сигналізувати про це підвищеним ритмом серця, в результаті цього людина починає відчувати дискомфорт та напругу [23].

З метою уникнення такого стану необхідно вчитися дихальним технікам. Якщо засвоїти базові техніки дихання, то поступово будуть вдосконалюватися та розвиватися навички емоційного контролю, що призведе до підвищення рівня психологічного благополуччя.

В рамках евдемоністичного підходу, особистість, яка досягла успіху вдома та на роботі, самореалізувалася в усіх життєвих сферах, вважається повністю щасливою. Прихильники даного підходу стверджують, що існує безперервний взаємозв'язок між впливом діяльності на особистість, та навпаки, особистості на її роботу. Якщо враховувати те, скільки людина, в середньому, витрачає часу на професійну діяльність, то те, в яких саме умовах він її реалізовує може слугувати чинниками психологічного благополуччя [32].

По мірі розвитку особистості відбувається зміна ціннісних мотиваційних уявлень, у відповідності з цим, відбувається також зміна уявлень про критерії благополуччя, тому на одному етапі життя людини критерії одні, а на іншому етапі - інші [54].

Н.Сас, займаючись дослідженням теоретичних аспектів психологічного благополуччя, зазначає, що теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали дослідження Ф. Янга. Він вводить поняття «психологічне благополуччя» і ототожнює його з суб'єктивним відчуттям щастя і загальної задоволеності життям. Крім цього, сам автор посилається на опис поняття «евдемонія», яке відбиває суть психологічного благополуччя [41].

Ф. Янг зазначає, що він не має на увазі під поняттям психологічне благополуччя ряд інших, широко використовуваних понять, таких як самоактуалізація, самооцінка, сила его, автономія, але в той же час дослідник зазначає, що, можливо, ці поняття мають галузі, які їх поєднують. Ф.Янг є автором структурної моделі благополуччя. Вона полягає у балансі взаємодії позитивного та негативного афектів. Мається на увазі, що ті події, які трапляються з нами щодня та несуть в собі позитивне чи негативне емоційне забарвлення, проявляються у вигляді афекту. Те, що нам не подобається, приносить неприємності та викликає труднощі, накопичується у вигляді негативного афекту, а ті ситуації буденного життя, які нас радують, позитивно заряджають та приносять задоволення, підсумовуються у вигляді позитивного афекту [58].

І.Кривенко, описуючи феномен психологічного благополуччя прийшов до висновку, що суб'єктивне відчуття щастя та загальна задоволеність життям виступають в психології як тотожні поняття «психологічне благополуччя». На формування даного поняття істотно вплинув розвиток екзистенційно-феноменологічного підходу у вивченні проблеми особистості [30].

Вивчення поняття «благополуччя» дає підставу розставити акценти не тільки на суб'єктивній оцінці індивідом себе і свого життя, а й на аспектах позитивного функціонування особистості. Особистість, усвідомлюючи свій актуальний або потенційний стан, виводить своєрідне суб'єктивне уявлення про рівень свого соціального, а отже - психологічного, благополуччя. Людина здатна впливати на цей рівень, підтримуючи його, обираючи корисні для здоров'я способи існування в соціумі і навколишньому середовищі, що сприяють її фізичному та психічному здоров'ю, знижуючи ступінь негативних переживань, що виникають внаслідок подолання об'єктивних труднощів або супутніх подій життя людини (Т.Айраксинен, 2017).

О.Киричук вважає, що психологічне благополуччя, як переживання характеризується високою узагальненістю і стійкістю: відносно стабільні зовнішні умови, найзначніше - матеріальна забезпеченість і позитивні відносини з оточуючими і внутрішні ресурси, тобто риси особистості і стратегії поведінки, виступають стабілізуючими буферами.

Проте існує ряд зовнішніх, ситуативних, об'єктивних і внутрішніх, це цінності, актуальні потреби, особистісні особливості, факторів, що впливають на рівень психологічного благополуччя [23].

І.Кашлюк констатує у своїй праці, що виявлення і аналіз об'єктивних факторів психологічного благополуччя, як правило, здійснюється в соціологічних і економічних дослідженнях і спирається на гедоністичні розуміння благополуччя. Він описує, як його прояви фіксують загальну або приватну задоволеність життям. Він виділяє приватні сфери життя, в яких конкретизується загальна задоволеність - професійна, фізична, соціальна, фінансова та екологічна [53].

Таким чином, почуття психологічного благополуччя є важливим феноменом для людини і його внутрішнього світу. Психологічне благополуччя завжди пов'язане з тими чи іншими соціальними установками, уявленнями, нормами та явищами, які були б характерні для соціалізованої людини. Психічний стан людини, продуктивність діяльності, міжособистісні стосунки, поведінка в соціальному оточенні і багато інших факторів впливають на відчуття психологічного благополуччя.

1.2. Детермінанти формування психологічного благополуччя

Дослідники відзначають, що психологічне благополуччя є результатом поєднання суб'єктивного та об'єктивного благополуччя. Досліджуючи взаємозв'язок суб'єктивного та об'єктивного до підходів розуміння благополуччя можна сказати, що ці дві детермінанти мають суттєві відмінності. Коли мова йде про суб'єктивне благополуччя, то мається на увазі, як людина його сприймає внутрішньо, в той час, коли об'єктивну оцінку благополуччя дає зовнішнє середовище.

В психології об'єктивне благополуччя не так детально розглянуте, проте, це не означає, що його вплив на формування благополуччя, менший [49].

Результати останніх психологічних досліджень показали, що благополуччя відзначається тим, що включає в себе багато компонентів та є інтегральним феноменом. Благополуччя характеризує стан нормальної життєдіяльності людини в залежності від різноманітних факторів, які мають безпосередній вплив на особистість. Це системи цінностей та уявлень особистості про світ, стереотипи емоцій та поведінки, комунікативних та інтелектуальних здібностей, цілей. Об'єктивні та суб'єктивні аспекти благополуччя можна виміряти за допомогою психодіагностичних методів [47].

Психологічне благополуччя відноситься до особистості в цілому і знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людини - специфікою його мотиваційної сфери та структурою уявлень про себе. При цьому, варто

підкреслити, що психологічне благополуччя особистості може бути визначено тільки в контексті існуючих соціальних норм і значущих для людини цінностей.

Тож, необхідно підкреслити важливість психологічного підходу до розуміння благополуччя, що і є завданням психологічної науки та може створювати перспективний напрямок дослідження психологічного благополуччя особистості [12].

На нашу думку, основними детермінантами психологічного благополуччя можна виділити об'єктивні та суб'єктивні. Сучасні соціальні психологи серед об'єктивних детермінант виділяють ті з них, які діють на рівні суспільства та соціальних інститутів: рівень економічного і соціального розвитку суспільства і суб'єктивне економічне благополуччя населення; рівень соціального захисту населення та суб'єктивні її оцінки, довіру чи недовіру до соціальних інститутів (Л.Яворовська) [51]. На рівні соціальних груп можна говорити про соціально-психологічні фактори психологічного благополуччя, які включають в себе цілий ряд об'єктивно існуючих і суб'єктивно оцінюваних змінних, таких як, приналежність до певної соціальної групи, особливості комунікації, можливості отримання соціальної підтримки, потреба в груповій афіліації, соціальні уявлення про благополуччя, соціальне порівняння і ін.

А.Радугін, займаючись дослідженням благополуччя в рамках філософського підходу, описує у своїх роботах, що на рівні індивідуальних і особистісних детермінант психологічного благополуччя виділяють особливості суб'єкта, які впливають на суб'єктивне благополуччя. Найбільш значущими з них є: самооцінка і ставлення до себе, емоційний стан і настрої, рівень стійкості до стресу, характеристики особистісної та соціальної ідентичності, характер цілепокладання, цінності і спрямованість особистості [39].

У відповідності з різними психолого-соціальними концепціями благополуччя особистості пов'язане зі складними переживаннями індивідом власного життя, на основі порівняння актуальних або потенційних її аспектів з еталонами, нормами, відображеними в свідомості людини на рівні власного

варіанту самооцінки, обумовленої соціокультурною специфікою засвоєння людиною існуючих в соціумі і культурі уявлень.

Н.Каргіна вважає, що у більш пізніх підходах, які були після гедоністичного та евдемоністичного підходів до розуміння благополучного існування людини починає проявлятися роль держави. Людина розглядається з точки зору творця власних здібностей та цінностей, і сама починає виступати як вище благо [22].

Т.Бутківська є однією з тих авторів та дослідників, які шукали взаємозв'язок об'єктивної та суб'єктивної оцінки благополуччя, її дослідження показали, що суб'єктивна оцінка - це власний погляд, судження людини про якість, характер кого-небудь, чого-небудь, що ґрунтується на особистих переконаннях. Об'єктивна оцінка – це погляд, позиція громадської думки, що не включає в себе думку окремої людини, але ґрунтується на фактах, які існують незалежно від свідомості цієї людини [5].

Порівнюючи ці дві оцінки з різних сфер, можна зрозуміти: чи адекватно оцінює свій добробут людина і наскільки часто збігається суб'єктивна оцінка з об'єктивною.

На думку С.Любомирського, об'єктивні умови та події зовнішнього світу здійснюють не такий сильний вплив на загальне благополуччя, на відміну від сформованих стійких особистісних рис в процесі соціалізації людини [49].

Т.Данильченко, досліджуючи благополуччя, виявив, що найбільшу цінність представляє підхід до психологічного благополуччя, яке визначається, як «злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги» [12]. Автор пропонує розділяти підходи до розуміння благополуччя як великого феномену, яке досліджувалось низкою наукових дисциплін: соціологією, політологією, економічними науками. Т.Данильченко пропонує розглядати благополуччя в рамках психології, так «в психологічному вивченні благополуччя, в центрі уваги, повинні перебувати всі пов'язані з ним характеристики емоційної та соціальної сфери особистості» [12].

Таким чином, ми можемо говорити про розуміння благополуччя в гедоністичному ключі, що підтверджує опору на два компоненти благополуччя: когнітивний і емоційний, які повторюють, виділені західними дослідниками, складові психологічного благополуччя особистості. У центрі уваги виявляється домінуючий і актуальний настрій і суб'єктивне благополуччя як «важлива його детермінанта».

Ю.Шебанова пропонує розглядати сприятливу соціальну ситуацію розвитку, як придбання новоутворень і освоєння провідної діяльності, що, в свою чергу, обумовлює емоційне благополуччя, або несприятливу ситуацію розвитку, яка веде до емоційного дисбалансу.

Емоційне благополуччя є ключовим фактором в позитивному напрямку розвитку особистості, що виявляється, зокрема, в оптимальній інтенсивності психологічних захистів, низькому рівні тривожності і достатньому адаптаційному потенціалі особистості [49].

В рамках розробки питань позитивного функціонування, за Н.Гранкіна-Сазонова, досліджується взаємозв'язок психологічного благополуччя особистості, самореалізації та самоактуалізації, оптимізму, а також психологічного благополуччя та осмисленості. Автори звертаються до витоків розуміння благополуччя в евдемоністичній традиції - розглядаючи благополуччя як безперервний особистісний розвиток та підвищення свідомості життя, де людина виступає суб'єктом побудови власного життя з метою розкриття внутрішнього потенціалу [11].

О.Кокун зазначає, що аналіз благополуччя та інших психологічних феноменів логічно впливає з загального осмислення благополуччя, по-перше, як соціально-психологічного феномена, по-друге, як стану, що вимагає особистісної самореалізації, самоактуалізації і психологічної роботи з переживаннями кризових і психологічних травмуючих подій, осмислення отриманого досвіду, який не обмежується тільки позитивними емоціями [28].

К.Круглов у своєму дослідженні про сучасне вивчення благополуччя, говорить, що предметом дослідження благополуччя в позитивній психології є

позитивний суб'єктивний досвід: психологічне, об'єктивне благополуччя, задоволеність життям, емоційний стан, позитивна емоційність, почуття задоволеності, щастя, оптимістичні погляди на майбутнє, надія і віра [31].

На індивідуальному рівні, позитивний суб'єктивний досвід виражається в таких властивостях особистості, як в здатності любити, хоробрості, комунікабельності, естетичній чутливості, наполегливості, здатності прощати, у прагненні до новизни, націленості на майбутнє, таланті і мудрості.

На груповому рівні, позитивний суб'єктивний досвід проявляється в міжособистісних перевагах і соціальних бажаних якостях, які сприяють позитивній міжособистісній поведінці: відповідальності, вихованості, альтруїзму, люб'язності, терпимості і дисциплінованості [22].

Л.Дацюк відзначив, що деякі люди страждають, свого роду, голодом на теплі міжособистісні відносини у сімейному житті. Матеріалістичні цінності витісняють всі інші. Особистість перетворюється в споживача послуг. Ненаситні прагнення до споживання часто виражається в ігноруванні інтересів подружжя, дітей, друзів і суспільства в цілому. Тому, матеріалістичні цінності, які в даному випадку, виступають об'єктивними чинниками, пов'язані з низьким суб'єктивним благополуччям [13].

Матеріальні цінності пов'язані з більш короткочасними і менш продуктивними взаємовідносинами. Матеріально орієнтовані особистості частіше відчувають відчуження в соціальних відносинах, ніж люди, які мають духовну орієнтацію. Таку думку можна побачити в роботі М.Шуть, який виявив, що матеріалістичні цінності є прямою протилежністю двох соціальних цінностей: доброзичливості і благородства. Доброзичливість, як цінність пов'язана зі збереженням і підвищенням добробуту людей, з якими вона знаходиться в тісних взаєминах. Вона складається з наступних характеристик: лояльність, відповідальність, чесність, вміння прощати і прагнення до справжньої дружби і щирої любові [50].

Благородство передбачає розуміння, вдячність, терпимість і прагнення сприяти благополуччю оточуючих людей. Воно включає в себе соціальну справедливість, миролюбність і широкий кругозір.

О.Киричук виявив, що об'єктивні чинники психологічного благополуччя, в більшості своїй, вивчаються в рамках соціологічних і економічних досліджень. Як правило, в якості параметра психологічного благополуччя, фіксують загальну або приватну задоволеність життям, відзначаючи, що щастя має більш специфічний зв'язок тільки з характером соціальних контактів [26].

Іншої думки Н.Єзерська, яка провівши емпіричне дослідження, виявила, що, економічні та соціальні показники, такі як рівень доходів населення, створення умов для реалізації трудового та інтелектуального потенціалу населення, доступність освіти і медичного обслуговування, об'єктивно відображають картину того, наскільки люди добре живуть в розвинених країнах і Україні, за останні десятиліття помітно зросли, в той час, як рівень психологічного благополуччя підвищився незначно. Авторка вважає, що можна виділити 4 типи людей:

- 1) з низьким економічним благополуччям і не задоволених життям;
- 2) з високим економічним статусом, але також незадоволених;
- 3) малозабезпечених і задоволених своїм життям;
- 4) добре забезпечених і задоволених [17].

Зіставлення показників людського потенціалу, маються на увазі економічні показники і індексу соціального благополуччя, тобто суб'єктивна оцінка задоволеності життям, дає підстави говорити, що хоча загальні тенденції зміни цих параметрів збігаються, їх максимумами і мінімумами не синхронізовані, а індекс психологічного благополуччя може помітно відрізнятись. [29].

Розширюють знання про психологічне благополуччя дослідження М.Аллен, емпіричні дані якого показують, що індивідуальні особливості людини, в більшій мірі відбиваються на афективному компоненті цього психологічного явища.

Але, на нашу думку, найбільш вивчені зв'язки благополуччя з великою п'ятіркою особистісних рис:

- 1) екстраверсія і невротизм виявляються більш істотними детермінантами (екстраверсія сприяє позитивному сприйняттю подій, а невротизм - негативному);
- 2) сумлінність;
- 3) доброзичливість та відкритість досвіду слабо і опосередковано позначаються на відчутті благополуччя, оскільки їх рівень може більш помітно змінюватися в залежності від підкріплень, які зумовлені впливом зовнішнього середовища [52].

Підтвердження такої думки можна знайти в роботі Н.Коструба, де вказано, що зв'язок характеристик психологічного благополуччя з особистісними показниками дуже різноманітний: екстраверсія пов'язана зі сприйняттям самого себе і позитивними відносинами, невротизм корелює з прийняттям самого себе та автономією людини, сумлінність - з сприйняттям себе та доброзичливістю. З позитивними відносинами, і відкритістю досвіду корелює особистісне зростання. Автор вважає, що окрім особистісних рис, на переживання благополуччя також позначаються бажані суб'єктом стратегії реагування на зовнішні обставини, тобто використання захисних механізмів регресії і проекції знижує суб'єктивне благополуччя, а застосування копінг-стратегій «Планування вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки» - підвищує, тобто не завжди дії, які сприяють адаптації особистості, супроводжуються переживанням психологічного благополуччя [54].

Але на думку С.Сатіці, проходження кризь умови соціальної ситуації розвитку, може призводити до різних варіантів об'єктивного та психологічного благополуччя чи неблагополуччя особистості. В їх число входить стан дезадаптації. Варто вказати, що термін «дезадаптація» з'явився у вітчизняній літературі порівняно недавно, він відзначається різноманіття і багатоплановістю точок зору на це явище. «Пусковим» механізмом процесу дезадаптації є різка зміна умов звичного життєвого середовища, наявність стійкої психологічної

травмуючої ситуації. Разом з тим, індивідуальні особливості та проблеми розвитку людини, які не дозволяють їй виробити адекватні нові форми поведінки. Вони також мають важливе значення в розгортанні процесу дезадаптації.

З позицій онтогенетичного підходу, найбільший ризик для виникнення дезадаптивної поведінки представляють кризові, переломні моменти в житті людини, в які відбувається різка зміна ситуації соціального розвитку, що викликає необхідність реконструкції сформованої моделі адаптивної поведінки [56].

К.Санько у своїх роботах описує, що успішне вирішення життєвих завдань, які постають перед людиною в зрілому віці і, відповідно, створення необхідних передумов для формування та збереження психологічного благополуччя будуть залежати від стану адаптаційних ресурсів особистості. При цьому особистісна тривожність і хронічна втома виступають в якості показника напруженості адаптаційних ресурсів, а показником психологічного благополуччя особистості буде рівень самоактуалізації [40].

На думку Д.Ромера, умови життя, тобто об'єктивне благополуччя, практично не впливає на суб'єктивне благополуччя, що цілком може бути пов'язано з тим, що люди постійно докладають зусиль для підвищення власного благополуччя та матеріального забезпечення [55].

Рівень добробуту також мало впливає на суб'єктивне благополуччя. Однак в багатих країнах виявляються більш високий рівень психологічного благополуччя населення, ніж в бідних. Переживання щастя лише на деякий час позитивно корелює з високим рівнем доходу. Мало того, рівень психологічного благополуччя може зменшуватися в міру збільшення добробуту: можливо, що респонденти побоюються втратити те, що мають [57].

Більш компромісним є висновок про те, що люди щасливі в тій мірі, в якій умови для життя відповідають їхнім потребам. Дослідження, які розглядають зв'язок бідності і психологічного благополуччя, в основному розвивалися в двох напрямках. З одного боку, встановлювався позитивний взаємозв'язок між

бідністю і суб'єктивним благополуччям, а з іншого боку, зазначалося, що зв'язок між матеріальним достатком і суб'єктивним благополуччям умовний, так як суб'єктивне благополуччя пов'язане ще і з деякими іншими психологічними і соціальними змінними, наприклад, з прагненням особистості, стратегіями подолання, характером адаптації до навколишнього середовища, мотивацією [14].

Таким чином, на основі теоретичного аналізу, можна зробити висновок та стверджувати, що об'єктивне та суб'єктивне благополуччя є складовими частинами феномену психологічно благополуччя. Співвідношення об'єктивного та психологічного благополуччя, в науковій літературі, розкрито не в повній мірі.

Проте, на нашу думку, формування психологічного благополуччя не може бути позитивним та ефективним без впливу на нього об'єктивних чинників зовнішнього середовища. Зовнішні об'єктивні чинники мають відносно невеликий ступень детермінації відчуття благополуччя, їх вплив не завжди опосередковується цінностями і установками особистості. Стабільність рівня психологічного благополуччя людини дає підстави припускати його зв'язок зі стійкими особистісними особливостями.

Як чинники утворення психологічне благополуччя має низку складових. Їх науковці розглядають у контексті внутрішніх елементів та сфер прояву і найчастіше виділяють емоційний і когнітивний компоненти, можна сказати блоки у психологічному (суб'єктивному) благополуччі. Такої думки, зокрема, дотримуються такі вчені як І.С. Горбаль, Е. Дінер, Л.В. Кулідов, Г.Д. Орлова.

Емоційна складова психічного благополуччя проявляється в емоційній врівноваженості, інтенсивності позитивних і негативних емоцій, настрої. Когнітивна складова психологічного благополуччя проявляється як сприйняття людиною свого життя та особистісної сфери, що відповідає ідеальному існуванню (яке, у свою чергу, виявляється в задоволеності життям у цілому та окремими сферами життя) та сформованість Я-образ і відкрита, динамічна, але стабільна система свого життя [22].

О. О. Шадрін також виділив у структурі психічного благополуччя конативний компонент, який проявляється в поведінці людини, її ставленні до себе, оточуючих, до всіх сфер життя [19].

У структурі компонентів психічного благополуччя, запропонованих О. С. Ширяєвою, також можна відзначити когнітивний, афективний, конативні компоненти. Вона виділяє афективний, метапотребові, світоглядний, інтрареклексивні, інтеррелексивні компоненти [21].

Характеристика першої – це баланс позитивних і негативних емоційних переживань, друга – особистісний ріст, здатність задовольняти базові потреби, третя – наявність мети, діяльності, переконань, які надають життю сенс, четверта характеристика – самоприйняття, позитивна оцінка себе і життя, п'яте - здатність і гармонійні стосунки зі світом і оточенням.

Висновки до розділу 1

Аналіз досліджень психологічного благополуччя особистості дозволяє увиразнити наступні фундаментальні положення. Психологічне благополуччя є: одним із проявів позитивного функціонування особистості; носить суб'єктивний характер, обумовлюється мірою задоволеності життям й співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; детерміноване особливостями особистісного зростання людини, наявністю мети у житті; включає до свого складу когнітивний та емоційний рівні; містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям.

Проаналізувавши теоретичний матеріал на тему благополуччя, ми прийшли до висновку, що психологічне благополуччя включається тоді, коли негативні емоції поступаються позитивним. У зв'язку з цим, необхідно розглядати теорії емоцій з точки зору їх контролю та розуміння людиною. Перебудові на позитивний лад, сприйняттю дійсності, сприяють саме позитивні емоції, вони мають великий вплив на відчуття задоволеності життям.

Відчуття благополуччя значно зростає завдяки таким видам діяльності, як фізична активність різного походження, соціальна активність, як взаємодія з оточенням і вплив на нього, громадська активність, інтелектуальна та творча активність. Переживання людиною благополуччя є дуже важливою складовою настрою особистості, тип якого переважає.

Суб'єктивне благополуччя, виступаючи значущим інтеграційним переживанням, має сильний вплив на різні психічні сфери особистості, на ефективність міжособистісних зав'язків, на успішність та продуктивність діяльності. Всі ці переживання залишають глибокий слід у підсвідомості людини, впливають на стан суспільної свідомості.

Психологічне благополуччя можна розглядати в суб'єктивному та об'єктивному підході його інтерпретації. Психологічне благополуччя відноситься до особистості в цілому і знаходиться в тісному зв'язку з вищими

проявами людини - специфікою його мотиваційної сфери та структурою уявлень про себе. При цьому треба підкреслити, що психологічне благополуччя особистості може бути визначено тільки в контексті існуючих соціальних норм і значущих для людини цінностей.

На нашу думку, усвідомлення й розуміння суті психологічного благополуччя є позитивним чинником, який змушує величезні маси людей більше уваги приділяти своєму власному психологічному стану, що, в свою чергу, запускає позитивні зрушення у способі життя (поведінці) і своєчасне звернення по допомогу і підтримку при виникненні проблем психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Характеристика вибірки та організації дослідження

У дослідженні прийняли участь 100 респондентів. Вік досліджуваних від 19 до 66 років.

Застосовувалися такі методи: теоретичні: аналіз психологічної літератури з питань особливостей щастя як соціально-психологічного феномену. Емпіричні: шкала суб'єктивного щастя (ШСЩ), розроблена С. Любомирськи та Х. Леппер, тест сенсожиттєвих орієнтацій, дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн; статистичні: метод математичної статистики (SPSS), методи обробки кількісні та якісні, методи Стьюдента та кореляційний аналіз.

Обробка результатів здійснювалася методом математичної статистики (SPSS), застосовувався метод лінійної кореляції за Спірменом, t-критерій Стьюдента та U критерій Манна-Уїтні. Підрахунки результатів дослідження проводилися за допомогою комп'ютерної програми SPSS. З метою дослідження життєвої історії респондентів їм було запропоновано відповісти на питання анкети, яку ми самі розробили. Опитування проводилось оффлайн, за допомогою роздрукованої анкети в яку було внесено питання самої анкети та твердження опитувальників. Респонденти перебували іміграційному центрі в Італії, в українській православній церкві в Мілані, також на мітингах які проходять майже кожен тиждень в центрі Мілана на підтримку українського народу та проти війни, також це були українці, які живуть довгий час в Італії.

Анкету представимо у вигляді додатку А.

За допомогою методу анкетування, шляхом узагальнення заповнених анкет, ми отримали об'єктивну інформацію про особистий та сімейний статус

респондентів. Отримані дані допоможуть нам краще зрозуміти, які чинники психологічного благополуччя переважають у досліджуваних. Для зручності інтерпретації, переведемо отримані значення у відсоткове співвідношення.

Таким чином, на основі отриманих даних можна зробити висновок, що найбільшу кількість вибірки (52%) складають досліджувані, віком від 31 до 40 років. Менше респондентів, віком від 19 до 30 років (28%), найменше досліджуваних, які потрапили в діапазон від 41 до 66 років (20%).

Далі проаналізуємо стаж роботи досліджуваних.

Таким чином ми з'ясували, що найбільш численну кількість досліджуваних становлять респонденти, які мають стаж роботи від 11 до 30 років (43%). Невелику кількість вибірки становлять досліджувані, які ніде не працюють (3%).

Далі проаналізуємо вибірку на наявність партнера та дітей. Згідно отриманих даних можна сказати, що респондентів у яких є діти – 62%, досліджуваних, які не мають дітей, менше (38%). Респондентів, які мають партнера в особистому житті, більше (77%), ніж тих, які його не мають (23%).

Останній особистісний параметр респондентів, який ми проаналізуємо є їх рід діяльності, тобто те, чим вони займаються.

Отже, на основі аналізу роду діяльності досліджуваних можна зробити висновок, що найбільше респондентів працює у сфері обслуговування (41%), менше досліджуваних, які працюють приватними підприємцями (19%). У групі є домогосподарки, їх 13% (причини є різними: дехто перебуває у декретній відпустці, дехто не вважає за потрібним працювати), 14% досліджуваних займається соціальною роботою (психолог, соціолог). Найменшу групу складають досліджувані, які працевлаштовані у сфері торгівлі (4%), економісти (3%) та у інтернет-сфері (4%). Також є студенти, їх налічується 7%.

Також було вирішено проаналізувати параметри, які зв'язані з імміграцією.

Перший з яких це як довго респонденти проживають в Італії.

Можна зробити такий висновок, що найбільша кількість респондентів 40% проживає в Італії більше 5 років. Далі йде група респондентів 25% , які

приїхали 24 лютого чи на кілька днів - неділь пізніше, із за початку війни на території України, тобто це була вимушена імміграція. Ще група - 15% тих хто проживає тут більше року, так сказати нові іммігранти, але поїхали раніше ніж з початку війни. І далі йдуть респонденті 10% і 10% хто проживає в Італії 10 років і більше.

Наступний критерій був, чи виїхали всією сім'єю з України. На це питання 63% відповіли – «ні», і 47% - «так». До цих 47% відносяться багато людей хто іммігрував раніше, та також є респонденти які іммігрували зовсім недавно.

Останній критерій пов'язаний з імміграцією це вивчили респонденти італійську мову. Це важливий критерій, тому ще набагато легше інтегруватися в нове суспільство, якщо знати на мову. 87% - респондентів відповіли, що вже знають італійську мову. Хтось, як рідну, а хтось трішки гірше, але все одно розуміє і розмовляє хоча і з помилками. 13% - відповіли, що поки не вивчили італійську мову. Вона дається їм складно, а хтось просто планує повернутися додому на Україну і італійська їм не потрібно.

2.2. Методологія дослідження

У даному розділі розглянемо детально кожен методик, яку було використано в ході дослідження та з якою метою вони застосовувалися.

Першу методик, яку ми застосовували з метою вимірювання емоційного переживання досліджуваного власного життя як цілого, що відображає загальний рівень психологічного благополуччя, є *шкала суб'єктивного щастя (ШСЩ), розроблена С. Любомирськи та Х. Леппер.*

Шкала суб'єктивного щастя - експрес-тест, який вимірює рівень суб'єктивного благополуччя випробуваного. Розроблено Любомирськи та Леппер в 1999 році, переведена і адаптована Леонтьєвим російською мовою в 2003 році.

Шкала суб'єктивного щастя вимірює емоційне переживання індивідом власного життя як цілого, що відображає загальний рівень психологічного благополуччя. Досліджуваним наведено чотири висловлювання, з якими вони можуть погодитися або не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, необхідно поставити кожному висловлюванню відповідний, бал.

Тест сенсожиттєвих орієнтацій.

Даний тест використовується у нашому дослідженні з метою визначення провідних життєвих напрямків, які є значущими для досліджуваного.

Тест сенсожиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Мета в житті» Джеймса Крамб і Леонарда Махоліка. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до сенсу і логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідацію ряду уявлень цієї теорії, зокрема уявлень про екзистенціальний вакуум і ноогенний невроз.

Суть цих уявлень полягає в тому, що невдача в пошуку людиною сенсу свого життя (екзистенційна фрустрація) і впливає з відчуття втрати сенсу (екзистенціальний вакуум) є причиною особливого класу душевних захворювань - ноогенний невроз, які відрізняються від раніше описаних видів неврозів.

Спочатку автори прагнули показати, що:

а) методика вимірює саме ступінь «екзистенційного вакууму» в

термінах Франкла;

- б) тест характерний для психічно хворих;
- в) він не тотожний просто психічній патології.

«Мета в житті», яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значущості життя.

Досліджуваним запропоновані пари протилежних тверджень. Їхнє завдання полягає у тому, щоб вибрати одне з двох тверджень, яке, на їхню думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того наскільки Вони впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження однаково вірні).

Тест сенсожиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Мета в житті» Дж. Крамба і Л. Махоліка, його було взято за основу Д. Леонтьєвим при розробці тесту свідомості життя (ОЖ), на базі якого в подальшому був створений опитувальник СЖО. Методика, складена за принципом семантичного диференціалу, містить 20 тверджень.

Аналіз факторної структури дозволив описати 5 шкал питальника:

1. «Мета в житті». Характеризує цілеспрямованість, наявність чи відсутність у житті обстежуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу.

2. «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя». Визначає задоволення своїм теперішнім життям, сприймання процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого смыслом. Зміст цієї шкали співпадає з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

3. «Результативність життя або задоволення самореалізацією». Вимірює задоволення прожитою частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита його частина.

4. «Локус контролю – Я (Я – господар життя)». Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати собі життя у відповідності до своїх цілей і уявлень про його сенс, контролювати події власного життя (Я – концепція).

5. «Локус контролю – життя або керівництво життям». Відображає

впевненість у тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя, впевненість у тому, що життя людини піддається свідомому контролю.

Перші три фактори утворюють сенсожиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволення самореалізацією (минуле). Два останніх фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль.

За результатами дослідження можна відзначити, що усі показники сенсожиттєвих орієнтацій на рівні середніх значень або нижчі за них. Зокрема, такі показники як загальна осмисленість життя, процес, результат та локус контролю – життя відповідають середньому значенні. На рівні нижче середнього показники осмисленості майбутнього - цілі (3 стенойни) та найнижчим показником є локус контролю – Я (1 стенойни).

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн.

Для особистості дуже важливо мати адекватну самооцінку, адже в іншому разі з'являються проблеми в спілкуванні, професійній діяльності, родинні зв'язки і так далі. Варто вчасно звертати увагу на самооцінку особистості, щоб уникнути помилок в її соціальному пристосуванні. Методика Дембо-Рубінштейн дозволяє визначити, яка самооцінка в особистості. Це відбувається за допомогою позначок випробуваного на певних шкалах. Людині дається бланк методики, у якому написані інструкція і основне завдання. Для визначення рівня самооцінки використовується не класична методика Дембо-Рубінштейн.

Дану методику ми обрали з метою визначення рівня самооцінки досліджуваних. Методика Дембо-Рубінштейн – це метод психодіагностики, який спрямований на вивчення самооцінки респондента, автором тесту є Т. В. Дембо, розроблений в 1962 році і доповнений С. Я. Рубінштейн в 1970 році.

Первинна мета тесту полягала у вивченні уявлення про феномен щастя. Далі, С.Я. Рубінштейн розширила та модифікувала дану методику та перенаправила її на вивчення свідомості хвороби та самооцінки, розробивши

нові варіанти її інтерпретації.

Стимульний матеріал методики складається з чотирьох вертикальних ліній, послідовно розкреслених на горизонтальному аркуші паперу, які являють собою чотири шкали: шкалу щастя, шкалу розуму, шкалу здоров'я, шкалу характеру.

Методика проводиться в формі вільної бесіди. На аркуші паперу необхідно накреслити першу вертикальну лінію. Ведучий має пояснити досліджуваному, що це шкала здоров'я, на верхівці якої розташовані найздоровіші люди, а знизу – найхворобливіші, а потім респондент має відзначити своє місце розташування на кожній шкалі.

Потім починається етап експериментально спровокованої бесіди. Досліджуваному необхідно пояснити, яких людей він вважає найщасливішими, а яких найнещаснішими. Також, в залежності від того, де на шкалі розташував себе респондент, задається питання, чому він вибрав для себе саме таке розташування, і що заважає йому віднести себе до найщасливіших людей.

Крім того, підлягає обговоренню і саме поняття щастя. Далі ведучий аналогічним чином обговорює з досліджуваним три останні шкали. Особливої акуратності вимагає робота зі шкалою розуму, де досліджуваному також необхідно описати, якими якостями свого розуму він незадоволений. Питання про позначку на шкалі характеру ставляться таким чином, щоб з'ясувати, якими рисами свого характеру респондент незадоволений, які вважає хорошими. Потім допускається створення досліджуваним дві, три власних шкали з подальшою обробкою їх за вищевказаною схемою.

Дану методику можна застосовувати як зі здоровими досліджуваними, так і з хворими, з метою отримання патопсихологічного висновку. У зв'язку з тим, що методика може бути очевидною для досліджуваного, її не рекомендується застосовувати в ситуаціях, коли результати можуть значно вплинути на майбутнє досліджуваного (наприклад, при співбесіді на роботу). Вона може бути використана також на великих, об'ємних вибірках. Методика може бути груповою та індивідуальною.

Досліджуваним пропонується відзначити на одній прямій рівень

розвитку позначених якостей і властивостей в даний момент життя, а на іншій - бажаний рівень розвитку позначених властивостей та якостей.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження складається з п'яти валідних методик, за допомогою яких буде досягнуто мету дослідження, яка полягає наданні характеристики психологічному благополуччю.

За своєю структурою кожний емпіричний метод психологічної науки являє собою сукупність прийомів та операцій, спрямованих на вивчення реальних проявів тих чи інших психологічних явищ. Добір методів залежить від

конкретних умов, цілей і завдань дослідження. Існує велика кількість засобів вивчення психологічних явищ, однак усі вони в процесі практичної реалізації спираються на головні принципи побудови психологічних досліджень: об'єктивність вивчення психічних явищ; вивчення психічних явищ у їх розвитку; аналітико-синтетичний підхід до вивчення психічних явищ.

У розділі описано вибірку та організацію дослідження, а також методики, які використовувалися у ході дослідження. З метою дослідження життєвої історії респондентів їм було запропоновано відповісти на питання анкети. Анкета - методичний засіб для отримання соціально-психологічної інформації на основі письмового самозвіту випробуваного. Анкета являє собою набір запитань, кожне з яких логічно пов'язане з центральним завданням дослідження.

За допомогою методу анкетування, шляхом узагальнення заповнених анкет, ми отримали об'єктивну інформацію про особистий та сімейний статус респондентів. Отримані дані допоможуть нам краще зрозуміти, які чинники суб'єктивного благополуччя переважають у досліджуваних та досягти мету дослідження.

На основі результатів запропонованих методів емпіричного дослідження ми будемо мати можливість досягнути мету та виконати поставлені завдання дослідження.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз результатів проведеного дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості

Аналіз результатів емпіричного дослідження ми почали з аналізу надійності та нормальності розподілу даних, отриманих під час обробки результатів. Першу методику, яку ми проаналізували, була шкала суб'єктивного щастя, розроблена С. Любомирськи та Х. Леппер. Отримані статистичні дані представимо у вигляді таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати аналізу надійності за шкалою суб'єктивного щастя

Назва методики	Критерій надійності
Шкала суб'єктивного щастя	0.640
Шкала суб'єктивного щастя 1-3	0.741

За шкалою суб'єктивного щастя було отримано помірний рівень надійності, тобто, надійність отриманих результатів може бути недостатньою для винесення достовірного висновку щодо дослідження психологічного благополуччя.

Проте, варто зауважити, що шкала складається всього лише з чотирьох питань, при тому що щодо четвертого питання в різних джерелах пишуть про слабку узгодженість даного пункту з рештою та рекомендацію його прибрати.

Тому ми вирішили включити в роботу і альтернативний варіант цієї шкали (Шкала суб'єктивного щастя 1-3), яка складається з перших трьох питань. Рівень надійності за цим варіантом шкали виявився достатньо гарним. Тому в подальшій роботі будемо розглядати результати за обома версіями методики

«Шкала суб'єктивного щастя (ШСЩ), розроблена С. Любомирськи та Х. Леппер».

Описові статистики за шкалою суб'єктивного щастя Любомирськи представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Описові статистики за двома версіями шкали суб'єктивного щастя

Назва шкали	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Стьюдента	Розподіл
Шкала суб'єктивного щастя	7.69	2.71	0.962	не нормальний
Шкала суб'єктивного щастя 1-3	11.6	3.16	0.971	не нормальний

Таким чином, обидві версії шкал виявились ненормально розподіленими, проте зрештою вони складаються з дуже незначної кількості питань, відповіді на які – суб'єктивні оцінки, тому такий результат можна було очікувати та його можна вважати задовільним.

Наступною методикою, надійність результатів якої ми розглянемо, буде тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО). Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати аналізу надійності за шкалами методики СЖО

Шкала	Результат надійності отриманих даних
Цілі	0.804
Процес	0.735
Результат	0.694
Локус контролю – Я	0.467
Локус контролю – життя	0.636

За методикою сенсожиттєвих орієнтацій рівень надійності виявився достатньо гарним. За шкалами «Цілі» та «Процес» отримано гарний результат надійності, помірний за шкалами «Результат» та «Локус контролю – життя».

Найслабший результат отримано за шкалою «Локус контролю – Я», проте ця шкала складається з найменшої кількості питань (лише 4), що може і бути причиною. Тому результати, які ми отримали за даною методикою будуть в достатній мірі вірогідними та надійними.

За методикою СЖО ми також перевірили нормальність розподілення шкал. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Описові статистики за шкалами методики сенсожиттєвих орієнтацій

Шкала	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Стьюдента	Розподіл
Цілі	31.2	5.46	0.968	не нормальний
Процес	31.4	4.40	0.974	не нормальний
Результат	25.4	4.03	0.978	Нормальний
Локус контролю – Я	20.7	2.86	0.967	не нормальний
Локус контролю – життя	29.6	4.50	0.966	не нормальний

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що всі шкали виявились ненормально розподіленими, окрім шкали «Результат». Тож, ненормальність розподілення шкал за даною методикою можуть давати похибку у подальшій роботі з даними отриманими за даною методикою.

Проаналізуємо нормальність розподілу за методикою дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн. Отримані дані представимо у вигляді таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Описові статистики за шкалами методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Назва шкали	Середнє	Середнє квадратичне відхилення
Рівень здоров'я	7.32	1.35
Бажаний рівень здоров'я	9.70	0.560
Рівень інтелектуальних здібностей	7.52	1.22
Бажаний рівень інтелектуальних здібностей	9.53	0.846
Ваш характер	7.65	1.67
Бажаний характер	8.97	1.27
Авторитет у однолітків	7.88	1.50
Бажаний авторитет у однолітків	8.70	1.59
Вміння працювати руками	6.99	2.23
Бажаний рівень вміння працювати руками	8.47	1.64
Ваша зовнішність	7.53	1.81
Бажаний рівень зовнішності	8.94	1.42
Впевненість в собі	7.28	1.76
Бажаний рівень впевненості в собі	9.47	0.822
Самооцінка (в середньому)	7.39	1.06
Бажана самооцінка (в середньому)	9.07	0.673

Шкали методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн виявились не нормально розподіленими, але, оскільки результати були зібрані за суб'єктивними оцінками досліджуваних і одна шкала – всього лише одне питання, такий результат можна було очікувати. Проте, за шкалою «Самооцінка», що є середнім арифметичним решти шкал, отримано нормальний розподіл.

Упевнившись, що отримані результати є достовірними та надійними, перейдемо до кореляційного аналізу даних.

Оскільки, основна мета нашої роботи полягає у дослідженні щастя як чинника суб'єктивного благополуччя, ми в першу чергу, встановили кореляційні зв'язки основної та модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя зі шкалами опитувальника якості життя. Отримані результати представимо у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Кореляційні зв'язки між шкалою суб'єктивного щастя та опитувальником якості життя

Назва шкали	Тип аналізу	Шкала суб'єктивного щастя	Шкала суб'єктивного щастя 1-3
Фізичне та психологічне благополуччя	коэф. Стьюдента	0.394 ***	0.414 ***
	P	< .001	< .001
Самосприйняття	коэф. Стьюдента	0.392 ***	0.378 ***
	P	< .001	< .001
Мікросоціальна підтримка	коэф. Стьюдента	0.391 ***	0.445 ***
	P	< .001	< .001
Соціальне благополуччя	коэф. Стьюдента	0.438 ***	0.302 **
	P	< .001	0.002

Результати кореляційного аналізу показали, що кожна зі шкал опитувальника якості життя має позитивну кореляцію зі шкалою суб'єктивного щастя, незалежно від типу шкали суб'єктивного щастя (адже ми враховували результати повної версії опитувальника та версію, де представлені тільки перші 3 питання).

Далі проаналізуємо дані за методикою сенсожиттєвих орієнтацій та шкалою суб'єктивного щастя. Отримані дані представимо у вигляді таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між шкалою суб'єктивного щастя та шкалами
методики сенсожиттєвих орієнтацій

Назва шкали	Тип аналізу	Шкала суб'єктивного щастя	Шкала суб'єктивного щастя 1-3
Цілі	коэф. Стьюдента	0.307 **	0.197 *
	P	0.002	0.049
Процес	коэф. Стьюдента	0.493 ***	0.372 ***
	P	< .001	< .001
Результат	коэф. Стьюдента	0.596 ***	0.484 ***
	P	< .001	< .001
Локус контролю - Я	коэф. Стьюдента	0.335 ***	0.262 **
	P	< .001	0.009
Локус контролю – життя	коэф. Стьюдента	0.497 ***	0.364 ***
	P	< .001	< .001

Отже, результати кореляційного аналізу між перемінними сенсожиттєвих орієнтацій та суб'єктивним щастям має позитивну кореляцію. Інтерпретуючи отримані дані можна зробити висновок, що якщо у досліджуваного є сенс життя, то це робить його більш щасливим.

Наступним етапом був кореляційний аналіз результатів п'ятифакторного особистісного опитувальника та суб'єктивним щастям.

Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.8.

Кореляційні зв'язки між шкалою суб'єктивного щастя та шкалами п'яти факторного особистісного опитувальника

Назва шкали	Тип аналізу	Шкала суб'єктивного щастя	Шкала суб'єктивного щастя 1-3
1.2 «Домінування»	коэф. Стьюдента	0.245 *	0.273 **
	P	0.014	0.006
1.3 «Товариськість»	коэф. Стьюдента	0.224 *	0.213 *
	P	0.025	0.034
Ф1 «Екстраверсія»	коэф. Стьюдента	0.162	0.253 *
	P	0.107	0.011
2.1 «Теплота»	коэф. Стьюдента	0.274 **	0.266 **
	P	0.006	0.007
2.2 «Співпраця»	коэф. Стьюдента	0.152	0.201 *
	P	0.131	0.045
2.3 «Довірливість»	коэф. Стьюдента	0.275 **	0.223 *
	P	0.006	0.026
2.4 «Розуміння»	коэф. Стьюдента	0.198 *	0.155
	P	0.048	0.123
2.5 «Повага до інших»	коэф. Стьюдента	0.356 ***	0.384 ***
	P	< .001	< .001
Ф2 «Прив'язаність»	коэф. Стьюдента	0.364 ***	0.343 ***
	P	< .001	< .001
3.3 «Відповідальність»	коэф. Стьюдента	0.270 **	0.305 **
	P	0.006	0.002
4.1 «Тривожність»	коэф. Стьюдента	-0.223 *	-0.188
	P	0.026	0.062

4.3 «Депресивність»	коэф. Стьюдента	-0.213 *	-0.158
	P	0.033	0.115
4.4 «Самокритика»	коэф. Стьюдента	-0.241 *	-0.128
	P	0.016	0.206
5.3 «Артистичність»	коэф. Стьюдента	0.252 *	0.226 *
	P	0.011	0.024
Ф5 «Експресивність»	коэф. Стьюдента	0.200 *	0.240 *
	P	0.046	0.016

Аналізуючи дані п'яти факторного особистісного опитувальника, можна зробити висновок, що шкала суб'єктивного щастя корелює з більшістю первинних факторів, які входять до складу шкали «Прив'язаність»: 2.1 «Теплота», 2.3 «Довірливість», 2.4 «Розуміння», та з самим основним фактором Ф2 «Прив'язаність» (коэф. Стьюдента = 0.364 ***, $p < .001$).

Модифікована Шкала суб'єктивного щастя 1-3 позитивно корелює також з 2.2 «Співпраця». Оригінальна Шкала суб'єктивного щастя має також позитивну кореляцію з 1.2 «Домінування», 1.3 «Товариськість», 5.3 «Артистичність» та Ф5 «Експресивність».

Шкала суб'єктивного щастя також корелює негативно з трьома первинними факторами Ф4 «Емоційна нестійкість»: 4.1 «Тривожність», 4.3 «Депресивність», 4.4 «Самокритика».

Таким чином, можна сказати, що такі основні особистісні характеристики, як прив'язаність та експресивність, роблять досліджуваних щасливішими.

Проведемо кореляційний аналіз отриманих даних за методикою діагностики самооцінки та суб'єктивним щастям досліджуваних. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки між шкалою суб'єктивного щастя та самооцінкою досліджуваних

Назва шкали	Тип аналізу	Шкала суб'єктивного щастя	Шкала суб'єктивного щастя 1-3
Рівень здоров'я	коэф. Спірмена	0.272 **	0.301 **
	P	0.006	0.002
Рівень інтелектуальних здібностей	коэф. Спірмена	0.207 *	0.175
	P	0.040	0.083
Ваш характер	коэф. Спірмена	0.392 ***	0.420 ***
	P	< .001	< .001
Авторитет у однолітків	коэф. Спірмена	0.321 **	0.449 ***
	P	0.001	< .001
Бажаний авторитет у однолітків	коэф. Спірмена	0.135	0.284 **
	P	0.181	0.004
Ваша зовнішність	коэф. Спірмена	0.336 ***	0.308 **
	P	< .001	0.002
Впевненість в собі	коэф. Спірмена	0.171	0.283 **
	P	0.089	0.004
Самооцінка (в середньому)	коэф. Спірмена	0.281 **	0.366 ***
	P	0.005	< .001

Аналізуючи отримані дані, можна сказати, що шкала суб'єктивного щастя позитивно корелює з усіма шкалами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, крім «Оцінки вміння робити речі своїми руками». Зі шкалами «Бажаний авторитет у однолітків» та «Впевненість в собі» встановлено кореляції не для основної, а для модифікованої шкали суб'єктивного щастя 1-3, що також підтверджує наше припущення про те, що кожен з аспектів самооцінки впливає на відчуття щастя.

Ми встановили також кореляції віку респондентів зі шкалою суб'єктивного щастя та шкалами опитувальника якості життя – жодної кореляції не було встановлено. Тобто, вік досліджуваних не впливає на наявність життєвого сенсу та не робить досліджуваних більш щасливими.

Також ми порівняли підгрупи, утворені за анкетними даними: жінки та чоловіки.

Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Статистичні результати чоловіків та жінок

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Шкала суб'єктивного щастя	U критерій Манна-Уїтні	767		0.022	жінки > чоловіки
Самосприйняття	t-критерій Стьюдента	1.410	98.0	0.081	жінки > чоловіки
Бажаний характер	U критерій Манна-Уїтні	814	0.040	0.021	жінки > чоловіки
Вміння працювати руками	U критерій Манна-Уїтні	759	0.019	0.003	жінки > чоловіки
Ф4 Емоційна нестійкість	t-критерій Стьюдента	1.66	98.0	0.050	жінки > чоловіки

Порівнявши середні показники чоловіків та жінок за всіма шкалами обраних нами методик, в результаті чого було встановлено відмінність: жінки мають вищий рівень за шкалою суб'єктивного щастя ніж чоловіки (U критерій Манна-Уїтні = 767, $p = 0.022$).

За шкалами опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я, можна відмітити, що жінки мають також вищий рівень за шкалою «Самосприйняття» (t-критерій Стьюдента = 1.410, $p = 0.081$), проте отриманих нами даних було недостатньо для встановлення статистично-достовірної відмінності. Інших відмінностей за опитувальником якості життя між жінками та чоловіками не було встановлено.

Також ми дослідили середні значення для жінок та чоловіків за шкалами суб'єктивного щастя та шкалою «самосприйняття». Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Описові статистики для жінок та чоловіків за шкалою суб'єктивного щастя та «самосприйняття»

Група	Шкала суб'єктивного щастя		Самосприйняття	
	Ж	Ч	Ж	Ч
Кількість	71	29	71	29
Середнє	20.6	19.9	21.8	21.0
Медіана	21.0	20.0	22.0	21.0
Середнє квадратичне відхилення	3.37	2.57	2.34	3.03

Таким чином, за результатами порівняльного аналізу двох груп досліджуваних (чоловіків та жінок) можна зробити висновок, що для жінок самосприйняття є важливішим і воно приносить більше щастя, ніж чоловікам.

Отже, ми провели статистичний аналіз, який дозволив нам проаналізувати від яких чинників залежить рівень щастя досліджуваних та чи є між ними залежність.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» С. Любомирськи.

Дану шкалу ми обрали з метою вимірювання емоційного переживання особистістю власного повноцінного життя, яке відображає загальний рівень психологічного благополуччя. Досліджуваним було запропоновано відповісти на чотири висловлювання, з якими вони можуть погодитися або не погодитися.

Підрахунок результатів дослідження здійснювався таким чином: за шкалами 1, 2 та 3 бали підраховуються у прямому порядку, а по шкалі 4 – в оберненому. Далі було обчислено середнє значення за кожною шкалою.

Таким чином, ми отримали середні бали за кожною шкалою.

Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.12.

Аналіз результатів суб'єктивного благополуччя досліджуваних

№ з/п	Шкала	Кількість балів (сер. знач.)
1.	Вцілому, я вважаю себе щасливою людиною	18
2.	Порівняно з більшістю однолітків, я вважаю себе щасливішою	17
3.	Деякі люди дуже щасливі по своїй природі. Вони радіють життю незалежно від того, що відбувається навколо. Я також так можу.	16
4.	Деякі люди не дуже щасливі. Хоч і не депресивним станом, але і щастям вони також не сяють. Це стосується і мене.	14

Таким чином, згідно отриманих результатів ми можемо сказати, що дана вибірка респондентів вважає себе щасливими людьми (сер. знач. за даною шкалою - 18). Меншу кількість балів (сер. знач. – 17) отримано за шкалою «Порівняно з більшістю однолітків, я вважаю себе щасливішою». Порівняно з іншими шкалами, отримано меншу кількість балів за шкалою «Деякі люди дуже щасливі по своїй природі. Вони радіють життю незалежно від того, що відбувається навколо. Я також так можу» (сер. знач. – 16) та найменшу кількість балів отримано за шкалою 4 «Деякі люди не дуже щасливі. Хоч і не депресивним станом, але і щастям вони також не сяють. Це стосується і мене» (сер.знач.14).

Отже, за даною методикою три перші шкали вважаються позитивними, за ними отримано найбільшу кількість балів, четверта шкала несе в собі негативний аспект, по ній отримано найменшу кількість балів. У зв'язку з цим, можемо зробити висновок, що, вцілому, респонденти вважають себе щасливими.

Аналіз результатів дослідження за тестом сенсожиттєвих орієнтацій.

Автором тесту «Сенсожиттєві орієнтації» є Д. А. Леонтьєв. Методика дозволяє оцінити сенс життя, який може бути знайдений особистістю або в

майбутньому (цілі), або на сьогоднішній день (процес), або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

У тесті СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, одержаному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання і досягати результатів. Важливим є чітке співвідношення цілей - з майбутнім, емоційної насиченості – у теперішньому часі, задоволення - з досягнутим результатом, минулим.

Отже, досліджуваним було запропоновано відповісти на 20 протилежностей, кожне з яких вони мали відмітити балом «3210123». Обробка результатів здійснювалась за допомогою шаблону, у якому представлені зростаюча шкала (1234567) та спадаюча (7654321). Результат отримали за допомогою множення отриманого результату на необхідний бал. Далі підраховували суму балів за кожною шкалою.

Наступним кроком був підрахунок за п'ятьма субшкалами (цілі, процес, результат, Локус-контролю - Я та локус-контролю – життя). Кожна субшкала має свій набір шкал, сума яких становить результат за шкалою. Загальна кількість балів за всіма 20 шкалами і є загальним результатом свідомості життя (СЖ).

У ключі методики представлено середні та стандартні відхилення субшкал та загального показника СЖ, порівнюючи отримані показники з запропонованими табличними даними, можемо інтерпретувати результати дослідження за 5 субшкалами.

Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Аналіз сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних

№ з/п	Субшкала	Значення (норма)	Отримане значення	Кількість досліджуваних (%)
-------	----------	------------------	-------------------	-----------------------------

1.	Цілі	29,38±6,24	32	16
2.	Процес	28,80±6,14	32	18
3.	Результат	23,30±4,95	34	19
4.	Локус-контроль - Я	28.70±6,10	26	12
5.	Локус – контроль – життя	28.70±6,10	21	35
Загальний бал ОЖ		95,76±16,54	103	100

Аналізуючи отримані результати можна зробити висновок щодо «джерела» сенсу життя у досліджуваних.

Інтерпретація результатів здійснюється на основі 5 базових субшкал.

1. Життєві цілі. Оцінки за даною шкалою характеризують в житті досліджуваних цілей у майбутньому, які надають їхньому життю спрямованість, осмисленість і тимчасову перспективу.

За даною субшкалою отримано високі бали. Високі бали говорять не тільки про цілеспрямованість респондентів, але і про плани які не мають якое підґрунтя на сьогоднішній день і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх виконання. Респондентів, у яких переважають цілі, як сенсо життєвий орієнтир виявлено, порівняно невелику кількість - 16%.

2. Інтерес до життя або процес життя та його емоційна забарвленість. Отриманий бал говорить про те, що досліджуваний сприймає своє життя як емоційно-насичений, цікавий та наповнений змістом процес.

Високі бали за даною шкалою та, переважно низькі по іншим шкалам, характеризують людину, яка живе сьогоднішнім днем, таких досліджуваних виявлено - 18%.

3. Задоволеність самореалізацією або результативність життя. Бали за даною характеристикою відображають пройдене життя, відчуття того, наскільки осмислена та продуктивна була її прожита частина. Високі бали, які отримано за даною шкалою характеризують особистість, яка доживає своє життя, у якої вже все в минулому, але минуле здатне надавати сенс життю, яке ще необхідно

прожити. Досліджуваних, у яких переважає даний орієнтир – 19%.

4. Локус контроль - Я. За даним орієнтиром отримано низькі бали у 12% респондентів. Це говорить про те, що людина не вірить у власні сили та не здатна контролювати події власного життя.

5. Локус контроль - життя. За даною характеристикою отримано низькі бали, які описують 35% респондентів як фаталічних, переконаних в тому, що життя неможливо свідомо контролювати, що будь-що планувати просто безглуздо.

У даної групи загальний показник СЖ знаходиться в межах норми, що говорить про те, що у респондентів є сенс життя у всіх трьох аспектах: минулому, теперішньому та майбутньому. Досліджувані є досить осмисленими та стійкими у своїх переконаннях.

Для наочності результатів представимо дані у вигляді діаграми 3.1.

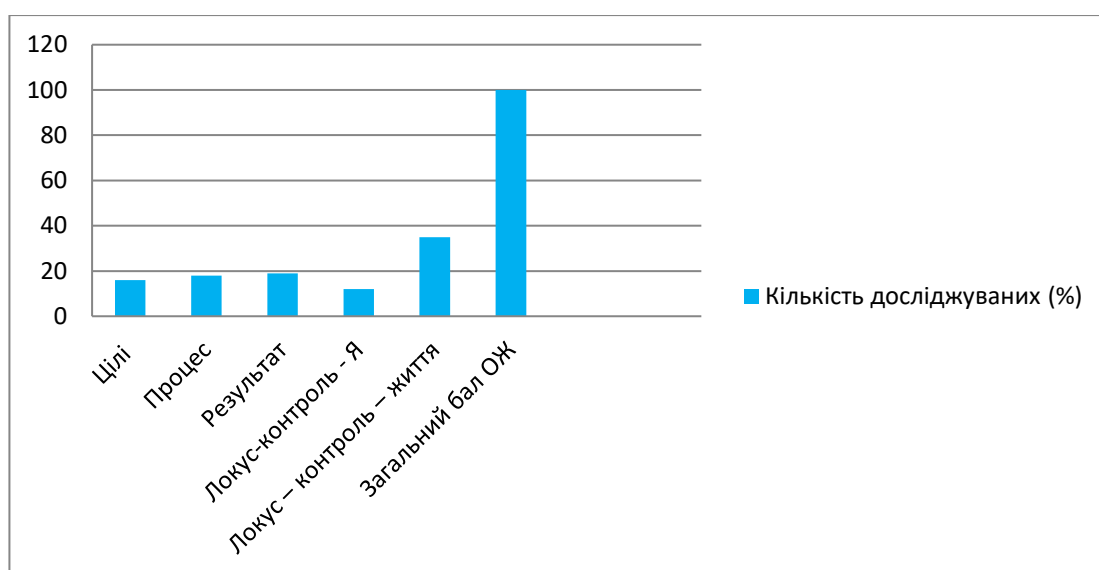


Рисунок 3.1. Аналіз сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних

За результатами аналізу сенсожиттєвих орієнтацій було виявлено, що у найбільшій кількості респондентів переважають низькі бали за субшкалою «Локус-контроль – життя». Дана група досліджуваних переконана в тому, що їхнє життя неконтрольоване, вони схильні «плисти за течією», не приймати важливих рішень, посилаючись на те, що все одно розвиток подій залежить від

долі, а не від них самих.

Незважаючи на це, у загальному вигляді, респонденти, отримали високі значення за трьома основними сенсо життєвими орієнтирами: цілі, процес та самореалізація, в цілому, вони є осмисленими, свідомими, у них є мета, вони отримують задоволення від життя та досягають результатів.

3.2. Характеристика психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів.

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість; академічною успішністю; досягненнями [17].

Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки.

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя:

- 1) безпека і комфортність домашнього середовища;
- 2) атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією;
- 3) відкритість і довірливість міжособистісних взаємин;
- 4) батьківський контроль і включеність в життя дітей;
- 5) відчуття значущості в сім'ї;

б) сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [11].

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей; непрямі, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям [10].

Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, Т. М. Каменщук пропонує узагальнену модель, що включає шість складових:

- 1) позитивне ставлення до себе і свого минулого життя;
- 2) наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл;
- 3) здатність виконувати вимоги повсякденного життя;
- 4) почуття постійного розвитку і самореалізації;
- 5) взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою;
- 6) здатність дотримуватись власних переконань [19].

Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенційно-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя. Наприклад, відповідно до моделі К. О. Круглова, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [31].

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня

реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Н. В. Каргіною емпірично підтверджено, що ні соціально-політичні, ні економічні фактори не можуть служити постійною підставою психологічного благополуччя особистості. У свою чергу, це спонукало дослідників звернути увагу, перш за все, на проблеми етичного, культурологічного та світоглядного характеру та їх зв'язок з психологічним благополуччям особистості. Світоглядна основа є однією з складових психологічного благополуччя, соціально-психологічним явищем, що, безсумнівно, надає вплив на особливості переживання особистості внутрішнього благополуччя [23].

Психологічне благополуччя повинно інтерпретуватися в контексті взаємозв'язку та взаємовідносин з іншими людьми, соціумом в цілому, з світом і світосприйняттям. Благополуччя складається не тільки зі ставлення до зовнішнього об'єктивного результату активності, але й її внутрішнім ефектом у вигляді самоставлення, самоцінності, цілісності. Такий ракурс дослідження відкриває перспективи аналізу психологічної картини психологічного благополуччя, що саме по собі важливо для розуміння змістовної організації цього явища, виявлення тих утворень особистості, які багато в чому визначаються умовами соціалізації, її ситуативного і глибинного традиційного, що минає вглиб історії життя та стосунків багатьох поколінь.

Для побудови цілісної моделі психологічного благополуччя необхідно розглядати особистість в контексті її соціально-психологічних характеристик, а також домінуючих відносин до себе і світу. Не настільки значущим тут стає визначення, власне компонентів психологічного благополуччя, як створення

цілісної системи розуміння їх взаємодій із зовнішнім світом і відносинами з іншими людьми [23].

У визначенні внутрішньої структури психологічного благополуччя і її взаємозв'язку з соціально-психологічними характеристиками особистості, а також параметрами, визначальними відносинами особистості, може складатися ключове завдання для розуміння суті процесу здійснення людини в світі, його індивідуального світосприйняття, формування довіри до світу, досягнення того психічного стану, при якому людина зможе відчувати свій власний потенціал, а також багатство духовного змісту. Його напрямок і способи здійснення можуть бути пов'язані з екзистенційним та духовним досвідом.

Всі перераховані складові благополуччя тісно взаємопов'язані і впливають один на одного. Віднесення багатьох феноменів до тієї чи іншої складової благополуччя в чималому ступені умовно. Наприклад, почуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можуть бути зараховані до факторів, що створює душевний комфорт, а не тільки соціальне чи духовне благополуччя. Психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має свою досить складну структуру.

У ньому, як і в інших складових, доцільно виділяти когнітивний і емоційний компоненти. Крім того, в психологічному благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність поведінки і діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням. Когнітивний компонент благополуччя виникає при цілісності щодо несуперечливої картини світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс в когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт. Саме в ньому досить повно відображено неблагополуччя в різних сферах особистості. Благополуччя залежить від наявності ясних цілей,

успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Неблагополуччя з'являється в ситуації фрустрації, при монотонії виконавчої поведінки та інших подібних умовах.

Благополуччя створюють приємні міжособистісні відносини, можливість спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв'язках. Таким чином, суб'єктивне благополуччя необхідно інтерпретувати як узагальнене і відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості. Воно є важливою складовою частиною домінуючого психічного стану.

Провівши масштабне емпіричне дослідження, І. Павлоцька зазначила, що щастя може проявлятися на кількох рівнях, залежно від орієнтації особистості та її інтеграції.[16].

Людина з низьким рівнем психічного благополуччя не має досвіду побудови позитивних близьких стосунків із значущими для неї людьми, що диктує їй потребу шукати ресурси для підвищення свого благополуччя. Відносини з іншими досягаються через призму постійного контролю над ними та очікування позитивного ставлення до себе (вираження позитивних емоцій, запрошення бути частиною тієї чи іншої групи) при збереженні своєї пасивної позиції (пов'язаної зі страхом бути неприйнятним).

Люди з низьким рівнем психічного благополуччя мають переважно негативний емоційний фон і гостро потребують самоконтролю. Такі люди здебільшого сприймають світ як ворожий і несправедливий.

Людина із середнім рівнем психічного благополуччя характеризується схильністю до контролю над зовнішнім середовищем, але водночас вона прагне розвивати власні здібності, що в свою чергу покращує рівень її психічне благополуччя. Такі люди схильні ідеалізувати інших і приділяти занадто багато уваги поточній соціальній ситуації та міжособистісним стосункам. Їх позитивне ставлення до світу супроводжується фоном негативних емоцій, пов'язаних із

ставленням до себе. Вони схильні зберігати вузьке коло важливих осіб, та його збереження, у тому числі за вояки уникненню змін у своєму характері.

Люди з високим рівнем психічного благополуччя мають досвід близьких позитивних стосунків, які є подальшою системою побудови конструктивних стосунків з іншими, світом і собою. У них високий рівень саморефлексії, вони долають конфлікти внутрішньо — психічно.

Люди з високим рівнем почуттям психологічного благополуччя мають характеристики стресостійкості та соціальної адаптованості.

Павлоцька Ю.І. аналізує різні види благополуччя за характеристиками рівня психологічного благополуччя. Здебільшого, на її думку, зустрічаються три типи: нездоровий егоцентричний тип із низькою інтеграцією особистості, середньоблагополучний групоцентричний тип з помірною інтеграцією особистості та благополучний простоціальний тип з високою інтеграцією особистості. Дуже мало людей зустрічається з високоблагополучні духовністю та сильною інтеграцією особистості[16].

Перша категорія характеризується зовнішнім вираженням і адаптивністю соціальної діяльності, однак при цьому подібна соціалізованість характеризується егоцентризмом — тобто інша людина і суспільства розглядається в цілому з точки зору задоволення власних потреб; діяльність може бути метушливою, хаотичною, ймовірна наявність бажання будь-яким способом не залишитися на самоті.

Представникам цього типу притаманні полярне ставлення до себе, інфантильно-всевибачючим і, разом з тим, інфантильно-заперечуючим, пов'язана з низькою особистісною інтеграцією, не чітким уявленням про себе, не прийняттям себе і, як наслідок, стійкою тривожністю.

Людина не прагне продемонструвати здатність керувати зовнішнім середовищем і не розглядає відповідальність за власне життя, як можливий ресурс власного розвитку. Вона насторожено ставиться до світу, з недовірою до нього. Невдача в одній сфері життя зазвичай призводить до того, що емоційний

стан такої людини різко погіршується, і навіть стає причиною ще більшого падіння її психологічного благополуччя.

Характерною рисою другого типу є первинна орієнтація на тісне і безперервне коло спілкування, референтну групу. Відносини з іншими будуються на поділі людей на «своїх» і «чужих». Відносини з першими є емоційно довірчими, інтимними, теплими та реальні; соціальні відносини з іншими не підтримуються і їх можна свідомо уникати. До близьких людей представники цього типу проявляють турботу, любов і водночас – контроль, до «чужих» – обережність, байдужість.

Цей тип людини зосереджується на підтримці важливих відносин, а не на побудові нових. Тому вони не прагнуть до саморозвитку, особистісного зростання, оскільки зміни у власній особистості можуть призвести до змін і перебудови важливих відносин. Загалом для них світ здається умовно безпечним місцем з необхідними ресурсами для активності, щоб реалізувати свій потенціал. Однак, оскільки самоактуалізацію можна розглядати як щось, що заважає справжнім стосункам, можна вибрати вид діяльності, який зводить до мінімуму особистісний ріст. Їхнє ставлення до себе є умовно приймаюче, тому що в цьому випадку рефлексія відбувається за рахунок зворотного зв'язку інших значущих людей.

Третій тип характеризується доброзичливим ставленням до оточуючих, яке характеризується перш за все прийняттям особистості інших. Інший, визнаючи його цінність.

Таким чином, ці особи є соціально пасивними, що пов'язано з високим рівнем рефлексії, самоспрямування на зміни, установки на пристосування до ситуації.

Оскільки інша людина розглядається як цінність, немає суб'єктивного сенсу змінювати або впливати на неї. Тому увага зосереджується на власному переживанні та установках. Люди, які мають таке відчуття благополуччя, мають ставлення до світу — переважно добре, цілісне та правильне.

Особистісні кризи, викликані внутрішніми чи зовнішніми факторами, відбуваються за рахунок довіри до світу та його світосистеми, відчуття власних здібностей, впевненості у власних силах та наявності позитивних стосунків з іншими. Підвищення рівня психічного благополуччя відбувається за рахунок зміни його компонентів (підвищена автономія, більш усвідомлене самосприйняття тощо). Особистісна інтеграція цих осіб є важливим ресурсом самореалізації та позитивного функціонування особистості.

Четверта категорія (високо благополучному духовному) характеризується підвищеними показниками всіх складових рівня благополуччя та їх фактичним злиттям. Така особистість має трансцендентну здатність, екзистенціальну спрямованість, їй властиве універсальне ставлення до світу, себе та інших, діалектично взаємозалежне. Ця людина, за словами І. Д. Беха, була налаштована досягти досконалості в достойному житті. Вона, по-перше, усвідомлює глибокий і багатогранний зв'язок між своїм життям і суспільним життям; по-друге, що він вільно йде духовним шляхом без примусу; і по-третє, що він прагне до духовної єдності в більш-менш великій людській спільноті, не обмежуючись лише особисте духовно-моральне вдосконалення. По-четверте, постійні зусилля щодо покращення життя [5].

Рівень психічного благополуччя людини може бути низьким, середнім або високим, залежно від досвіду людини в розвитку близьких, позитивних стосунків з оточуючими.

Це зумовлює формування у них різних типів благополуччя. Найкращий варіант – високо благополучний духовний тип, який має намір досягти досконалості в достойному житті. На різних етапах особистісного розвитку доцільно детально продемонструвати умови, за яких індивід досягає цього рівня та типу щастя.

3.3. Практичні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя

На основі даних, які ми отримали в ході дослідження психологічного благополуччя особистості, виникає потреба у розробці практичних рекомендацій людям щодо покращення їх психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя - це не просто відсутність негативних чинників, що є характерним для більшості визначень психічного здоров'я. Необхідна наявність певних позитивних показників.

Основаючись на дані проведеного нами дослідження, в якості основних психологічних маркерів рівня суб'єктивного благополуччя будемо вважати сенсожиттєві орієнтації, почуття щастя та особистісні характеристики респондентів. Тож, на цих «трьох китах» і буде лежати високий рівень психологічного благополуччя. Отже, розглянемо кожен психологічний маркер та шляхи його покращення окремо.

1. В залежності від того, які сенсожиттєві орієнтації лежать в основі існування особистості, і буде залежати її рівень психологічного благополуччя. Смесложиттєві орієнтації - це сукупність минулого, сьогодення і майбутнього, оцінка досягнутого людиною по особистісним критеріями.

Сенс життя може змінюватися в залежності від наповненості життя, а разом і з ним змінюється і його орієнтація. Орієнтація на пошук сенсу змушує особистість пізнавати навколишню дійсність, виходячи із зони комфорту. Уявлення про світ змінюються в процесі пошуку сенсу, так само змінюється і сама людина, її внутрішня реальність, індивідуальність, неповторний особистісний сенс життя.

Часто людина уникає необхідності пошуку відповіді на найважливіше питання: «У чому сенс мого життя?», йдучи в щоденні турботи, але це не означає, що це питання не встане перед вами з усією бентежною прямою.

Система ваших смислових відносин внутрішньо взаємопов'язана з ціннісними орієнтаціями. Відповідь на питання: «Заради чого?» передбачає визначення ціннісного ставлення, яке лежить в основі дії, вчинку, діяльності, усього життя в цілому.

Сенсожиттєві орієнтації не вичерпуються однією, хоча б і дуже важливою ідеєю, метою життя, а являє собою структурну ієрархію «великих» і «малих» смислів. Ієрархія сенсожиттєвих орієнтацій людини відноситься до організованих цілісних багаторівневих система, які включають в себе цілий ряд різних смислових структур. Тож, ваш пошук сенсу життя має включати в себе:

- 1) наявність життєвої мети;
- 2) позитивне відношення до життя;
- 3) позитивну оцінку прожитого життя;
- 4) віру у власні сили;
- 5) готовність в одну мить змінити своє життя в кращу сторону.

Отже, реалізувавши ці п'ять пунктів ви зможете знайти свій сенс життя та на крок наблизитися до свого ідеального рівня суб'єктивного благополуччя.

2. Наступним «китом» на якому лежить високий рівень психологічного благополуччя є відчуття щастя. Проблема щастя завжди бентежила людство. Здоровий глузд підказує нам, що щастя добре, тому що його приємно відчувати. Однак, у нього є й інші плюси:

- 1) позитивні емоції і благополуччя призводять до більш успішної соціалізації;
- 2) до покращення здоров'я;
- 3) до успіху;
- 4) до саморегуляції;
- 5) до прагнення допомагати іншим.

Якби вас запитали: «Що з наступного списку ви б назвали важливим для щастя: гроші, дружбу, наявність дітей, шлюб, зовнішність, здоров'я, хороший клімат? Чи важливий для вас ваш вік? Чи мають значення рівень освіти або безпека району, де ви живете?».

Логічно було б припустити, що найбільш ймовірним джерелом відчувати себе щасливим служать об'єктивні обставини, проте часто справа не в них. Щастя дуже слабо пов'язане з багатьма обставинами життя, які ми вважаємо настільки важливими, що в гонитві за ними готові витратити роки.

Основна проблема, з якою ми можемо зустрітися на шляху до щастя - невміння його визначити. Більшість людей вважає, що досягти відчуття повної задоволеності життям можна, втіливши «американську мрію» - національне уявлення про ідеальне життя. Дотримуючись нав'язаних ідеалів, ми не маємо можливості відчути себе щасливим, навіть якщо нам вдається досягти поставленої мети.

В психології існує постулат складових елементів щастя:

- 1) зовнішні обставини;
- 2) генетична схильність;
- 3) особиста активність.

Генетика є незмінною умовою, як і зовнішні обставини, які також не піддаються контролю. Тому для досягнення почуття щастя і гармонізації особистості слід зосередитися на діях. Потрібно відштовхуватися від базових потреб. Наявність будинку, машини не додає радості, якщо у вас порушений режим сну та ви харчуєтеся шкідливою їжею, уникаєте фізичної активності. Також до базових умов досягнення гармонії відносяться близькі стосунки. Недолік емоційного спілкування з іншими викликає почуття порожнечі.

Отже, щоб бути щасливим слухайте свій внутрішній голос, не підлаштовуйтеся під стандарти. Ставте собі мету та йдіть до неї не дивлячись ні на що, на фініші ви однозначно відчуєте цей присмак щастя. Але є одне але, щоб бути щасливим необхідно щось для цього робити, адже щастя може бути короткотривалим почуттям над отриманням якого необхідно весь час працювати.

3. Останній психологічний маркер, який ми розглянемо, будуть ваші особистісні характеристики та їх значення у формуванні психологічного благополуччя.

Особистісні характеристики мають сильний вплив на психологічне благополуччя. Психологічні маркери психологічного благополуччя у респондентів можуть бути різними та залежати від емоційного, фізичного стану чи життєвих орієнтацій.

З-поміж великої кількості теорій зв'язку психологічного благополуччя та особистісних характеристик, ми виділили шість основних, на наш погляд, компонентів психологічного благополуччя:

- 1) самоприйняття;
- 2) позитивні відносини з оточуючими;
- 3) автономія;
- 4) управління навколишнім середовищем;
- 5) цілеспрямованість;
- 6) особистісний ріст.

Якщо ви володієте високою автономією, здатні бути незалежною, не боїтеся протиставити свою думку більшості, можете дозволити собі не стандартне мислення і поведінку, оцінюєте себе виходячи з власних уподобань, то у вас є всі шанси відчувати суб'єктивну благополучність.

Отже, низький рівень психологічного благополуччя не є вироком, його можливо змінити. Благополуччя можна порівняти з талією, тобто, за тимчасовим поліпшенням слідує рецидив невдоволення, або ж рівень благополуччя можна підвищити надовго? Надія на те, що кращі обставини надовго зроблять вас щасливішими не виправдовується: той, хто виграв в лотерею відчуває себе щасливіше на декілька місяців, але незабаром повертається до звичайного рівня задоволення або невдоволення.

Ми швидко звикаємо до виграшу, новій посаді або шлюбу і підвищуємо ставки в гонитві за задоволенням, які повинні принести нам черговий сплеск щастя. Якщо нам щастить, ми продовжуємо цей біг на місці, але постійно потребуємо нової ін'єкції.

Не дуже приваблива перспектива для того, хто прагне до благополуччя. Тож, наше завдання, запропонувати вправу, яка допоможе змінити не тільки ваше реальне життя, але й ваш погляд на ту чи іншу ситуацію.

Вправа «Картинки щастя»

Головна мета вправи: визначити найменші деталі, які роблять вас щасливими і які важливо додавати, коли ви малюєте собі картинку майбутнього.

Перша частина вправи

Завдання зовсім просте: згадайте і напишіть п'ять справ (занять, станів, захоплень), які вам подобаються. Сформулюйте точніше - напишіть те, від чого ви отримуєте задоволення, що просто «вау!», Чим хочеться займатися в своє задоволення. Пишіть саме те, що подобається насправді.

Отже, ваші п'ять пунктів - від чого ви щасливі. Якщо є більше, можна більше. У другій частині будемо з ними працювати вже докладніше.

Друга частина вправи.

Ви написали список того, що робить вас щасливим. Тепер будемо уважніше дивитися цей список. У кожному з пунктів є якась деталь, яка вам подобається. Це не обов'язково сама справа, буває просто саме в цій справі проявляється якась важлива деталь.

По суті, нам подобаються саме ті дрібні деталі, а не сама справа. Головна думка - якщо ми дізнаємося деталі, ми зможемо додавати їх в наші картинки майбутнього, і від цього зображення, ви будете ставати щасливими і цікавими.

Як визначити деталі? Хто знайомий з технікою антивіруса, тим буде знайоме. Тільки ми будемо робити все навпаки. Візьміть один з пунктів.

Виберіть той, що здається найприємнішим з усіх перерахованих (і він повинен бути приємніше, ніж початковий пункт). Випишіть обраний пункт і знову запитайте себе: «А що в цьому приємного? Чим мені це подобається?». Продовжуйте так, поки не упретесь. Кожен раз задавайте собі питання: «Що в цьому приємного?».

Важливо: пишіть саме асоціації. Логікою: «Що за ідеєю має бути в цьому приємно» - ви зможете знайти тільки шаблонні відповіді, вони нам не цікаві. Асоціації можуть бути дивними, головне, щоб вони були приємні

Спостереження: якщо робити таке пошук до самого кінця, ви прийдете до однієї з основних потреб теорії - або до безпеки, або до інтересу. По суті саме це нам і потрібно додати в картинку майбутнього - безпека і інтерес. Але наше завдання дійти не до самого кінця, а не зупинитися за один крок до кінця.

Розбір потрібно зробити по кожному пункту, який ви написали (один розбір може займати приблизно 10-15 хвилин) і в підсумку у вас виявиться список кінцевих деталей, які роблять ваше життя кращим.

Частина третя. Розмальовка с картинками майбутнього.

Для початку пропоную просту підготовку: уявіть своє життя в найближчі місяці - листопад, грудень, січень, лютий. Подумки уявіть, чим ви будете займатися, де жити, де бувати, з якими людьми спілкуватися. Які будуть зустрічі, заходи, як будете проводити вечори, чому будете вчитися.

Поки можна без яскравих подробиць, приблизно, нам головне створити «грунт». А далі найцікавіше - виберіть одну деталь з вашого списку, яка робить вас щасливим. Будь-яку. Тепер домалюйте в загальну картину життя одну невелику картинку, в якій буде яскраво проявлятися ця деталь.

Наприклад, якщо деталь: «Порядок, коли все під рукою і на своєму місці». Можна уявити, як ви сидите вранці за робочим столом, закінчуєте наводити на ньому порядок і відчуваєте, що кожна річ лежить на своєму місці.

Для кожного пункту в списку придумайте хоча б по одній картинці, а ще краще - по дві або три. Але! Навіть якщо ви просто зробите картинки, які будуть про те, що у вас і так в майбутньому заплановано - це теж добре.

Тому що головним завданням буде представляти ці картинки багато разів на день. Як тільки у вас видалися вільні п'ять хвилин - перерва в роботі або дорога - одразу розвертайте одну з картинок в своїй уяві. Можна коротко, всього на хвилину, головне встигнути зануритися в ті відчуття. Буде зовсім ідеально, якщо ви зможете згадувати картинки хоча б десять-двадцять разів на день.

Що зміниться у вашому житті:

Майбутнє буде здаватися теплим, затишним і при цьому яскравим і цікавим, ви зможете налаштувати себе робити те, що давно хотіли - намалювавши про це щасливе картинку. Вам буде легко проходити будь-які зміни в житті - зміна роботи, переїзд, нові відносини - ви відразу намалюєте про нове життя картинку щастя.

Головне пам'ятати, що картинки щасливого майбутнього - як їжа, їх потрібно представляти не просто кожен день, а по кілька разів на день. Тоді у вас дійсно з'явиться відчуття щасливого, затишного і цікавого майбутнього. А якщо ви намалюєте картинки про те, що давно хотіли зробити, то з'явиться зв'язок між цією справою і щастям в майбутньому. Цей зв'язок допоможе взятися за цей почин і зробити його добре.

Отже, виконуючи ці вправи, дотримуючись рекомендацій, ви зможете відчути себе більш щасливим та підвищити свій рівень суб'єктивного благополуччя.

Також пропонуємо практичні рекомендації щодо поліпшення психологічного благополуччя людей.

Практичні рекомендації:

1. Самооцінка.

Самооцінка це та риса, яка має два полюси: високий та низький, і обидва з них не є нормальними. Самооцінка має бути середнього рівня. Досягти її можна шляхом балансування.

- Припиніть порівнювати себе з іншими;
- Припиніть себе жаліти та згадувати погане;
- Усвідомте, що будь-яка людина має позитивні і негативні риси;
- Об'єктивно усвідомте свою фізичну форму;
- Працюйте над своїм зовнішнім виглядом та внутрішнім світом;
- Працюйте над своєю поведінкою;
- Припиніть займатися прокрастинацією (відкладати неприємні завдання на потім);
- Намагайтеся завжди тримати обіцянку, яку дали самі собі.

2. Сенсожиттєві орієнтації.

В залежності від того, які сенсожиттєві орієнтації лежать в основі існування особистості, і буде залежати її рівень щастя. Смесложиттєві орієнтації - це сукупність минулого, сьогодення і майбутнього, оцінка досягнутого людиною по особистісним критеріями.

Сенс життя може змінюватися в залежності від наповненості життя, а разом і з ним змінюється і його орієнтація. Орієнтація на пошук сенсу змушує особистість пізнавати навколишню дійсність, виходячи із зони комфорту. Уявлення про світ змінюються в процесі пошуку сенсу, так само змінюється і сама людина, її внутрішня реальність, індивідуальність, неповторний особистісний сенс життя.

Часто людина уникає необхідності пошуку відповіді на найважливіше питання: «У чому сенс мого життя?», йдучи в щоденні турботи, але це не означає, що це питання не встане перед вами з усією бентежною прямою.

Система наших смислових відносин внутрішньо взаємопов'язана з ціннісними орієнтаціями. Відповідь на питання: «Заради чого?» передбачає визначення ціннісного ставлення, яке лежить в основі дії, вчинку, діяльності, усього життя в цілому.

Сенсожиттєві орієнтації не вичерпуються однією, хоча б і дуже важливою ідеєю, метою життя, а являє собою структурну ієрархію «великих» і «малих» смислів. Ієрархія сенсожиттєвих орієнтацій людини відноситься до організованих цілісних багаторівневих система, які включають в себе цілий ряд різних смислових структур. Тож, ваш пошук сенсу життя має включати в себе:

- 6) наявність життєвої мети;
- 7) позитивне відношення до життя;
- 8) позитивну оцінку прожитого життя;
- 9) віру у власні сили;
- 10) готовність в одну мить змінити своє життя в кращу сторону.

Отже, реалізувавши ці п'ять пунктів ви зможете знайти свій сенс життя та на крок наблизитися до ідеального рівня психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

У даному розділі ми проаналізували надійність та нормальність розподілу даних, отриманих під час обробки результатів. У результаті аналізу виявили, що за шкалою суб'єктивного щастя було отримано помірний рівень надійності, тобто, надійність отриманих результатів може бути недостатньою для винесення достовірного висновку щодо дослідження психологічного благополуччя.

Тому ми вирішили включити в роботу і альтернативний варіант цієї шкали (Шкала суб'єктивного щастя 1-3), яка складається з перших трьох питань. Рівень надійності за цим варіантом шкали виявився достатньо гарним. Тому в подальшій роботі будемо розглядати результати за обома версіями методики «Шкала суб'єктивного щастя (ШСЩ), розроблена С. Любомирськи та Х. Леппер». За всіма іншими методиками було виявлено високу надійність отриманих результатів.

Далі ми простежували кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя з сенсожиттєвими орієнтаціями, здоров'ям, якістю життя, самооцінкою та особистісними характеристиками.

На основі чого, зробили висновок, що люди відчують себе психологічними благополучними, коли мають гарне здоров'я, нормальну самооцінку, сенсожиттєві орієнтації та такі особистісні фактори, як прив'язаність, теплота, довірливість, розуміння, співпраця, домінування, товариськість, артистичність та експресивність.

ВИСНОВКИ

Провівши дане дослідження ми досягли мету дослідження, яка полягає у наданні характеристики психологічного благополуччя особистості та виконали всі поставлені завдання.

А саме, досліджено психологічні особливості феномену психологічного благополуччя. Почуття психологічного благополуччя є важливим феноменом для людини і його внутрішнього світу. Психологічне благополуччя завжди пов'язане з тими чи іншими соціальними установками, уявленнями, нормами та явищами, які були б характерні для соціалізованої людини. Психічний стан людини, продуктивність діяльності, міжособистісні стосунки, поведінка в соціальному оточенні і багато інших факторів впливають на відчуття суб'єктивного благополуччя.

Формування психологічного благополуччя не може бути позитивним та ефективним без впливу на нього об'єктивних чинників зовнішнього середовища. Зовнішні об'єктивні чинники мають відносно невеликий ступень детермінації відчуття благополуччя, їх вплив не завжди опосередковується цінностями і установками особистості. Стабільність рівня психологічного благополуччя людини дає підстави припускати його зв'язок зі стійкими особистісними особливостями.

У визначенні внутрішньої структури психологічного благополуччя і її взаємозв'язку з соціально-психологічними характеристиками особистості, а також параметрами, визначальними відносини особистості, може складатися ключове завдання для розуміння суті процесу здійснення людини в світі, його індивідуального світосприйняття, формування довіри до світу, досягнення того психічного стану, при якому людина зможе відчувати свій власний потенціал, а також багатство духовного змісту. Його напрямки і способи здійснення можуть бути пов'язані з екзистенційним та духовним досвідом.

Провели емпіричне дослідження, за допомогою якого дізналися, які саме психологічні чинники формують психологічне благополуччя особистості. Ми

проаналізували надійність та нормальність розподілу даних, отриманих під час обробки результатів. У результаті аналізу виявили, що за шкалою суб'єктивного щастя було отримано помірний рівень надійності, тобто, надійність отриманих результатів може бути недостатньою для винесення достовірного висновку щодо дослідження психологічного благополуччя.

Тому було прийнято рішення включити в роботу і альтернативний варіант цієї шкали (Шкала суб'єктивного щастя 1-3), яка складається з перших трьох питань. Рівень надійності за цим варіантом шкали виявився достатньо гарним. Тому в нашій роботі ми розглядали результати за обома версіями методики «Шкала суб'єктивного щастя (ШСЩ), розроблена С. Любомирськи та Х. Леппер». За всіма іншими методиками було виявлено високу надійність отриманих результатів.

Далі ми простежували кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя з сенсожиттєвими орієнтаціями, здоров'ям, якістю життя, самооцінкою та особистісними характеристиками.

Результати кореляційного аналізу показали, що кожна зі шкал опитувальника якості життя має позитивну кореляцію зі шкалою суб'єктивного щастя, незалежно від типу шкали суб'єктивного щастя (адже ми враховували результати повної версії опитувальника та версію, де представлені тільки перші 3 питання).

Результати кореляційного аналізу між перемінними сенсожиттєвих орієнтацій та суб'єктивним щастям має позитивну кореляцію. Інтерпретуючи отримані дані можна зробити висновок, що якщо у досліджуваного є сенс життя, то це робить його більш щасливим.

Також було виявлено, що такі основні особистісні характеристики, як прив'язаність та експресивність, роблять досліджуваних щасливішими.

Шкала суб'єктивного щастя позитивно корелює з усіма шкалами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, крім «Оцінки вміння робити речі своїми руками». Зі шкалами «Бажаний авторитет у однолітків» та «Впевненість в собі» встановлено кореляції не для основної, а для модифікованої шкали

суб'єктивного щастя 1-3, що також підтверджує наше припущення про те, що кожен з аспектів самооцінки впливає на відчуття щастя.

Ми встановили також кореляції віку респондентів зі шкалою суб'єктивного щастя та шкалами опитувальника якості життя – жодної кореляції не було встановлено. Тобто, вік досліджуваних не впливає на наявність життєвого сенсу та не робить досліджуваних більш щасливими.

За результатами порівняльного аналізу двох груп досліджуваних (чоловіків та жінок) можна зробити висновок, що для жінок самосприйняття є важливішим і воно приносить більше щастя, ніж чоловікам.

Ми провели статистичний аналіз, який дозволив нам проаналізувати від яких чинників залежить рівень щастя досліджуваних та чи є між ними залежність.

На основі чого, зробили висновок, що люди стають щасливішими, коли мають гарне здоров'я, нормальну самооцінку, сенсожиттєві орієнтації та такі особистісні фактори, як прив'язаність, теплота, довірливість, розуміння, співпраця, домінування, товарицькість, артистичність та експресивність.

На основі проведеного дослідження ми з'ясували, що досліджуваних роблять щасливішими певні чинники: висока самооцінка, сенсожиттєві орієнтації, позитивний стан здоров'я та особистісні характеристики, такі як прив'язаність та експресивність. Проте, якщо дані чинники, з певних причин, відсутні, або немає можливості їх реалізувати, людина починає відчувати себе психологічно неблагополучною та нещасною.

Для того, щоб запобігти цього ефекту, ми розробили практичні рекомендації для людей, щоб покращити їх якість життя та підвищити рівень психологічного благополуччя.

Виконуючи вправу, яку ми запропонували та дотримуючись рекомендацій, люди зможуть відчути себе більш щасливими, покращити якість свого життя та досягти високого рівня психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айраксинен Т. Щастя. Відверте і чітке бачення щастя і того, чому у нас його немає; [пер. з фінськ.]. Львів : Видавництво Анетти Антоненко; Київ : Ніка-Центр, 2017. 208 с.
2. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18, Т. 20, №9/1. С. 3-10.
3. Бондар Л. В. Філософія щастя: ціннісно-праксеологічний аспект : дис. канд. філос. наук : спец. 09.00.03 - соціальна філософія та філософія історії / Лілія Василівна Бондар. Одеса, 2012. 186 с.
4. Бубняк С. М. Теоретична інтерпретація концепту «соціальне самопочуття» в соціогуманітарних науках. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*. Одеса, 2015. № 3 (65). С. 35–39.
5. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості / Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської] ; АПН України. К., 2017. С. 27–31.
6. Варій М. Й. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. М.Й. Варій, О.А. Ліщинська, Л.І. Березовська, А.В. Олійник, Г.М. Закалик. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.
7. Вернік О.Л. Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 42. 2016. С. 93-102.
8. Водолазська О. О. Особливості психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції (15 червня 2022 року)* / оргком. Н. М. Черненко, О. М. Соловейчук. Одеса : Університет Ушинського, 2022. С. 46-48.

9. Горбаль І. С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/144557362.pdf>
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С.-Л.Гумецької. Х.: Віват, 2018. С. 43-47.
11. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological journal*. 2018. № 7. С. 23–42.
12. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165-176.
13. Дацюк Л.С. Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 67-71.
14. Динаміка відчуття щастя (2001-2016). Режим доступу : <http://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=670&page=5>
15. Добко Т. Д. Щастя і відношення людської особи до добра. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія*. 2014. № 3. С. 14-17.
16. Дяченко М. В. Людина, сенс її буття та проблема щастя (світоглядні ідеї у філософії Б. Паскаля та Ж. О. Ламетрі). *Культура України* : зб. наук. пр. Харків, 2010. № 29. С. 67-76.
17. Єзерська Н.В. Дескриптори щастя обдарованих учнів підліткового віку як показники суб'єктивного благополуччя. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 3. С. 24-29.
18. Л. В. Засєкіна, В. М. Майструк Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С.187-192.
19. Каменщук Т.. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Grail of Science*, 2022, (14-15), 561–564. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101>

20. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2015. №3. С.48-55.

21. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №7. С.76-82.

22. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Наталья Вікторівна Каргіна; наук. кер. М. Й. Казанжи; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2018. 269 с.

23. Киричук О.О. Мотивація допомоги іншому й стильова організація життя особистості. *Психологічні перспективи*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. Вип. 32, 123-134. ; DOI : <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-32-123-134>

24. Киричук О.О. Психологічне благополуччя в ознаках позитивного функціонування людини. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. О.В. Бацилевої*. Вінниця : ТОВ «Нілан_ЛТД», 2017, 123-127.

25. Киричук О.О. Успішність сучасної молоді у діапазоні її психологічного благополуччя. *Традиції та новації у сфері педагогіки та психології : мат. міжнарод. наук.-практ. конф.* Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2019, 125-126.

26. Киричук О.О. Фасилітативна детермінація психологічного благополуччя особистості: методологічне обґрунтування та теоретичне моделювання. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець- 10 Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : «Аксиома», 2017. Вип. 38, 186-198.

27. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсон. держ. ун-ту ; серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. Вип.1. Т. 1, 89-94.

28. Кокун О. М. Психофізіологія людини в сучасному вимірі. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 201-203. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2012_1_18
29. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. – 2016. №5. С. 179–184.
30. Кривенко І. С. Психологія про щастя: чи воно існує і де його шукати. 2017. Режим доступу: <http://psychology.ucu.edu.ua/publications/psychologiya-proshhastya-chy-vono-isnuye-i-de-jogo-shukaty/>
31. К. О. Круглов, О. Є. Блинова Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : наук. журн. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. – Вип. 1. С. 72-78.
32. Лактіонова Г. М. Щастя і сучасна освіта: інформація до роздумів. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2014. № 2. С. 58-68.
33. Лепський М. А. Якість життя як критерій формування оптимістичної перспективи. *Культурологічний вісник: Науково-теоретичний щорічник Нижньої Наддніпряниці*. Запоріжжя : «Просвіта», 2006. № 16. С. 87-93.
34. Литвинчук А.І. Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект. *Наука і освіта*. 2016. № 5, С. 200-205.
35. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»* № 2(12) / 2017. С. 109-114.
36. Наконечна М.М. Психологічне благополуччя та інтерсуб'єктивність. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. семінару* / [ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол. ред.) та ін.]. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 107-110.
37. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 149–156.

38. Попова В. В. Досвід стосунків в батьківській сім'ї як предиктор психологічного благополуччя особистості : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія / В. В. Попова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2022. 63 с.

39. Радугін А. А. Філософія. 2011. Режим доступа: www.tspu.tula.ru/res/other/kse/lec3.html

40. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 2016, (59), 42-45. вилучено із <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034>

41. Сас Н.М., Самарська Л.О., Гарець Д.А. Визначення структурних компонентів економіки щастя. Science for sustainable development, materials of the International Congress (Kyiv, November 10-11, 2019) / За заг. ред. проф. О.В. Кендюхова: К.: Асоціація сприяння глобалізації освіти та науки «СПЕЙСТАЙМ», 2019. С.337-344.

42. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.*

43. Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. 190 Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. 687. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2014. 151-159.

44. Титаренко Т. М. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.

45. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна

академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

46. Тітов І. Г., Тітова Т. Є., Седих К. В. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. *Психологія і особистість*. 2020. Вип. 2 (18). С. 55–76.

47. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 185–193.

48. Хафізова Г. С. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій у людей з різним рівнем психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип.45(2). С.219–227.

Режим

доступу:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)_30).

49. Шебанова Ю. О. Вплив гештальт-підходу на рівень психологічного благополуччя особистості : дипломна робота магістра. Одеса, 2021. 139 с.

50. Шуть М. М. Психологічне благополуччя особистості ігромайстрів (організаторів соціокультурних ігор) : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія / М. М. Шуть ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2022. 90 с.

51. Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2014. № 12. С. 216-220.

52. Allen M. S., Vella S. A. Screen-based sedentary behaviour and psychosocial well-being in childhood: cross-sectional and longitudinal associations *Ment. Health and Phys. Act.*, 9 (2015), pp. 41-47

53. Kashlyuk, Y.. Psychological health and psychological well-being of the individual as a component of satisfaction with life. *Psychological journal*, 2017, 3(3), 47-58. <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5>

54. Kostruba H. Mediereligious activity as a factor of psychological well-being of personality. *Psychological Prospects Journal*. 38. 2021, 110–123. DOI:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-110-123>.

55. Romer D., Bagdasarov Z., More E. Older versus newer media and the well-being of United States youth: results from a national longitudinal panel J. *Adolesc. Health*, 52 (2016), pp. 613-619.

56. Satıcı S. A., Uysal R. Well-being and problematic Facebook use *Comput. Hum. Behav.*, 49 (2015), pp. 185-190.

57. Volynets N. Psychological Analysis of Experiencing Psychological Well-Being. *Psychological Prospects Journal*. 2018. 31 (Jul. 2018), 22–44. DOI:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-22-44>.

58. Yang F., Helgason A.R., Sigfusdottir I.D., Kristjansson A.L. Electronic screen use and mental well-being of 10–12-year-old children *Eur. J. Pub. Health*, 23 (2017), pp. 492-498.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування досліджуваних
Шановні респонденти!

З метою вивчення окремих особистісних питань, просимо дати відповіді
на питання

Інструкція:

№ з/п	Паспортні і соціальні дані	Варіант відповіді.					
		1.	Вік	19-30	31-40	- 41-66	
2.	Стать	- Ж			- М		
3.	Ваш стаж роботи	1-5	6-10	11-30	31-42	Не працюю	
4.	Наявність дітей	- Так			Ні		
5.	Чи є у вас партнер ?	- Так			Ні		
6.	Ваш рід діяльності ?	Соціальна робота Торгівля Домогосподарка Економічне направлення Студент Сфера обслуговування Інтернет-сфера Підприємець					
7.	Як давно ви в Італії ?	з 24 лютого 2022 року.	Більше року	Більше 5 років	Більше 10	Інше	-
8.	Чи виїхали ви всією сім'єю з України?	- Так - Ні	-	-	-	-	-
9.	Вивчили італійську мову?	- Так - Ні	-	-	-	-	-