

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О. А. Чаркіна

«_____» _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____

«_____» _____ 2025 р.

ТВОРЧА АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія

Ратенко Діани Олександрівни

Керівник канд. психол. наук,
доц. кафедри практичної психології
Великодна М. С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Ратенко Діана Олександрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДОМУ ВІЦІ	9
1.1. Психологічне благополуччя як системна якість людини	9
1.2. Особливості психологічного благополуччя у молодому віці.....	15
1.3. Чинники підвищення рівня психологічного благополуччя у молодому віці.....	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДОМУ ВІЦІ	27
2.1. Діагностичне вимірювання рівня психологічного благополуччя у молодому віці.....	27
2.2. Психологічний аналіз результатів дослідження	30
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя у молодому віці засобами творчої активності	39
Висновки до розділу 2	42
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останнім часом проблема психологічного благополуччя (як стійкої особистісної властивості) стає все більш актуальною.

Психологічне благополуччя - багатогранний феномен, він включає у себе суб'єктивне самоствереження, задоволеність життям, активність особистості, постійний саморозвиток. Його баланс забезпечують афективний компонент (як рівновага позитивних та негативних емоцій); когнітивний компонент (як оцінювання життя, задоволення ним); фізичний (стан здоров'я), соціальний (взаємовідношення з оточенням), духовно-моральний компоненти (внутрішня гармонія).

Психологічне благополуччя як предмет дослідження починалося в наукових працях Н.Бредберна, поглиблювалося Е.Дінером, М.Аргайлом[2]. Створювалися концептуальні моделі психологічного благополуччя, визначалася предиктори його формування. У сучасній психології найбільш представлена багатовимірною моделлю психологічного благополуччя американської дослідниці К.Ріфф, яка базується на інтегральній моделі М.Ягоди, спирається на аналіз концепцій Ш. Бюлер, А. Маслоу, К. Олпорта, Е. Еріксона та інших.

У вітчизняній психологічній науці аспекти психологічного благополуччя досліджували: М. Великодна, О. Чарієва, О. Ткаченко, Н. Квітка, О. Шило та З. Мірошник (психосоціальні предиктори суб'єктивного благополуччя) [66; 67]; Н. Каргіна (теоретичні аспекти феномену); Н. Володарська[7], Н. Іванцев[13] (роль ціннісних орієнтирів у структурі благополуччя); Л. Карамушка[20] (суб'єктивне благополуччя в умовах війни); Ю. Кашлюк[18] (чинники впливу на рівень благополуччя); Л. Міщиха[25], Ю. Кравченко [25] (гендерний аспект проблеми), А. Курова [16](взаємозв'язок «психологічне здоров'я-психологічне благополуччя») тощо.

Психологічне благополуччя та чинники впливу на його формування у юнацькому віці висвітлено у наукових розвідках Т.Вашеки, К.Родіонової, Л.

Копець, В.Ковтун, Є. Опанасенко[27], Я.Дебелюї[11]. Взаємозв'язок між благополуччям, психічним та психологічним здоров'ям юнаків досліджено у А. Курової,[25] Л. Карамушки[20]. Онтогенетичні особливості благополуччя представлено у В.Пугайчук, В.Моляко. Стан психологічного благополуччя у освітньому просторі - предмет дослідження А.Аверьянової.[1]

Актуальним наразі залишається вивчення можливостей підвищення рівня психологічного благополуччя, особливо в умовах невизначеності, військового часу, про що йдеться у А. Курової[18], Є.Хоменко[45].

Аналіз науково-теоретичних джерел проблеми благополуччя показав: попри значну кількість досліджень, недостатньо висвітлено особливості психологічного благополуччя у складний період невизначеності майбутнього, тривалої соціальної ізоляції та військової загрози. Зокрема, не з'ясовано чинники підвищення, відновлення рівня психологічного благополуччя у юнацькому віці, мало розроблено методологічних програм, рекомендацій стабілізації рівня розвитку психологічного благополуччя у сучасних умовах в Україні. Саме тому вважаємо тему нашої кваліфікаційної роботи **«Творча активність молоді як чинник психологічного благополуччя під час війни»** своєчасною та актуальною для дослідження.

Мета кваліфікаційного бакалаврського дослідження полягає у теоретико-емпіричному обґрунтуванні змістовної сутності поняття «психологічне благополуччя» та визначенні можливостей підвищення його рівня у молодому віці засобами творчої активності.

Досягнення мети потребує розв'язання наступних **завдань**.

1. Проаналізувати науково-теоретичні дослідження щодо феномену «психологічне благополуччя», визначити ступінь розробленості теми.
2. Виокремити основні чинники впливу на психологічне благополуччя у молодому віці.
3. Емпірично перевірити рівень психологічного благополуччя у молодому віці.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя як системна якість особистості.

Предмет дослідження: творча активність і психологічне благополуччя у молодому віці та чинники підвищення його рівня

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- закономірності становлення особистості в онтогенезі (С.Максименко, В. Ковтун[18], З.Мірошник);
- особливості психологічного благополуччя у юнацькому віці та чинники його розвитку (Т.Вашека, К.Родіонова, Л.Копець);
- стан психологічного благополуччя та умови його забезпечення (К.Ріфф[15], М.Селінгман [35], Ю.Кашлюк[18]);
- відновлення психологічного благополуччя в умовах військової агресії (Є. Хоменко[45], Л. Карамушка[20], О.Креденцер[17]).

Методи та методики дослідження. Для розв'язання поставлених задач використано наступні методи дослідження:

- *теоретичні* (аналіз, узагальнення, класифікація, порівняння опрацьованих науково-психологічних джерел);
- *емпіричні* (анкетування, контент-аналіз, тестування) з метою визначення стану психологічного благополуччя у студентському віці;
- методи *статистичної обробки* даних.

Методики дослідження. Рівень психологічного благополуччя досліджувався за допомогою наступних методик.

1. Шкала оцінки якості життя О.Чабан, за допомогою якої можна визначити рівень самосприймання досліджуваними таких компонентів психологічного благополуччя як «фізичне здоров'я», «робота», «взаємовідношення з іншими», «настрій», «повсякденна активність» тощо.

2. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB)) П. Понтіна, М. Швеннера, С. Tai та

М. Кіндермена (в адаптації Л. М. Карамушки[20], К. В. Терещенко[17], О. В. Креденцер[18]). Методика дає можливість визначити рівень психологічного благополуччя, фізичного здоров'я, загального показника благополуччя.

3. «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського), яка призначена для вимірювання таких структурних складових психологічного благополуччя як: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, наявність цілей у житті тощо.

База дослідження, вибірка сукупність. Емпіричне дослідження відбувалося у он-лайн та офлайн режимі серед досліджуваних юнацького віку (18-21 роки) у соціальних мережах. Загальна вибірка - 39 досліджуваних, 11 юнаків, 28 дівчат.

Практичне значення отриманих результатів. Результаті емпіричного дослідження можна:

- поглибити у подальших дослідженнях проблеми для використання у професійній діяльності;
- висвітлити у наукових статтях та виступах на науково-практичних конференціях;
- запропонувати практичним психологам для вирішення проблеми підвищення рівня психологічного благополуччя на відповідному етапі онтогенезу;
- використовувати кількісні показники для оновлення, осучаснення даних щодо психологічного благополуччя в умовах війни, тривалої соціальної ізоляції.

Надійність та вірогідність дослідження визначається репрезентативністю вибірки (39 осіб юнацького віку), валідністю застосованих методів, поєднанням кількісного та якісного аналізу.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаної

літератури у кількості 64 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 51 сторінку. У роботі - 4таблиці, 5рисуноків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічне благополуччя як системна якість людини

Останні десятиліття проблема психологічного благополуччя - у центрі досліджень психологів, мета численних психологічних та соціальних практик [4]. Це детерміновано необхідністю визнати в теорії та на практиці основу для внутрішньої рівноваги особистості: з чого вона складається, які емоційно-оціночні відношення лежать у основі, у який спосіб вона регулює поведінку, допомагає особистості бути щасливою.

Поняття «психологічне благополуччя» увійшло у психологічну лексику відносно нещодавно. Першим дослідником поняття та фундатором визначення був Н.Бредберн. Науковець відносив до психологічного благополуччя сукупність ознак, які у повній мірі відображають стан щастя-нещастя, задоволеності-незадоволеності власним життям. На основі своїх досліджень він розробив «Шкалу балансу ефектів» [цит за 49, с.50].

Пізніше Е.Динер виокремив «суб'єктивне благополуччя» (задоволення життям, комплекс різних емоцій) як складову психологічного [52;53]. Дослідження суб'єктивного виду благополуччя продовжив Р.Лукас (R.E Lucas), він визначив три ключових компоненти: задоволення життям, позитивні емоції, відсутність негативних емоцій. Ці компоненти не завжди взаємопов'язані, можуть існувати незалежно [60]. .

М.Аргайл стверджував, що ці поняття є тотожними до поняття «щастя» (як задоволеність життям через інтенсивність позитивних емоцій) [2].

Не менш цікавим є введення М.Селінгманом у наукову термінологію поняття «процвітання» (як стан стійкої рівноваги у емоційному, психологічному, соціальному благополуччі), яке є інтегральною оцінкою особистістю власного життя (погане-хороше). Також М.Селінгман розробив

модель «справжнього щастя», яка дає можливості забезпечити диференційне сприймання свого життя [34;65].

Пізніше К.Кейес, Дж. Хайдт (Keyes C. L. M., & Haidt J), Р.Райан, Е.Десі (R.Ryan, & E.Deci), К.Немес, А.Міхалос (C.Niemiec, A.Michalos), А.Маслоу, К.Роджерс, К.Ріфф, М.Чіксенміхай сформулювали наступні парадигми дослідження психологічного благополуччя:

- *гедоністична* (оцінювання вираженості позитивних емоцій). Базове поняття гедоністичного підходу - «суб'єктивне благополуччя» як когнітивний компонент задоволення життям;
- *евдемонічна* (позитивне функціонування особистості). Базове поняття евдемонічного підходу - зміст, якість життя, ціле покладання, особистісна виразність [58;61;64] .

Синтезуючи ці парадигми, психологічне благополуччя можна представити як емоційно-оцінне відношення людини до свого життя, особистості, відношень з іншими, значущих для неї процесів з позицій засвоєних нормативно-ціннісних уявлень про сприятливе середовище, що проявляється в відчутті задоволеності, щастя, забарвлених позитивними емоціями.

Проведений аналіз проблеми психологічного благополуччя свідчить про його значний вплив на самореалізацію особистості у всіх проявах. Вважається, що досить ефективним засобом формування психологічного благополуччя є розвиток системи евдемонічних цінностей. Евдемонічне благополуччя у свою чергу корелює з гедоністичним, це відображає єдність щастя, задоволеності життям, баланс позитивних та негативних емоцій.

Концепції психологічного благополуччя зарубіжних дослідників лягли в основу досліджень вітчизняних науковців.

Зокрема, О.Радько здійснює теоретичний аналіз існуючих підходів до трактування поняття «психологічне благополуччя», підкреслює що не існує єдиного розуміння його змістовних складових у силу існуючих протиріч у підходах [30].

М.Хрепливець узагальнює зміст та поняття терміну, визначаючи його як постійну активність людини [43].

О.Яковенко вважає психологічне благополуччя суб'єктивним досвідом «позитивно забарвлених почуттів». Такі почуття виникають у результаті афективно-когнітивних оцінок (спокій-збудження, задоволеність-незадоволеність) [50].

Наявність значної кількості концепцій, теорій, конструктів психологічного благополуччя визначило необхідність створити його модель, виокремити основні компоненти. Це вперше зробила М.Ягода, виділивши такі виміри, як: самосприймання; особистісне зростання; стресостійкість як інтегрованість; адаптованість до будь-якого середовища; ефективність у вирішенні проблем [цит. за 30].

А.Коваленко представила своє бачення структури психологічного благополуччя та чинників його розвитку на основі огляду науково-психологічних досліджень (аспекти функціонування особистості: толерантність, само актуалізація, цінності, суверенність психологічного простору) [20].

Л.Сердюк вважає компонентами психологічного благополуччя: відчуття щастя, задоволення собою, спрямованість на досягнення позитивного функціонування. Як інтегральне особистісне утворення воно також є мотиваційним чинником для подальшого розвитку [37].

Грунтовний аналіз основних теорій та публікацій з проблеми надала Н.Каргіна. На основі опрацьованих джерел авторка узагальнює методи діагностики психологічного благополуччя як багатофакторного утворення: фізичного, суб'єктивного, екзистенціального, духовного, соціального, економічного тощо [13]. Завдяки такій підбірці дослідження психологічного благополуччя може бути об'ємним та ґрунтовним.

Класичною структурою психологічного благополуччя вважають ту, яку розробила К.Ріфф (дивись таблицю). Дослідниця включила у свою концепцію

поняття «гедонія» (емоційне благополуччя), «евдемонія» (позитивне функціонування), запозичені з праць Аристотеля.

Таблиця 1.1.

Структура психологічного благополуччя К.Ріфф [63]

Компонент	Характеристика
Самосприймання	Автентичне розуміння своїх почуттів, можливостей, позитивне відношення до себе, внутрішня гармонія, прийняття протиріч, багатоаспектності свого Я, сильних, слабких сторін.
Взаємовідношення з іншими	Універсальний тип взаємовідношень, здатність встановлювати довірливі відношення, проявляти турботу про інших, емпатійність, прив'язаність, прихильність, здатність йти на компроміси, співпрацювати
Автономія	Самодетермінація, незалежність, опора на внутрішні цінності, резерви, асертивна поведінка, здатність контролювати події, які відбуваються, об'єктивно оцінювати поведінку інших.
Вміння досягти успіху у середовищі функціонування	Здатність успішно виконувати діяльність, реалізовувати складний комплекс зовнішньої активності, жити повноцінним трудовим та сімейним життям, ефективно використовувати можливості середовища.
Цілеспрямованість	Наповненність життя змістом, підтримка цілісності особистості на різних етапах життя, вміння визначити основні цілі життя, спланувати їх досягнення.
Особистісне зростання	Процес поступового позитивного самозростання особистості, максимальне використання наявних знань, вмінь, навичок, повна реалізація свого потенціалу, відкритість новому досвіду, здатність реагувати на виклики життя.

Не менш популярною є модель предикторів психологічного благополуччя Р.Райяна, у межах якої автор довів диференціацію та

функціональну самодостатність взаємопов'язаних феноменів суб'єктивного та психологічного благополуччя [64].

Зважаючи на зазначену Б.Ломовим необхідність вивчати психіку цілісно, структуровано, доречно виділити такі компоненти психологічного благополуччя: афективний, когнітивний, конативний (поведінковий), ціннісно-змістовний [цит.за 38].

На нашу думку, існуючи теорії, моделі, у яких розглядалися структурні компоненти психологічного благополуччя можна представити у такий спосіб, визначаючи відповідно різновиди психологічного благополуччя (дивись рис.1.1.)

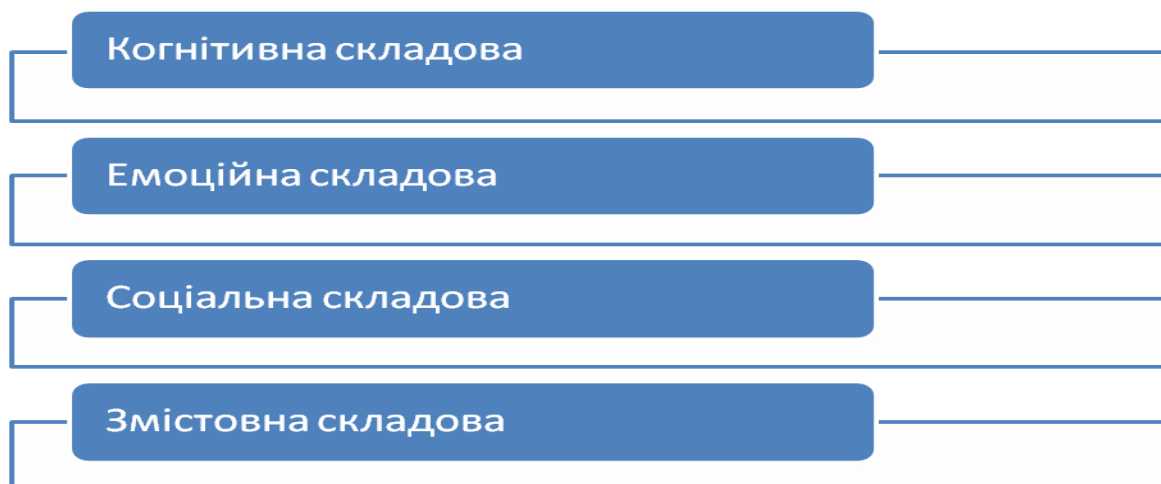


Рис.1.1. Структура психологічного благополуччя (на основі опрацьованих джерел)

До когнітивної складової благополуччя Д.Леонтьєв відносив створену ним дворівневу модель щастя, акцентуючи увагу саме на когнітивній складовій. До неї можна також віднести сприймання та оцінку якості життя, здатність до самосприймання та усвідомленості свого існування. У цей структурний компонент включено психічні пізнавальні процеси (когнітивна гнучкість, критичне та творче мислення, здатність зосереджуватися на основних задачах, зберігати інформацію, необхідну для вирішення проблем).

До емоційної складової благополуччя можна віднести спокійний, врівноважений, оптимістичних фон настрою з перевагою позитивних емоцій, відсутність депресивних думок. Емоційний комфорт виступає індикатором

ступеню задоволеності значущих для особистості потреб, відповідності життєвого шляху важливим цінностям, переконанням. На емоційну складову може впливати фізичний аспект (стан здоров'я, відсутність його розладів), що доводять дослідження Хернандес, Розалби (Hernandez, Rosalba) [56].

Соціальна складова (як соціальне благополуччя) - здатність будувати та підтримувати довірливі відношення з оточенням, запобігати конфліктів, доброзичливо спілкуватися, також створення значущих відношень, підтримку їх на функціональному рівні. Соціальна складова пов'язана з ціннісними орієнтирами особистості. Чим вище рівень соціального благополуччя, тим краще психологічне здоров'я, нижче рівень стресу. Важливість цієї компоненти визначалася ще за часів філософії Арістотеля, Е.Дюркгейма, останній зокрема, визначав соціальне благополуччя як суспільний устрій, що базується на соціальній солідарності.

Змістовна компонента - гармонійне поєднання когнітивної та емоційної. Ці елементи (на думку О.Чиханцової, Л.Сердюк) формують основу для стійкого психологічного стану, успішної самореалізації особистості, дають поштовх до усвідомлення цілей свого життя, мотивують потребу у їх досягненні з послідуєчим самовдосконаленням у всіх сферах, активізують активність [37;46].

Разом з тим слід зазначити, що у сучасному науковому дискурсі наразі існує деяка термінологічна розбіжність. Поняття «психологічне благополуччя» складно диференціювати на подібні (суб'єктивне, емоційне, соціальне благополуччя, задоволення життям, щастя, психологічне здоров'я), у той же час кожне з цих визначень має тотожні характеристики та впливає на психічний стан людини. Деякі елементи психологічного благополуччя частково перетинаються, а визначення психологічного благополуччя дається через суміжні поняття.

Огляд літератури з дослідженнями феномену «психологічного благополуччя» дає змогу виділити його головний фактор, чинник - задоволення своїм життям. Цей фактор запускає механізми відчуття щастя,

прийняття себе, оточуючої дійсності, що допомагає у майбутньому продуктивно співіснувати, взаємодіяти з собою та соціумом. Особливо це актуально у юнацькому віці.

1.2. Особливості психологічного благополуччя у молодому віці

Щоб зрозуміти особливості психологічного благополуччя у юнацькому віці потрібно ознайомитися зі специфікою цього вікового періоду.

Юнацький вік поділяється науковцями (Л.Виготським, Д.Ельконіним, В.Моргуном, Н.Токаревою, З.Мірошник) на ранню (17-19) та пізню (20-25) юність, ця періодизація враховує фізичний, психологічний розвиток, а також соціальні зміни, що відбуваються. Важливим новоутворенням означеного періоду є формування довготривалих життєвих цілей. В цьому проявляється установка на усвідомлення побудови власного життя, пошук його сенсу. Для початкового періоду характерна розумова, моральна, соціальна зрілість, підсилення свідомих мотивів поведінки. На кінець періоду зазвичай припадає завершення освіти, повна сепарація від батьків, початок реалізації себе у професійній (трудовій) діяльності. Процеси самосвідомості та самовизначення наближаються до фінальної стадії [23].

У цей період молода людина завершує процес самопізнання, будує життєві плани, соціалізується, формує спрямованість (систему цінностей, світогляд, ідеали). В основі спрямованості - синтез накопичених знань, набутого досвіду, рефлексування. Зв'язок системи цінностей та її вплив на психологічне благополуччя - доведено у наукових розвідках Т.Вашеки, Н.Володарської, Н.Іванцева, О.Потоцької, Н.Павлік []. Як зазначає Н.Павлік, спостерігаються процеси перебудови змістовних структур свідомості з орієнтуванням на нові цінності (з розмитими ідеалами, пануванням корисливості тощо) [5;6;12;27].

На цьому етапі виникає нова провідна діяльність (навчально-професійна), адаптація до соціальної ситуації розвитку (навчання у вищому освітньому закладі чи робота). Формується абстрактне мислення, репродуктивна поведінка, сексуальні потяги - все це забезпечує нові засоби переживання життєвих подій. Завдяки ментальній інтеграції формується здатність аналізувати причини власної поведінки, поведінки інших, що дозволяє бачити когнітивні помилки, маніпуляції. У випадку недостатньо сформованих навчальних, соціальних навичок, низького рівня емоційно-вольової регуляції, відсутності пізнавальної мотивації, зовнішнього локусу контролю процес психологічного благополуччя гальмується, руйнується.

Юнацький вік найбільш сприятливий для самопізнання та саморозвитку. У цей період (за Б.Ананьєвим та представниками його психологічної школи) молодь досягає максимального розвитку психічних, психологічних функцій, які окреслюють критерії психологічного благополуччя. Водночас, події останніх років, руйнування звичної структури освіти, перебігу життя, підвищують рівень тривожності, агресивності, жорстокості, булінгу та інших несприятливих проявів. Це пов'язано з тим, що у юнацькому віці не завжди вдається усвідомити свої позитивні особистісні потенціали, базовий життєвий зміст, які будуть провідниками до психологічного благополуччя. Навіть, усвідомлюючи їх, не завжди використовують у якості ресурсів долаття складних життєвих проблем.

Несформованість стійкого відчуття психологічного благополуччя, відсутність безумовного самосприйняття (за Л.Засекіною, Л.Майструк) свідчить про внутрішньо особистісні проблеми, часткове порушення внутрішньої рівноваги, суб'єктивної цілісності [11].

Зрозуміло, що в основі внутрішньої рівноваги, суб'єктивної цілісності юнака лежить психологічне благополуччя як інтегральна характеристика його станів. Головним індикатором такого благополуччя є задоволення собою, своїм життям, що, в свою чергу базується на усвідомленості життя. Психологічне благополуччя саме у юнацькому віці відіграє декілька основних

функцій (гедоністичну, захисну, стабілізуючу, евідемонічну, антиципаційну (передбачувальну), ресурсну. Вони забезпечують подальше особистісне зростання.

Дослідженням особливостей психологічного благополуччя у юнацькому віці присвячена значна кількість досліджень.

Так, Г.Самохвалова, О.Тихомірова, О.Вишневська у своїй моделі психологічного благополуччя виокремлюють наступні показники: суб'єктивне відчуття щастя; оцінка стану здоров'я; задоволення від романтичних відношень; спокій; успішність у житті, усвідомленість життя, морально-психологічний клімат групи, у якій навчається чи працює юнак. Цікавим є виділений авторками прямий кореляційний зв'язок між психологічним неблагополуччям та відкритістю до інновацій (як можливість шукати нестандартні можливості вирішення життєвих проблем) [36].

На думку Г.Халєєвої, до складників підтримки психологічного благополуччя можна віднести самооцінку, мотивацію, оптимістичність, стійкість, самоефективність, конструктивні відношення з оточенням, родиною, утім, протилежний ефект (порушення емоційного, суб'єктивного благополуччя) мають тривожність, депресивність, високий рівень стресу [41].

Подібної думки щодо позитивного впливу на психологічне благополуччя позитивних стосунків з оточенням притримуються В.Пугайчук, Л.Яворська-Ветрова, додаючи до психологічних особливостей благополуччя у юнацькому віці самовизначення, наявність цілей у житті, налагоджування стосунків с протилежною статтю [48].

А.Харченко пов'язує рівень психологічного благополуччя з фаховою спрямованістю студентів юнацького віку. У результаті дослідження автором встановлено: рівень благополуччя більш високий у студентів-психологів (на це впливає особистісний розвиток, активне включення у відносини, надання і отримання підтримки, комунікації). Студенти технічного спрямування у освіті з нижчим показником благополуччя, хоча вони більш цілеспрямовані у житті,

прагнуть реалізуватися у виробничій діяльності, а не в системі комунікацій [42].

Маркером психологічного благополуччя Я.Дебела, О.Штуца вважають довіру до інших (це дозволяє долати життєві труднощі, звертаючись за допомогою у ситуаціях невизначеності), а також довіру до себе, тому що саме довіра до своїх рішень, переконань впливає на адекватну оцінку власних можливостей, досягнення цілей і, як слідство - внутрішнє благополуччя [10;47].

Останнім часом до чинників, які впливають на психологічне благополуччя додалися соціальні мережі - основне джерело інформації, новин, трактувань. Саме вони трансформували цінності молодшої людини, вплинули на її особистість.

Подібної точки зору притримуються М.Романенко, І.Шаварін, Л.Березовська, підкреслюючи деструктивний вплив засобів масової інформації у нав'язуванні нездорових типів поведінки. Молодь прагне до досягнення подібних стандартів життя, не досягає їх, це позначається на її психологічному благополуччі [3].

Окремо слід торкнутися проблеми якості психологічного благополуччя у період тривалої карантинної ізоляції, військового стану. У сучасних реаліях, коли відбуваються такі бурхливі трансформаційні (трагічні) процеси у всіх сферах життя, в першу чергу молоді приходиться відкладати (переглядати) досягнення цілей життя, змінювати звичний спосіб існування, пристосовуватися до нових реалій. І, як слідство, виникають внутрішньо особистісні конфлікти, дисбаланс, у боротьбі з якими неефективне використання ресурсів чи інгібіція (контрольованість) їх функціонування тільки погіршує психічний стан, руйнує психологічне благополуччя.

Так А.Гудімова, Д.Очник, А.Роговська та інші досліджували психологічне благополуччя у період пандемії. Автори підкреслювали, що конструкт психологічного благополуччя ускладнювався такими

диференційованими чинниками як стрес, страх зараження, матеріальні проблеми, настрій, тривожність, вони значно знижували його рівень [9].

В.Гезун, І.Шаповал, Л.Тимків, Є.Хоменко, М.Дворник (M.Dvornyk) досліджували стан психологічного благополуччя в умовах війни, орієнтуючись на фактори благополуччя К.Ріфф. Авторки зазначали: порушується емоційно-вольова сфера, зникає можливість впливати на оточуюче середовище, руйнуються позитивні відносини не тільки з оточуючими (мешканцями країни-агресорки), а й найближчим оточенням відмінним по мовним, релігійним, світоглядним проявам. Важко планувати життєву мету: вступ до вищого освітнього закладу, пошук престижної роботи, одруження змінюється на виживання, відновлення зруйнованого житла, пошуку будь-якої роботи. Хоча, як свідчать наведені данні дослідниць, сучасна молодь прагне реалізувати такий фактор психологічного благополуччя як особистісне зростання, продовжуючи освіту, самоосвіту [7;39;54].

Огляд проведених досліджень надав можливості створити власний конструкт психологічного благополуччя у юнацькому віці (дивись рис.11.)



Рис.1.1. Структура психологічного благополуччя у юнацькому віці

Розглянемо кожну структурну складову детальніше, зважаючи на те, що вони взаємопов'язані між собою.

Когнітивна складова включає позитивні знання про себе та оточуючий світ, що в першу чергу впливає на задоволеність життям. Чим краще показники когнітивного розвитку - тим вище рівень психологічного благополуччя. Емоції та поведінка опосередковуються мисленням. Але зниження якості освіти, нова система цінностей, нездатність до рефлексування у нових реаліях життя гальмують психологічну зрілість та, в свою чергу, впливають на рівень благополуччя. Характерною ознакою у цьому віці є пошук сенсу життя з формуванням суб'єктивних поглядів на кінцеву мету, шляхи її досягнення. Утім, сучасна молода людина не практикує системну рефлексію (оцінку ситуації у цілому, розробку стратегії дій), не заглиблюється у процес самопізнання, а саме це мотивує на постійний саморозвиток, досягнення мети.

Емоційна складова (як здатність керувати емоціями, підтримувати позитивний емоційний фон) стабілізується позитивним мисленням, емоційною регуляцією, життєстійкістю. Емоційне благополуччя також пов'язане з балансом між позитивними та негативними емоціями, відчуттям щастя, задоволеності життям. Але слід визнати, що не існує відповідної системи навчання (психоедукації) дітей підлітків, юнаків методам емоційної саморегуляції, тому у поведінці сучасної молоді спостерігаються агресивні прояви, песимізм, низький рівень опору стресу.

Соціальна складова - це задоволення особистістю своїм статусом, міжособистісним оточенням. Воно формується через почуття спільності, впевненості у передбачуваності життя, емоційного настрою. Значну роль відіграє така якість соціальних відношень як: підтримка, любов, повага, дружба, толерантність. Здорові соціальні зв'язки допомагають долати труднощі, що, в свою чергу, підтримує самооцінку, підвищує настрій, спонукає до активності. Тривалий процес воєно-карантинної ізоляції руйнує основи соціального благополуччя. Віртуальна комунікація, яка прийшла на

зміну звичайній, може як покращити, так і погіршити психологічне благополуччя в залежності від контенту, тривалості використання соціальних мереж.

Змістовна складова будується на таких компонентах як мотивування на особистісне зростання, автономію (як можливість приймати незалежні рішення), вміння долати зовнішні обставини за допомогою ефективних копінг-стратегій. Змістовна складова передбачає і психологічну стійкість, і емоційний комфорт, і потребу у самореалізації шляхом ефективного чіткого цілепокладання з наступним досягненням цілей. Досягнення усвідомлених цілей формує більш високий рівень задоволеності життям.

Аналіз наукових досліджень критеріїв психологічного благополуччя означив проблему у відсутності системної цілеспрямованої роботи щодо підвищення, стабілізації, відновлення рівня психологічного благополуччя, чинників які здатні на це вплинути.

1.3. Чинники підвищення рівня психологічного благополуччя у молодому віці

Проблема формування психологічного благополуччя безпосередньо у юнацькому віці викликає науковий інтерес сучасних дослідників.

Юнацький вік є сенситивним періодом для формування психологічного благополуччя. У цей період (на думку О.Савченко, О.Калюк), відбуваються якісні зміни когнітивної сфери: формується формально-логічне мислення, абстрагування від конкретних обставин, розвивається здібність до роздумів, міркувань. У часовій перспективі з'являється спрямованість на майбутнє, його усвідомлення, завдяки чому стає можливим і цілепокладання, і подальша самореалізація індивіда, формуються, закріплюються базові переконання, емоційний інтелект. Психологічне благополуччя юнаків базується на актуальних для цього віку новоутвореннях - формуванні світогляду, образу Я [35].

Суб'єктивне психологічне благополуччя зазвичай досліджується з позицій гедоністичного та евдемоністичного підходів. При цьому, гедоністична компонента ситуативна (це емоційний стан відчуття щастя, задоволеності життям). Евдемоністична передбачає оцінку своїх можливостей та досягнень у самореалізації, вона пов'язана з досягненням особистісного потенціалу, внутрішнього зростання на відміну від гедонізму як зосередженості на задоволенні.

Синтезуючи гедоністичні та евдемоністичні погляди, психологічне благополуччя у юнацькому віці слід розуміти як емоційно-оцінне відношення до життя, засноване на культурних та особистісних цінностях.

Вивчення чинників, які впливають на психологічне благополуччя важливо не тільки з точки зору якості життя юнаків, схильності до саморозвитку, а й з позицій впливу на оточення, що позначається на успішності майбутньої життєдіяльності.

Є. Савіцина на основі ґрунтовного огляду сучасних науково-психологічних джерел (В.Коваленко, В.Король, М.Павлюк, А.Пасніченко, Т.Поліщук, Т.Колтунович, С.Ставицька, М.Яшук) визначає наступні чинники впливу на підвищення рівня, стабілізацію психологічного благополуччя: підтримка психічного та психологічного здоров'я, розвиток інтересів, підвищення особистісної самостійності майбутніх фахівців, активний процес особистісного зростання, прагнення до самоактуалізації, реалізація потреби у саморозвитку, розвиток емоційної саморегуляції [32].

На думку Є.Опанасенко, один з основних чинників підвищення психологічного благополуччя у юнацькому віці (емоційної складової) - це розвиток емоційного інтелекту як здатності розуміти, регулювати, використовувати власні емоції (емоції інших). Збільшення автономії (зокрема, у освітньому закладі) дадуть можливості вибору правильних копінг-стратегій для вирішення життєвих проблем, а конструктивні відношення з оточенням забезпечать підтримку та впевненість у собі [26].

Т.Титаренко, Я.Дебела вважають важливими психологічними ресурсами для формування психологічного благополуччя у юнацький період розвитку - як внутрішні (оптимістичний фон настрою, комунікативну толерантність, терпимість до ситуацій невизначеності, достатню адаптивність, компоненти особистісного профілю); так і зовнішні (психолого-педагогічний супровід, підтримка оточення, розширення кола інтересів, діяльності) [10;40].

Т. Титаренко досліджує способи підвищення психологічного благополуччя у ситуації травматизації (у широкому трактуванні цього терміну), виокремлюючи комунікативний, проектувальний, інтелектуальний складники. Авторка вважає можливим досягти психологічного благополуччя навіть у такій ситуації засобами полівалентного ставлення до травми, здатністю інтегрувати травматичний досвід, досягти балансу між внутрішньою автономією та навичками взаємодії з оточенням, підвищенням інтелектуалізації [40].

Оцінюючи вплив соціальних мереж на формування рівня психологічного благополуччя, наголошуючи на його зменшенні, А.Гудімова доводить: у процесі он-лайн взаємодії відбувається постійне соціальне порівняння свого життя, своєї особистості з викладеними у просторі соціальних мереж зразками. Пізнавальні та інтерактивні процеси, активізовані у результаті такого соціального навантаження, можуть руйнувати психологічне благополуччя юнаків[8].

Стабілізувати, сформувати психологічне благополуччя за допомогою тренінгової діяльності пропонує А.Кривенко. Тренінг повинен містити блоки, які охоплюють всі компоненти психологічного благополуччя:

- когнітивний (розвиток компетентності, рефлексивного мислення, емоційного інтелекту,);
- емоційний (усвідомлення емоцій, можливості регулювати свої реакції, відновлення балансу між емоціями);
- соціальний (формування позитивного відношення до оточення);

- змістовний (визначення життєвих цілей та мотивування на їх досягнення, особистісне зростання) [22].

Майбутній практичний психолог може застосовувати методи психотерапії. Розроблена «теорія тілесного втілення» Л.Барсалу стверджує, що використання такого виду супроводу можна підвищити рівень психологічного благополуччя (за рахунок нейропластичності мозку, яка дозволяє логічним зв'язкам у мозку трансформуватися під впливом зовнішніх факторів). Існує достатня кількість підходів, програм для покращення рівня психологічного благополуччя: когнітивна терапія на основі усвідомленості З.Сегала (допомагає змінювати негативні думки, установки); терапія прийняття відповідальності Т.Хагеса (сфокусована на прийомі відповідальності за себе, своє життя дії); поведінкова терапія М.Лінехан (допомагає регулювати емоції та ефективно взаємодіяти); позитивна психотерапія М.Селінгмана (розвиток позитивних якостей, досягнення благополуччя, а не тільки усунення проблем) [цит. за 25].

Комбіноване використання психологічних та психотерапевтичних методів дає більш ефективні результати.

Зважаючи на те, що психологічне благополуччя суб'єкта відображається не тільки на психічному здоров'ї, а й на ефективному виконанні діяльності (у якій він спілкується, приймає рішення тощо), важливо узагальнити чинники підвищення рівня психологічного благополуччя, тим самим підвищити якість життя особистості, зберегти психічне здоров'я. На основі аналізу науково-літературних джерел, вважаємо, що умовно їх можна розділити на зовнішні та внутрішні (дивись рис1.2.).



Рис. 1.2. Чинники підвищення рівня психологічного благополуччя

Вважаємо, що з урахуванням чинників впливу, можливо підвищити рівень психологічного благополуччя навіть у несприятливих умовах. У результаті сформується більш позитивне сприймання життя, підвищиться віра у свої можливості контролювати життя.

Висновки до розділу 1

У теоретичному розділі представлено теоретичне обґрунтування поняття «психологічне благополуччя», його подібність до понять «емоційного», «суб'єктивного благополуччя», «щастя», «задоволеність життям». Визначено, що існують наступні парадигми дослідження психологічного благополуччя: гедоністична (оцінювання вираженості позитивних емоцій) та евдемонічна (позитивне функціонування особистості):

Психологічне благополуччя визначається як емоційно-оцінне відношення людини до свого життя, особистості, відношень з іншими,

значущих для неї процесів з позицій засвоєних нормативно-ціннісних уявлень про сприятливе середовище, що проявляється в відчутті задоволеності, щастя. Створена модель психологічного благополуччя, яка складається з когнітивної, змістовної, емоційної, соціальної компонент.

Юнацький вік за своїми особливостями розвитку - сенситивний для формування психологічного благополуччя. Несформованість його стійкого відчуття свідчить про внутрішньо особистісні проблеми, часткове порушення внутрішньої рівноваги, суб'єктивної цілісності.

До структури психологічного благополуччя у юнацькому віці віднесено: когнітивну гнучкість, усвідомленість життя, рефлексування, стресостійкість, довіра до себе та оточення, вмотивованість на саморозвиток, досягнення цілей. Виокремлено зовнішні та внутрішні чинники впливу на формування психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

2.1. Діагностичне вимірювання рівня психологічного благополуччя у молодому віці

Емпіричне дослідження відбувалося у он-лайн та офлайн режимі серед досліджуваних юнацького віку (18-21 роки) у соціальних мережах та у френдзоні. Загальна вибірка - 39 досліджуваних, 11 юнаків, 28 дівчат.

Проведене дослідження можна умовно розділити на наступні етапи (дивись таблицю 2.1.).

Таблиця 2.1.

Хід дослідження

Етап	Зміст роботи
<i>Підготовчий</i>	Опрацювання літератури з теми, визначення основних дефініцій, виокремлення предикторів благополуччя у юнацькому віці, розробка плану дослідження, підбір методологічного інструментарію.
<i>Емпіричний</i>	Формування вибірки, організація простору дослідження, діагностика рівня психологічного благополуччя, якісна та кількісна обробка результатів.
<i>Підсумковий</i>	Розробка рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя у юнацькому віці, підготовка матеріалів для захисту кваліфікаційної роботи.

Наше дослідження відповідало наступним вимогам:

- *об'єктивності*. Дослідження було проведено з використанням стандартизованих методів та інструментів, поєднувало як тестові, так і вербально-комунікативні методи (бесіда, опитування);

- *системності*. Ми притримувалися логічної послідовності у ході дослідження: формували вибірку, знайомили досліджуваних з метою дослідження, проводили діагностику, опрацьовували результати;
 - *конфіденційності*. Отримані результати обговорювалися індивідуально, незрозуміла інформація уточнювалася безпосередньо з кожним досліджуваним;
 - *етичності*, який створював комфортні умови для всіх учасників дослідження.
- На емпіричному етапі досліджуванним було запропоновано опитувальник:
 - 1.Ваш вік, соціальний статус, вид зайнятості.
 - 2.Що таке на ваш погляд «психологічне благополуччя»?
 - 3.Відносите Ви себе до категорії «психологічно благополучних» (так, скоріше так, чим ні, скоріше ні, чим так, ні)?
 - 4.Які чинники психологічного благополуччя Ви можете назвати?
 - 5.Чи обговорювали з вами (у освітньому закладі, родині) проблема психологічного благополуччя? У який спосіб?

Опитувальник було запропоновано з метою зібрати загальну інформацію про вибірку, визначити ступінь обізнаності досліджуваних у феномені «психологічного благополуччя», чинниках, що йому сприяють, здатності досліджуваних до рефлексування власного благополуччя.

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з якістю життя, тому що впливає на рівень задоволеності, емоційну стабільність, загальне самопочуття. Якість життя забезпечує позитивний настрій, впевненість у собі, здатність до адаптації. Високий рівень психологічного благополуччя корелює зі зменшенням ризику фізичного нездоров'я, а соціальні зв'язки, ціннісні орієнтації підвищують рівень психологічного благополуччя. Тому, наступною методикою у діагностиці була:

- «Шкала оцінки якості життя», розроблена українським вченим, психотерапевтом О.Чабаном [7]. Шкала оцінює різноманітні аспекти життя людини, дозволяє визначити ступінь її задоволеності своїм здоров'ям,

зайнятістю, взаємовідношеннями з іншими тощо. Означена шкала відрізняється від інших наступними аспектами:

- культурною адаптивністю (це дозволяє порівнювати задоволеність життям у різних культурах);
- психологічним фокусуванням (шкала акцентована на психологічних аспектах самооцінки, задоволеності життям, а не тільки фізичному здоров'ї чи соціальних факторах);
- деталізацією, яка дозволяє отримати більш зрозумілу картину психологічного та емоційного стану особистості, що є основою для розробки наступного психологічного супроводу;

На шкалі - 10 запитань, які потрібно оцінити ввід 0 балів (зовсім незадоволений) до 10 балів - надзвичайно задоволений (1-3 скоріше ні чим так; 4-6 - рівень задоволення середній; 7-9 - скоріше так чим ні).

Оцінювання задоволеності життям від 0 до 100 (дуже низький – 0- 56 балів; низький 57- 66 включно; середній 67- 75; високий – 76- 82; дуже високий – від 83 балів).

Психологічне благополуччя взаємопов'язане з суб'єктивним, є його компонентом. Суб'єктивне благополуччя (за К.Ріфф, Е.Дінером) містить емоційні та когнітивні оцінки життя (задоволеність, щастя тощо). Психологічне благополуччя - особистісний предиктор суб'єктивного (самоприйняття, позитивне відношення, особистісне зростання). Психологічне благополуччя забезпечує базу суб'єктивного. Тому нами проведена діагностика за:

- «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB))» П. Понтіна, М. Швеннера, С. Таї та М. Кіндермена (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [16;19].

У методиці 24 пункти, з якими потрібно погодитися чи ні за 5-бальною шкалою.

Відповідно, методика визначає такі показники суб'єктивного благополуччя як:

- психологічне благополуччя як здатність до оптимістичного відчуття з приводу майбутнього, впевненості у своїх переконаннях, особистісному зростанні тощо (інтервали у балах: 12-39 - низький рівень; 40-47 - середній; 48-60 - високий);
- фізичне здоров'я та благополуччя як здатність відчувати фізичну активність, запобігати депресії, тривоги тощо (інтервали у балах: 7-20 - низький рівень; 21-25 - середній; 26-35 - високий);
- стосунки як комфортність у спілкуванні з людьми, щасливих сексуальних, дружніх відносин (інтервали у балах: 5-16 - низький рівень; 16-20 - середній; 21-25 - високий).

Методика також дозволяє визначити загальний індекс суб'єктивного благополуччя (інтервали у балах: 24-76 - низький; 77-91 - середній; 92-120 - високий).

- Проведено вимірювання таких складових психологічного благополуччя як позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, наявність цілей у житті, управління оточенням, автономія тощо за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф [28] (адаптація М. Лепешинського).

Методика широко використовується у дослідницькій практиці для оцінки психологічного благополуччя - це свідчення її практичної ефективності. Вона є у електронному форматі, що також робить її зручною для використання. Рівень психологічного благополуччя вважається низьким, якщо набрано менше 315 балів; середнім при 315-413 балах; високим - при 414-504 балах.

- Отримані результати опрацьовано за допомогою методів математичної статистики.

2.2. Психологічний аналіз результатів дослідження

У процесі дослідження благополуччя юнаків, юнок та психологічних аспектів, які сприяють його формуванню, ми спиралися на наукові розвідки

зарубіжних та вітчизняних дослідників. Зокрема, ще Л.Виготський підкреслював провідну роль саморозвитку людини, К.Роджерс зазначав повноцінність функціонування особистості за рахунок гармонізації та створення суб'єктивного досвіду, К. Левін підкреслював цілісність особистості як унікальної системи внутрішнього світу особистості [цит. за 28].

Можливості опори на ці дослідження забезпечувалася специфікою юнацького віку, його новоутвореннями (становленням рефлексивного Я, особистісним та професійним самовизначенням, досягненням потрібного рівня психосоціальної зрілості). Юнацький вік - важливий період самовизначення, з яким пов'язане психологічне благополуччя. У цей період спостерігається багатство внутрішніх мислительних процесів, інтенсивний пошук себе, формування ціннісної ієрархії.

Розуміння самими досліджуваними чинників, які сприяють благополуччю та стійкості юнаків, дівчат у сучасному світі, має важливе значення для подальшого вивчення проблеми.

На етапі опитування зібрано наступні кількісні показники вибірки:

- загальна кількість досліджуваних - 39;
- з них: 11 юнаків, 28 дівчат;
- 20 досліджуваних віком 18-19 років, 19 осіб - 20-21 рік;
- 34 досліджуваних - студенти; 5 досліджуваних - працюють.

Кількісний контент-аналіз дозволив дізнатися, що опитані вважають критеріями психологічного благополуччя, проранжувати їх. Це: «стабільність життя», «впевненість у майбутньому», «щаслива сім'я та хороша робота», «наявність справжніх друзів», «міцне здоров'я». Ці критерії певним чином співпадають з зазначеними у теоретичних дослідженнях. Хоча вони занадто конкретизовані («матеріалізовані»), не передбачають такого контенту як «цілеспрямованість», «гармонія з собою», «самореалізація».

Також відсутні показники психологічного благополуччя, концептуалізовані М.Селінгманом [34]: позитивні емоції, мотиваційна залученість, осмисленість життя. Утім, позитивні емоції тісно пов'язані з

осмисленістю, мотиваційною залученістю, спілкуванням: чим частіше у людини виникають позитивні емоції, тим більше вона відчуває відповідність обраного шляху покликанню, прагне активніше включатися у події, які впливають на її життєвий світ, будує позитивні відносини з оточенням

Показовим, на наш погляд, є самооцінка рівня власного благополуччя як незадовільного тільки 2 опитаних (5,1%) визначили себе як повністю благополучних, 11 (28,2%) як неблагополучних та скоріше неблагополучних, всі інші (66,9%) - віднесли себе до скоріше благополучних. Отриманий результат можна пояснити ситуацією у країні, яка позначається на благополуччі будь-якої людини. Чинники благополуччя, названі досліджуваними («закінчення війни», «перемога», «повернення на Батьківщину») підтверджують наше припущення.

Також називали «хороший рівень здоров'я», «можливість заробляти достатньо грошей для достойного життя», «кохана людина», «здорові рідні», не пригадуючи емоційний, соціальний, змістовний чинники: «позитивний настрій», «постійний саморозвиток, професійне зростання», «набуття конструктивних навичок взаємодії з оточенням», «формування системи цінностей».

Що стосується обговорення проблеми психологічного благополуччя з фахівцями, викладачами, членами родини, то тільки 2 досліджуваних пригадали бесіди зі шкільним психологом про його сутність та необхідність підтримки на достатньому рівні.

Логічним продовженням опитування були бали на «Шкалі оцінки якості життя», результати якого представлено на рис.2.1.

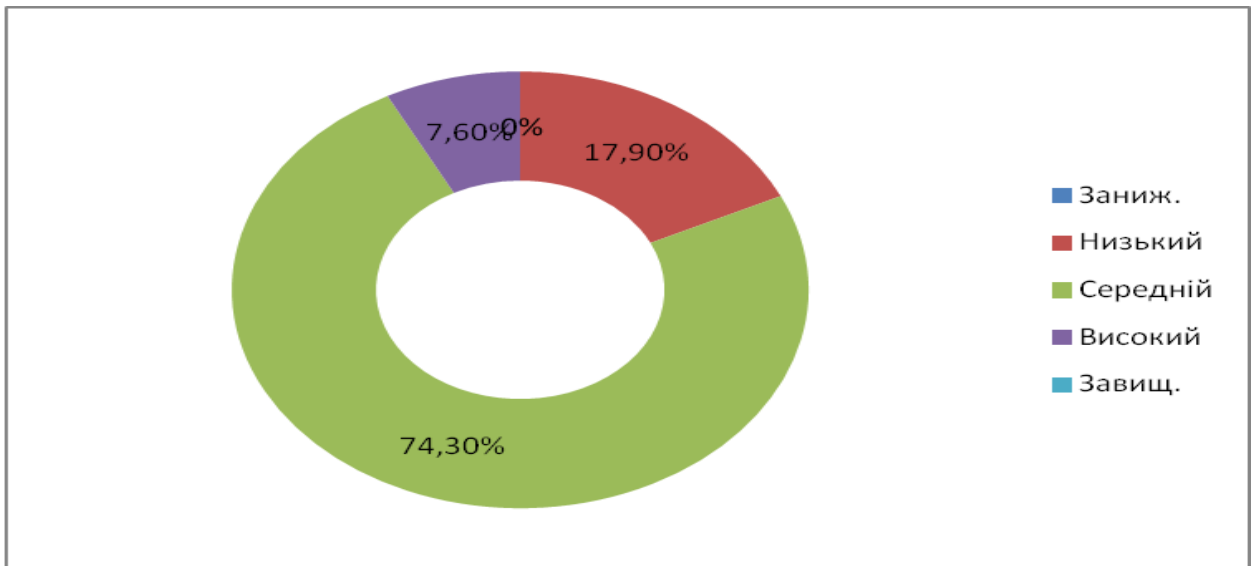


Рис.2.1. Оцінка якості життя (за О.Чабан)

Як свідчать отримані дані, 7 досліджуваних (17,9%) оцінили якість життя як низьку, набравши до 56 балів; 3 осіб (7,6%) як високу з 76-79 балами, 29 (74,3%) мають середній показник на шкалі - 69-73 бали.

Розробник методики вважав ключовими факторами оцінки життя психологічне благополуччя, соціальну взаємодію, стан здоров'я, соціально-економічні умови. Досліджувані з низьким показником якості життя назвали в першу чергу фінансові проблеми, незадоволення процесом, результатами навчання у вищому освітньому закладі, відсутність піднесення у настрої, неможливість повноцінно спілкуватися з друзями, пов'язаний з цим поганий настрій. Соціальна взаємодія перетворилася на дисфункціональну, при якому деформація комунікативного поля може не тільки погіршувати настрій, але й впливати на фізичне здоров'я, викликати психосоматичні порушення.

Зрозуміло, що провідну роль у якості життя, задоволеності собою відіграють умови життя (фінансова незалежність, можливість відпочити, розважитися), вони безпосередньо впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості. Але тривале перебування спочатку в умовах карантину, потім військового стану порушили ці ключові аспекти життя.

Непрямим фактором впливу на зниження якості життя, на нашу думку, є вплив соціальних мереж, вони поглиблюють стрес та невідповідність між реальністю та очікуваннями.

Важливим аспектом у цей період є вид діяльності (навчання), у якій розвивається особистість. Для задоволення від навчання потрібно відповідна мотивація, цінності, які будуть сприяти майбутній професійної успішності, результативності. Нездатність чітко сформулювати мету, відсутність спрямованості та часової перспективи життєвого шляху впливає на здатність керування процесом життя та, відповідно, знижує рівень благополуччя. Зважаючи на деяку «розмитість» майбутнього, де успішна діяльність стане міцною базою благополуччя, дасть можливості самореалізуватися, низький показник у досліджуваних зрозумілий. Крім того, якість життя оцінюється суб'єктивно, тому важливо дізнаватися про властивості індивідуального сприймання якості життя досліджуваними.

«Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя» визначено такі результати (дивись таблицю 2.2.)

Таблиця 2.2.

Рівень суб'єктивного благополуччя (за тестом ВВС)

Шкала	Рівень вираженості (к-сть, %)		
	Високий	Середній	Низький
Суб'єктивне благополуччя	2 (5,1%)	33 (84,6%)	4 (10,2%)
Стосунки	4 (10,2%)	33 (84,6%)	2 (5,1%)
Фізичне здоров'я	11 (28,2%)	27 (69,2%)	1 (2,5%)
Індекс благополуччя	3 (7,6%)	31 (79,4%)	3 (7,6%)

За допомогою методів первинної математичної статистики визначено основні показники індексу благополуччя (дивись таблицю 2.3.)

Таблиця 2.3.

Індекс благополуччя у юнацькому віці (груповий показник)

Груповий показник (n=39)	Середній показник	Мода	Медіана	Ст.відхилення
Індекс благополуччя	79,9	81	79	4,08

Методика дозволяє зібрати інформацію про такі аспекти благополуччя, як:

- *фізичний* (якість сну, задоволеність зовнішністю, фізичний стан)
Фізичне здоров'я оцінюється досліджуваними найвищим показником (28,2% - високий рівень, 69,2% - середній). Фізичне здоров'я значно впливає на рівень психологічного благополуччя, покращує настрій, знижує ризик депресії, тривожності. Цей зв'язок - двосторонній, тому важлива активність досліджуваних у спорті, уважне відношення до харчування, сну, відпочинку. Досліджувані з високими показниками по даній шкалі визначили, що їм допомагають практики медитації та йоги, творчі заняття та збільшення соціальних зв'язків;
- *психологічне благополуччя* (здатність виконувати щоденну активність, контролювати життя, робити, що хочеш). Тут переважає середній показник у 84,6%; низький у 10,2%; високий у 5,1%. Досліджувані, оцінюючи своє життя та здатність впливати на нього, визначали, що можуть це робити не завжди, що відповідно знижує рівень задоволеності життям, емоційний фон. Самореалізація та пошук змісту життя, як основа психологічного благополуччя, знаходиться під знаним впливом ситуації

у країні. Крім того, на нашу думку, досліджувані не завжди упроваджують такі способи когнітивної регуляції власного стану, як позитивна переоцінка. Саме вона активізує роздуми щодо змін ситуації, пошуку стимулів для особистісного зростання та розвитку.

Слід зазначити, що ключовим показником психологічного благополуччя у юнацькому віці є зв'язок самоактуалізації (саморозвитку) особистості з адаптаційним ресурсом, індивідуально-типологічними властивостями людини. Самоактуалізація - це процес реалізації внутрішнього потенціалу, який безпосередньо впливає на рівень благополуччя. Визначення рівня самоактуалізації, індивідуальні особливості особистості слід враховувати, вивчати, плануючи психологічний супровід на шляху підвищення психологічного благополуччя;

- *стосунки* (задоволення від спілкування, ставлення до інших, шлюбне життя). 10,5% цей аспект оцінили високим показником, 5,1% - низьким (решта - середнім), що можна пояснити наявністю (чи відсутністю) емпатії, близькості; загальними (чи різними) цінностями у спілкуванні з оточенням. Значну роль відіграє соціальна підтримка у відношеннях з оточенням, якої може бути недостатньо, небажання розширювати коло спілкування, прагнення до «живого» (а не через соціальні мережі) спілкування. Не слід ігнорувати руйнівний вплив цифрових технологій на особистісні властивості сучасних юнаків та дівчат, які стають нетерплячими, зосереджуються на короткочасних цілях, орієнтовані на споживання, менш амбіційні, що також позначається на міжособистісних стосунках;

У наукових дослідженнях виокремлено фактори, які впливають на психологічне благополуччя, до них в першу чергу відносять соціальні групи, у яких перебуває людина. Можливо впливають відношення з батьками (вони зазвичай ще виконують функцію фінансової підтримки), здатні щиро підтримати у ситуаціях невизначеності, проблем. Гармонія у шлюбних

стосунках (емоційна підтримка) також фактор впливу на загальний рівень благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя як компонент психологічного виконує такі функції:

- управляє когнітивними процесами (реалізує адаптивні процеси у соціальній взаємодії за допомогою наявного досвіду та знань;
- реалізує творчий потенціал, приймає участь у процесі самоактуалізації;
- забезпечує внутрішню регуляцію емоцій, сприяє ефективній взаємодії з оточенням.

Активізацію цих функцій потрібно розвивати практичному психологу, працюючи з клієнтами юнацького віку, які мають низький рівень психологічного благополуччя.

Аналіз результатів отриманих за методикою К.Ріфф, визначило наступні показники (дивись рис.2.2.):

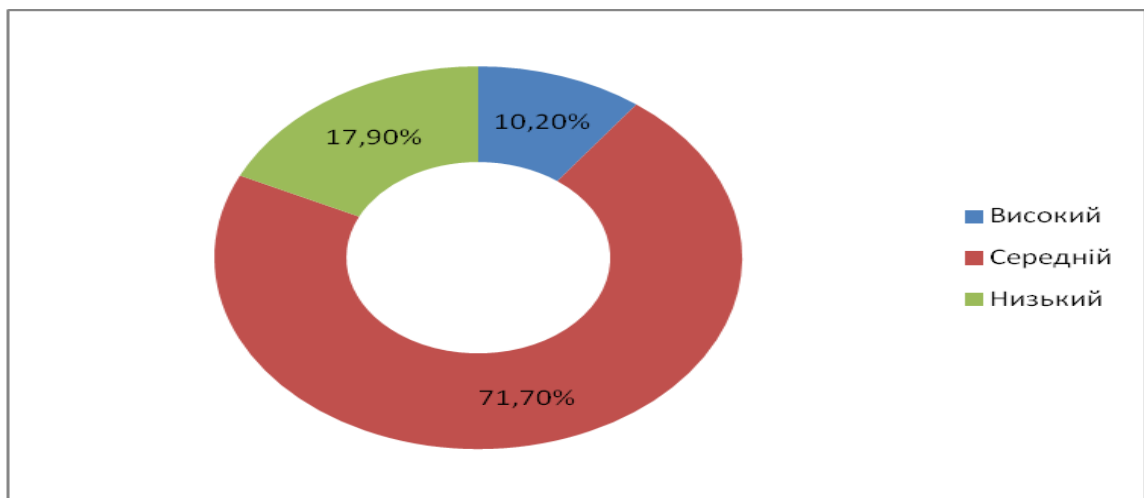


Рис.2.2. Рівні психологічного благополуччя у юнацькому віці

Так, 4 досліджуваних (10,2%) продемонстрували високий рівень благополуччя, 71,7% - середній, 17,9% - низький. Юнакам та юнкам з високими показниками властивий прояв турботи про інших (*мені важливо допомагати іншим людям*), вони підтримують довірливі відношення з іншими (*оточуючі вважають мене чуйною людиною*), можуть співпереживати, мають мету у житті (*мені подобається складати плани на майбутнє та реалізувати*

їх), проявляють незалежність, самостійність (*я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони не співпадають з судженнями інших*), відриті новому досвіду (*вважаю, що новий досвід, здатний змінити уявлення про себе, важливий для мене*), позитивно ставляться до себе (*у цілому я собі подобаюсь*). Ця група досліджуваних здатна керувати обставинами, приймати рішення, сприймає себе як «само реалізовані, зростаючі», позиціонують свою цілеспрямованість.

Досліджувані з середнім (у сукупності балів) рівнем психологічного благополуччя (позитивних відносин з іншими, автономії, керування середовищем, цілі у житті, самоприйняття) продемонструвати бажання до самоосвіти, ствердження у житті, проявляють доброзичливість, схильні до емпатії.

У досліджуваних з низьким рівнем благополуччя обмежене коло довірливих відносин з оточуючими, їм складно починати нові відносини, проявляти турботу про інших (*підтримка нових відносин пов'язана у мене з труднощами та розчаруванням*). Зазвичай, вони залежні від думок оточуючих (*мене хвилює, що про мене думають оточуючі*), слабо контролюють те, що відбувається у їх житті (*часто прокидаюся вночі з думкою, що жив неправильно*), незадоволені собою (*я заздрю образу життя інших*), не мають інтересу до життя, чітких цілей і намірів (*я не дуже чітко уявляю, чого я хочу у житті*). Досліджувані з низькими показниками по шкалі «Самосприймання», які незадоволені своїми якостями, хочуть бути тим, ким вони не є наразі, не можуть відчувати психологічного благополуччя.

Узагальнюючи отримані емпіричні дані, вважаємо за необхідне організувати такий психологічний супровід клієнтів юнацького віку, який би сприяв підвищенню рівня психологічного благополуччя.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя у молодому віці засобами творчої активності

Аналізуючи науково-теоретичні джерела, слід зазначити: існує достатня кількість публікацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя. Зокрема, через розвиток системи цінностей (евдемонічних, гедоністичних). Процес розвитку евдемонічних цінностей включає у себе такі ключові моменти:

- визначення, формулювання, планування досягнення цілей, які відповідають основним цінностям життя;
- поглиблення рефлексування з наступною самореалізацією особистісного потенціалу;
- розвиток навичок, які підвищують рівень евдемонічного благополуччя (емоційна регуляція, стресостійкість, усвідомленість);
- усвідомлення, відстоювання особистісних цінностей (навіть якщо вони не відповідають очікуванням інших);
- переоцінка відношень з оточенням, з наданням пріоритету якості, а не кількості;
- збільшення просоціальної діяльності, яка надасть можливість допомагати іншим (волонтерство, благодійність).

Процес розвитку гедонічних цінностей включає у себе такі ключові моменти:

- розвиток когнітивної компоненти, за допомогою якої можна переоцінювати негативні моменти життя, аналізувати чинники впливу на благополуччя;
- підвищення мотивації на навчання та саморозвиток;
- переоцінка цінностей, зміщення задоволення та насолоди на традиційні моральні цінності;
- зсув пріоритетів індивідуального щастя на колективне, що може змінювати суспільні норми та очікування;

- орієнтація розумного задоволення на збалансованість та відповідальність життя.

Проведене нами дослідження виокремило основні структурні складові психологічного благополуччя у юнацькому віці (статус, стан здоров'я, особистісні особливості, емоційне благополуччя, соціально-економічні параметри, вплив соціального оточення). Відповідно, нами розроблено рекомендації для кожного структурного блоку, які будуть трансформовані у майбутню професійну психоедукаційну, розвивальну, корекційну діяльність з клієнтами, чий рівень психологічного благополуччя низький.

Програма буде передбачати першочергову роботу з юнаками тих соціальних груп, які мають найбільш несприятливий рівень психологічного благополуччя (осіб з інвалідністю, низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, осіб з неповних, багатодітних сімей, сиріт).

Програма буде передбачати таку кооперацію з освітніми закладами (дошкільної, середньої, вищої освіти), яка дозволить створити відповідні умови для укріплення здоров'я, підвищення адаптивності до соціуму, стресостійкості, покращення комунікативних навичок, актуалізації мотивації до саморозвитку.

Програма буде будуватися на систематичному моніторингу рівня психологічного благополуччя, виокремлення групи ризику, профілактиці та психокорекції основних показників низького рівня благополуччя.

Корисним для юнаків та дівчат, які прийняли участь у нашому дослідженні буде знайомство та дотримання наступних рекомендацій, які сприятимуть підвищенню рівня їх психологічного благополуччя.

У когнітивній царині:

- поширити межі вивчення власних індивідуальних властивостей шляхом самодіагностики чи у процесі звернення до практичного психолога;
- розвивати здатність до рефлексування, яке надасть можливість аналізувати власні думки, вчинки, відношення з оточуючими;

- вчитися плануванню з формулюванням цілей, часового простору, конкретних дій по досягненню мети з обов'язковим встановленням дедлайнів, оцінкою результативності, самозаохоченням, самопокаранням;
- розвивати позитивне мислення у процесі відвідування спеціальних тренінгових програм;
- ознайомитися з ефективними копінг-стратегіями, які допоможуть у складних життєвих ситуаціях.

У емоційній царині:

- вчитися підтримувати позитивний емоційний фон (завдяки виділенню «маленьких радостей життя»);
- притримуватися балансу між позитивними та негативними емоціями шляхом оволодіння медитаційними техніками;
- оволодіти методами емоційної саморегуляції за допомогою практичного психолога чи у процесі відвідування тематичних семінарів, вебінарів, практикумів;
- приділяти значну увагу фізичному стану здоров'я (відпочинок, активність, харчування, сон) як обов'язкових чинників психологічного благополуччя;
- переосмислити життєві цінності, знайти нові, які будуть покращувати настрій (волонтерство, благодійна допомога);

У соціальній царині:

- оволодівати комунікативними навичками для покращення якості спілкування;
- шукати групи підтримки однодумців, які створюють базу соціальної солідарності;
- ознайомитися зі шляхами вирішення конфліктів, вибирати найбільш конструктивні (співробітництво, компроміс);
- розвивати толерантність до оточуючих, цінувати їх індивідуальність;
- обмежувати тривале перебування у соціальних мережах, яке погіршує всі аспекти життя, відносин;
- шукати сфери життя, у яких можливо проявляти свої здібності.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя відбувалося у он-лайн та офлайн режимі серед досліджуваних юнацького віку (18-21 роки) у соціальних мережах та у френдзоні протягом листопада 2024 лютого 2025. Загальна кількість досліджуваних - 39; з них: 11 юнаків, 28 дівчат; 20 досліджуваних віком 18-19 років, 19 осіб - 20-21 рік; 34 досліджуваних - студенти; 5 досліджуваних - працюють.

Опитування вибірки дозволило зібрати загальну інформацію про вибірку, її уявлення про феномен психологічного благополуччя, самовизначення його рівня. «Шкала оцінки якості життя», розроблена українським вченим, психотерапевтом О.Чабаном свідчать: 7 досліджуваних (17,9%) оцінили якість життя як низьку, набравши до 56 балів; 3 осіб (7,6%) як високу з 76-79 балами, 29 (74,3%) мають середній показник на шкалі - 69-73 бали.

«Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB))» П. Понтіна, М. Швеннера, С. Tai та М. Кіндермена (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) діагностовано: фізичне здоров'я, яке оцінюється досліджуваними найвищим показником (28,2% - високий рівень, 69,2% - середній); психологічне благополуччя (здатність виконувати щоденну активність, контролювати життя, робити, що хочеш), у якому переважає середній показник, у 84,6%; низький у 10,2%; високий у 5,1%; стосунки (задоволення від спілкування, ставлення до інших, шлюбне життя). 10,5% цей аспект оцінили високим показником, 5,1% - низьким (решта - середнім), що можна пояснити наявністю (чи відсутністю) емпатії, близькості; загальними (чи різними) цінностями у спілкуванні з оточенням.

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф продемонструвала: 4 досліджуваних (10,2%) мають високий рівень благополуччя, 71,7% - середній, 17,9% - високий. На основі отриманих даних розроблено рекомендації для підвищення рівня психологічного благополуччя у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано науково-теоретичні дослідження щодо феномену «психологічне благополуччя», визначити ступінь розробленості теми.

Психологічне благополуччя визначається як емоційно-оцінне відношення людини до свого життя, особистості, відношень з іншими, значущих для неї процесів з позицій засвоєних нормативно-ціннісних уявлень про сприятливе середовище, що проявляється в відчутті задоволеності, щастя, забарвлених позитивними емоціями. Підходи до вивчення цього феномену у науковій літературі можна розподілити на дві точки зору: гедоністичну (оцінювання вираженості позитивних емоцій). Базове поняття гедоністичного підходу - «суб'єктивне благополуччя» як когнітивний компонент задоволення життям; евдемонічну (позитивне функціонування особистості). Базове поняття евдемонічного підходу - зміст, якість життя, ціле покладання, особистісна виразність.

У молодому віці, сприятливому для підвищення рівня психологічного благополуччя виокремлено: когнітивну складову, яка включає позитивні знання про себе та оточуючий світ, що в першу чергу впливає на задоволеність життям; емоційну складову (як здатність керувати емоціями, підтримувати позитивний емоційний фон), стабілізується позитивним мисленням, емоційною регуляцією, життестійкістю; соціальну складову - це задоволення особистістю своїм статусом, міжособистісним оточенням.

2. Виокремлено основні чинники впливу на психологічне благополуччя у молодому віці. Зовнішні: психолого-педагогічний супровід з психоедукацією, активізація процесу особистісного саморозвитку, набуття навичок конструктивної взаємодії з оточенням. Внутрішні: розвиток інтересів, рефлексії, усвідомлення необхідності підвищення рівня психічного здоров'я.

3. Емпірично перевірено рівень психологічного благополуччя у молдому віці.

Опитування дозволило зібрати загальну інформацію про вибірку, (загальна кількість досліджуваних - 39; з них: 11 юнаків, 28 дівчат; 20 досліджуваних віком 18-19 років, 19 осіб - 20-21 рік; 34 досліджуваних - студенти; 5 досліджуваних - працюють), визначити ступінь обізнаності досліджуваних у феномені «психологічного благополуччя», чинниках, що йому сприяють, здатності досліджуваних до рефлексування власного благополуччя.

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з якістю життя, тому що впливає на рівень задоволеності, емоційну стабільність, загальне самопочуття. «Шкала оцінки якості життя» О. Чабана свідчать: 7 досліджуваних (17,9%) оцінили якість життя як низьку, набравши до 56 балів; 3 осіб (7,6%) як високу з 76-79 балами, 29 (74,3%) мають середній показник на шкалі - 69-73 бали.

Психологічне благополуччя - особистісний предиктор суб'єктивного (самоприйняття, позитивне відношення, особистісне зростання). Психологічне благополуччя забезпечує базу суб'єктивного. «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB))» П. Понтіна, М. Швеннера, С. Таї та М. Кіндермена (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) діагностовано: фізичне здоров'я, яке оцінюється досліджуваними найвищим показником (28,2% - високий рівень, 69,2% - середній); психологічне благополуччя (здатність виконувати щоденну активність, контролювати життя, робити, що хочеш), у якому переважає середній показник, у 84,6%; низький у 10,2%; високий у 5,1%; стосунки (задоволення від спілкування, ставлення до інших, шлюбне життя). 10,5% цей аспект оцінили високим показником, 5,1% - низьким (решта - середнім), що можна пояснити наявністю (чи відсутністю) емпатії, близькості; загальними (чи різними) цінностями у спілкуванні з оточенням.

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф продемонструвала:, 4 досліджуваних (10,2%) мають високий рівень благополуччя, 71,7% - середній, 17,9% - низький.

4. Розроблено психологічні рекомендації щодо відновлення (стабілізації, підвищення) рівня психологічного благополуччя у молодому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. 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. С. 24-26.
2. 2.Аргайл М.Психологія щастя. 2-е видання. [URL: Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)
3. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України 3(53). 2019. С. 24-29
4. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
5. Вашека Т.В., Радіонова К.С. Зв'язок психологічного благополуччя та життєвих цінностей в юнацькому віці. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2020. С.102-103.
6. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості, 2019. С. 145–155. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf> (дата звернення: 21.10.2024)

7. Гезун В. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота на здобуття ступеню «магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Кривий Ріг : КДПУ, 2022.
8. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як основа їх психологічного благополуччя : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. 2021.
9. Гудімова А. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та під час пандемії COVID19. Insight: the psychological dimensions of society. 2021. №5. с. 133–147. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2021-5-9> (date of access: 10.11.2024).
10. Дебела Я. В. Довіра як маркер психологічного благополуччя у підлітково-юнацькому віці : кваліфікаційна (магістерська) робота на здобуття ступеню «магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Кривий Ріг : КДПУ, 2022.
11. Засекіна Л., Майструк В. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. Психологі– Psychology. 2017. № 11. С. 187–192.
12. Іванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді. 2020. URL: [http: C:/Users/User/Downloads/433-1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2544-1-10-20191106.pdf](http://C:/Users/User/Downloads/433-1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2544-1-10-20191106.pdf) (дата звернення: 5.12.2024).
13. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.
14. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–9.
15. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки

- Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 31–36.
16. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 3(27). С. 85-94. URL <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> (дата звернення 1.02.2025)
 17. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 34. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С. 170-186.
 18. Ковтун В. Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 35-37.
 19. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: метод. посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
 20. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. Гуманітарний корпус. 2018. С. 80–83.
 21. Коваленко В. С. Психологічне благополуччя як складова психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. Одеса: Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія, 2017. Том 22. Випуск 3 (45). С. 40-50
 22. Кривенко А. В. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів : кваліфікаційна робота на здобуття ступеню «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія. Миколаїв, 2022.

- 23.Моргун В.Ф. Багатовимірна концепція особистості та інтеграція психологічних теорій діяльності, установки, вчинку. Особистість у розвитку : психологічна теорія та практика : монографія. Суми, 2015. С.143-164
- 24.Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія, 2022. (2), С. 20-24.
- 25.Наджафалієва К.Н. Методи підвищення психологічного благополуччя та емоційної стійкості у співробітників пенітенціарної системи. Світова наука. 2024. №1 (82). С.72-82.
- 26.Опанасенко Є. Психологічні чинники емоційного благополуччя у юнацькому віці <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/28485> (дата звернення 12.02.2025).
- 27.Павлик, Н. В. П. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: Монографія. Київ.: Логос, 2015. 383 с. Бібліогр.: С. 366-383.
- 28.Пугайчук В.М. Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу : дипломна робота напряму підготовки 053 Психологія . Житомир, 2018.
- 29.Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» / за ред. Т. М. Титаренко. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.
- 30.Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019.6-1.30 2019 р., № 6, Т. 1. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026>.
- 31.Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf> (дата звернення: 22.12.2024).

- 32.Савіцина Є. Особливості структури психологічного благополуччя у розрізі аналізу особистісного конструкту «психологічне здоров'я особистості»: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» Спеціальності 053 Психологія. Херсон, 2020.
- 33.Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
- 34.Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. София, 2006. 456 с.
- 35.Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 89–101.
- 36.Самохвалова Г., Тихомірова, Вишневська О., Шипова Н., Асріян Є. Структурно-функціональна модель психологічного благополуччя сучасних студентів. 2021. Doi: 10.21.702 / 2021.4.4.
- 37.Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. С. 51–59.
- 38.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.
- 39.Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни : Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. Т. 9. С. 222–226.
- 40.Титаренко Т. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*. За ред. Н. В.Чепелевої, М. В.Папучі. НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. с. 102-112.

- 41.Халєєва Г. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2019. 1(10), 103–106. [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).26](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).26)
- 42.Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. 4 (92), 175-178. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-36>
- 43.Хрепливець М.А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків, 2017. С.138
- 44.Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>
- 45.Чайка Г. Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*. 2020. 6(1), С.18–28.
- 46.Чиханцова О. А. Зв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи: зб. наук. матер. IV міжн. наук. конференц. Полтава : ПНУ, 2018. С. 185–187.
- 47.Штуца О. В. Довіра як аспект соціально-психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2013. Вип. 1. С. 71–73.
- 48.Яворська - Вєтрова Л. М. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності: зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 226–232.
- 49.Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного*

- університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
50. Яковенко О.В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен
URL: [Національний університет «Києво-Могилянська академія](https://ekmair.ukma.edu)
<https://ekmair.ukma.edu>. (дата звернення 11.11.2025)
51. Chiksentmihaji, M. Potok : psihologija optimal'nogo perezhivaniya; per. s angl. K. : Smysl : Al'pina non-fikshn, 2011. 461 s.
52. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series. Vol. 37. 2009. 274 p.
53. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. № 3(1). P. 1–43.
54. Dvornyk M. Personality's psychological well-being during the transition from war to peace. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2020. 45(48), 79-87. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144)
55. Hills P., & Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2002. 33, 1073–1082.
56. Hernandez, Rosalba, et al. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*. 2018. 10.1: P.18-29.
57. Karamushka L. M. et al. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad. Lek*. 2020. 75(8 pt 1), 1854-1860
58. Keyes C. L. M., & Haidt J. (Eds.). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association. 2003.
59. Krishnaveni R., & Deepa R. Controlling Common Method Variance while Measuring the Impact of Emotional Intelligence on Well-being. *Vikalpa*. 2013. 38(1), 41–48.

60. Lucas R.E. Personality and Subjective Well-Being. Handbook of personality : theory and research. 3rd. ed. New York – London : Guilford Press, 2010. P. 795–814
61. Niemiec C. P., Michalos A.C. (Eds.), Eudaimonic Well-Being Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. 2014.
62. Orchnik D, Rogowska A. Mental health prevalence and predictors among university students in 9 countries during the COVID-19 pandemic: cross national study Scientific Reports. 2021. N11. P.18-44
63. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727
64. Ryan R., & Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000. 55, 68–78.
65. Seligman M. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Simon and Schuster. 2002. Vol. 3. P. 14-25.
66. Velykodna, M., Charyieva, O., Kvitka, N., Miroshnyk, Z., Mitchenko, K., Tkachenko, O., Shylo, O. (2024) Psychosocial prediction model for the subjective well-being of Ukrainians during the 2nd year of war. *International Journal of Psychology*, 59 (S1), 3184, 199-199. <https://doi.org/10.1002/ijop.13173>
67. Velykodna, M., Tkachenko, O., Shylo, O., Mitchenko, K., Miroshnyk, Z., Kvitka, N. and Charyieva, O. (2024). Systematicity of receiving mental health care predicts better subjective well-being of Ukrainians during the second year of the Russian invasion, *Mental Health Review Journal*. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-01-2024-0006>