

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Рудицька Олеся Ростиславівна

УДК 159.9:364.6

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Взаємозв'язок психологічного благополуччя та якості життя особистості
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:

Потапчук Євген Михайлович
доктор психологічних наук,
професор

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Рудицька О. Р. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та якості життя особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості.

У роботі висвітлюються теорії поняття психологічного благополуччя гедоністичного та евдемоністичного напрямків у поєднанні з вивченням станів оптимального повноцінного функціонування людини. Розроблена власна теоретична модель взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості.

Наводяться результати емпіричного дослідження формування психологічного благополуччя, як особистісного структурного ресурсу психологічної системи особистості, визначення суб'єктивної оцінки задоволеності життям та відчуття щастя.

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя, які складаються із низки вправ, що будуть сприяти розвитку психологічного благополуччя у напрямку покращення якості життя, щоб відчувати себе щасливішими.

Практична значущість одержаних результатів полягає у тому, що отримані дані теоретичного аналізу та результати емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості можуть бути використані для продовження вивчення явищ психологічного благополуччя, якості життя, зокрема, почуття щастя, та значимості їх взаємозв'язку для оптимального позитивного функціонування людини.

Ключові слова: задоволеність життям, психічне (ментальне) здоров'я, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, щастя, якість життя.

ANNOTATION

Rudytska O. The relationship between psychological well-being and quality of life of an individual. – Qualification work as a Manuscript. Master's thesis in the specialty 053 - Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

This work focuses on exploring the relationship between psychological well-being and the quality of life of an individual. The paper highlights theories of psychological well-being from both hedonic and eudaimonic approaches, along with the study of optimal functioning states. A theoretical model of the relationship between psychological well-being and the quality of life is presented.

The research includes the results of an empirical study on the development of psychological well-being as a personal structural resource within the psychological system of the individual, the defining subjective assessments of life satisfaction and the feelings of happiness. Practical recommendations for enhancing psychological well-being is proposed, consisting of a series of exercises aimed at promoting psychological well-being and improving quality of life, with the goal of fostering greater happiness.

The practical significance of the results lies in the fact that the theoretical analysis and empirical research results on the relationship between psychological well-being and quality of life can be applied for further exploration of psychological well-being, quality of life, particularly happiness, and the importance of their interrelationship for optimal positive functioning of the individual.

Keywords: life satisfaction, mental health, psychological well-being, subjective well-being, happiness, quality of life.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	
	11
1.1. Розвиток психологічного благополуччя як предмет психологічного дослідження	11
1.2. Теоретичні основи дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості	14
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	
	22
2.1. Особливості вивчення благополуччя та якості життя особистості у межах психологічних досліджень	22
2.2. Організація та процедура дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості.....	24
Висновки до розділу 2.....	27
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ	
	28
3.1. Психологічний аналіз формування структури психологічного благополуччя	28
3.2. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості	43
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя та покращення якості життя особистості	51

Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Важливим завданням сьогодення, в епоху турбулентності, коли життя кидає нам різні виклики як особисті, так і суспільні, є збереження психічного (ментального) здоров'я, як основи життя та поліпшення його якості. Згідно з визначенням Всесвітньої організації здоров'я (ВООЗ), ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина здатна провадити свої творчі здібності, може протидіяти в ситуаціях подолання життєвих стресів, ефективно діяти на роботі та здійснювати внесок у суспільне життя. Якість життя людини визначається мірою задоволеності життям особистості, відповідно до рівня психологічного благополуччя, який є індикатором психічного здоров'я. Тому, є необхідність в наукових дослідженнях та освітніх програмах на вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості з метою приділення більшої уваги на значимість збереження та зміцнення ментального здоров'я для підвищення якості життя людини.

Серед найбільш поширених та нових праць дослідників з питання вивчення понять: щастя, якості життя, психічного здоров'я, задоволеності життям, психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя, є праці та дослідження наступних авторів: М. Адлер, М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Десі, Е. Дінер, А. Маслоу, Р. Раян, К. Ріфф, К. Роджерс, М. Селігман, М. Чиксентмігаї, М. Яхода, І.В. Данилюк, Я.Ю. Каплуненко, Н.В. Каргіна, А.І. Литвинчук, Т.В. Можаровська, О.В. Радько, Л.З. Сердюк, Г.С. Хафізова, О.А. Чиханцова, Л.М. Яворовська.

Отже, питання вивчення понять якості життя, задоволеності життям стає все більш популярним та привертає до себе увагу у різних підходах до вивчення не тільки їх, а й впливу феномену психологічного благополуччя у формуванні цілісності психологічної системи особистості. У зв'язку з цим актуальною проблемою сучасної психологічної науки є поглиблення теоретичних уявлень та подальше емпіричне дослідження особливостей

взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості. У роботі розглянуто взаємозв'язок психологічного благополуччя та якості життя особистості та визначені основні компоненти психологічного благополуччя, які є складовими частинами концепції цілісності психологічної системи особистості та їх вплив у взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок психологічного благополуччя та якості життя особистості.

Об'єкт дослідження – феномен психологічного благополуччя.

Предмет дослідження – взаємозв'язок психологічного благополуччя та якості життя особистості.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості.
2. Розробити теоретичну модель взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок психологічного благополуччя та якості життя особистості.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя та покращення якості життя особистості.

Гіпотеза дослідження. В основу дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості покладено припущення про те, що компоненти психологічного благополуччя є балансуєчими ресурсами якості життя в концепції психологічної системи особистості. Існує позитивний взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та якістю життя особистості, при цьому високий рівень психологічного благополуччя сприяє більш високому рівню задоволеності життям та загальному благополуччю особистості, що проявляється через позитивні оцінки власної якості життя.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концепції гедоністичної теорії (Н. Бредберн, Е. Дінер) й евдемоністичної теорії (К. Ріфф, А. Маслоу); підходи до вивчення самодетермінації психологічного благополуччя особистості (Л.З. Сердюк та ін.); підходи до вивчення теоретичного аспекту психологічного благополуччя (Н.В. Каргіна); підходи до вивчення компонентів теоретичної моделі психологічного благополуччя (О.В. Радько).

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження були використані наступні методи: теоретичний (аналіз та синтезування наукових літературних джерел); психодіагностичний та математико-статистичний.

У дослідженні використано наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Для дослідження рівня визначення основних складових елементів психологічного благополуччя: опитувальник «Шкала психологічного благополуччя», автор К. Ріфф («The scales of psychological well-being» С. Rieff).

2. Для дослідження міри задоволеності життям особистості: опитувальник «Анкета щастя», автори Т.В. Можаровська та А.І. Литвинчук. У даний опитувальник включено методику Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» («The Satisfaction with Life Scale» E. Diener).

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження використовувалися описовий та кореляційний аналіз. Статистична обробка даних для аналізу здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2024 року. Вибірку дослідження склали особи старше 18 років через мобільні додатки для обміну повідомленнями. Форми анкет для надсилання підготовлені з використанням програмного забезпечення Google Forms для адміністрування опитування в Інтернеті.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що *вперше* досліджується взаємозв'язок психологічного благополуччя та якості життя особистості в умовах війни; *запропоновано* теоретичну модель взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості; *розроблено* програму підвищення психологічного благополуччя особистості; *поглиблено та розширено* теоретичні уявлення про особливості психологічного благополуччя та якості життя особистості; *визначено*, що психологічне благополуччя є визначальним складником ментального здоров'я, виконуючи домінуючу функцію у формуванні загального стану благополуччя, сприяє покращенню якості життя особистості до досягнення стану щастя; *підтверджено*, що щастя – це безперервний процес, який найпростіше уявити у вигляді нескінченного континууму та міра щастя нічим не обмежена.

Практична значущість одержаних результатів полягає у тому, що отримані дані теоретичного аналізу та результати емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості можуть бути використані для продовження вивчення явищ психологічного благополуччя, якості життя, зокрема, почуття щастя, та значимості їх взаємозв'язку для оптимального позитивного функціонування людини.

Апробація результатів. Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на XXXVIII Міжнародній науково-практичній конференції «DEVELOPMENT OF MODERN SCIENCE: STATE, PROBLEMS AND PROSPECTS» (11-13 вересня 2024 р., м.Брно, Чеська Республіка) тема тези: *«Значення психологічної самодопомоги для українців в умовах сьогодення як засобу збереження ментального здоров'я та посилення почуття щастя»*, с. 188 – 190 та на XLIX міжнародній науково-практичній конференції: «New Areas of Scientific Research: Exploring New Frontiers» (27-29 листопада 2024 р., м. Неаполь, Італія) тема тези: *«Психологічне благополуччя як індикатор психічного (ментального) здоров'я, що є умовою забезпечення якості життя»*, с. 293 – 295.

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено в 1 публікації:

Кириченко І.М., Рудицька О.Р. *Значення самодопомоги у взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості в умовах сьогодення.* Колективна монографія «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE» видавництва «International center for science and social transformation», ISBN – 979-8-89480-694-5 (USA – 2024), с. 61 – 67.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 71 найменування (з них 10 – іноземною мовою). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 81 сторінку, основний зміст роботи викладено на 56 сторінках. Робота містить 9 рисунків, 3 таблиці та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
ОСОБИСТОСТІ

1.1. Розвиток психологічного благополуччя як предмет психологічного дослідження

М. Селігман [71], який є основоположником позитивної психології, започаткував новий напрямок у науці, в якому пропонується зосередити максимум уваги на вивченні й пропагуванні тих чинників, які сприяють щасливому життю окремих індивідів і спільнот, змінивши колишнє уявлення про психологію, як науку, яка займається виключно з психічними хворобами і розладами. Так у психології з'явилися найважливіші особистісні феномени – щастя, задоволеність життям, цілі і сенс життя, благополуччя, які довгий час знаходилися за межами науки.

Використання терміну «психологічне благополуччя» у науці з'явилося в ХХ столітті з огляду на збільшення інтересу до вивчення станів оптимального повноцінного функціонування людини, а вже на межі ХХ-ХХІ століть почало активно досліджуватися науковцями одночасно з розвитком галузі науки позитивної психології. Одним з основних чинників прогресу існування людства та важливою умовою якості життя людини є прагнення позитивного й гармонійного функціонування, тому питання його здобуття та підтримки посідає вагоме місце в численних психологічних дослідженнях та наукових працях.

Збільшення інтересу і популярності досліджень феномена «психологічного благополуччя» в поєднанні з різними чинниками, такими як «задоволеність», «щастя», «якість життя», стало причиною виникнення низки наукових суперечностей у його визначенні, тому сьогодні немає єдиного

однозначного розуміння структурних і змістовних складників психологічного благополуччя.

Уперше поняття психологічного благополуччя в науці з'явилося в 1969 році після публікації роботи Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя» [62]. Автор описав об'єднуючу концепцію психологічного благополуччя з суб'єктивним відчуттям щастя і загальним задоволенням життям, визначивши психологічне благополуччя як результат двох майже непов'язаних видів афектів – негативних та позитивних почуттів [22].

Е. Дінер [67], відомий як «лікар щастя», проводив дослідження в області суб'єктивного благополуччя. У своїх роботах він пропонує структуру моделі суб'єктивного благополуччя, яка складається з трьох основних компонентів: позитивні почуття, негативні почуття та задоволеність життям, що визначається людиною оцінюванням власного життя як в теперішній час, так і впродовж більш тривалого періоду, таких як минулий рік. Таке оцінювання формується відповідно до емоційних реакції людей на події, їх настроїв та судження про задоволеність життям через терміни «добре – погано». На його думку, суб'єктивне благополуччя має служити не тільки для того, щоб показувати наскільки людина занурена в тривогу або депресію, але й має демонструвати наскільки вона щасливіша від іншої людини. Виходячи з цього, можна зробити узагальнення, що Е. Дінер ототожнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя. Він запропонував поняттю «суб'єктивне благополуччя» змістовно близький термін «задоволеність життям», який означає інтегральне оцінювання власного життя особистістю як «доброго» чи «поганого» [46].

У 1995 році К. Ріфф [70], на основі моделі концепції позитивного психологічного здоров'я М. Яходи [46], запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя з шести компонентів позитивного психологічного функціонування, які базуються на екзистенційних переживаннях людини: позитивні відносини з іншими, самоприйняття,

автономність, компетентність в оволодінні середовищем, цілі в житті, особистісний ріст. Структурна модель К. Ріфф [70] показує, що психологічне благополуччя стосується не лише формування та змісту внутрішнього світу людини, а й пов'язане з її поведінкою та діяльністю, які породжують це відчуття та демонструють його переживання.

Також, однією з відомих моделей психологічного благополуччя є теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі [66]. Дослідники визначили три фундаментальні вроджені потреби людини: компетентність, автономія та позитивні стосунки, які є універсальними та детермінують психологічне благополуччя. Таке твердження вказує на значну різницю між самодетермінацією та суб'єктивним благополуччям. У свою чергу, К. Ріфф [69] визначені ними базові потреби вважає компонентами психологічного благополуччя.

На думку Р. Раяна [49], всі підходи до досліджень психологічного благополуччя особистості, які склалися на сьогодні, можна розділити на два напрями: гедоністичний та евдемоністичний. При гедоністичному підході, психологічне благополуччя в основному описується через терміни задоволеності – незадоволеності та формується на співвідношенні позитивного та негативного афектів. Концепції Н. Бредберна та Е. Дінера [49] належать до гедоністичних теорій. Так, розроблена модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінером складається із трьох компонентів: наявності позитивних емоцій, відсутності негативного афекту, задоволеності життям. Структура моделі психологічного благополуччя Н. Бредберна представлена рівновагою постійної взаємодії двох різновидів афекту – позитивного і негативного [49].

На відміну від гедоністичного підходу, евдемоністичні моделі включають більше компонентів та відрізняються за структурою змісту. Прикладом є модель психологічного благополуччя К. Ріфф [70]. При евдемоністичному підході, психологічне благополуччя визначається як

результат розвитку самореалізації та функціонування на оптимальному рівні. Модель Р. Райана і Е. Десі [66] спрямована на визначення чинників, які стимулюють наявний вроджений потенціал індивіда, та на дослідження умов і процесів, які позитивно впливають на здоровий розвиток та ефективне функціонування індивідів, груп і співтовариств [49].

1.2. Теоретичні основи дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості

Механізм формування психологічного благополуччя перебуває як у соціальному середовищі, так і у внутрішньому світі людини, що ускладнює вивчення цього явища.

М. Селігман [71] звернув увагу на те, що як психіатрія, так і психологія в основному зосереджені тільки на психічних патологіях і хворобах, а нормою – гармонійним і щасливим життям – цікавляться мало. Він поступово закладав основи позитивної психології, що її найчастіше визначають як науку про оптимальне функціонування людини, яка з роками набирає все більшої популярності у вивченні.

Останнім часом в Україні, як і у всьому світі, все більше приділяють уваги проблемі якості життя. Науковці надають вагомого значення вдосконаленню проблеми оцінювання якості життя та ведуть постійний пошук науково-методичних підходів його покращення. Незважаючи на актуальність вивчення даної проблеми, так і не вдалося до цих пір знайти єдиного конкретизованого визначення поняття «якості життя» та продуктивно використовувати його чинники у психологічній практиці.

Зазвичай, визначення якості життя зв'язують з щастям та задоволеністю, або зв'язують якість життя зі здоров'ям. У психології якість життя асоціюють з мірою задоволеності життям, яка ґрунтується на когнітивному оцінюванні загального рівня суб'єктивного та психологічного

благополуччя. При цьому, суб'єктивне та психологічне благополуччя являють собою переживання особистості, які є суб'єктивним відчуттям задоволеності собою і власним життям, яке залежить від зважування негативних та позитивних емоцій. Виходячи з цього, психологічна сторона якості життя особистості визначається самою людиною, самостійно встановлюючи межі свого благополуччя [49].

Проблема значимості благополуччя вивчається у контексті психології здоров'я. На думку вчених, благополуччя в більшій мірі залежить від самооцінки та почуття соціальної належності, ніж біологічною діяльністю організму та взаємопов'язане з реалізацією духовних, соціальних, фізичних та матеріальних можливостей особистості. Саме вони створили основу теоретичної бази для поняття явища психологічного благополуччя [49].

Наукові дослідження феномену психологічного благополуччя проводяться у двох напрямках: гедоністичному та евдемоністичному. Однією з гедоністичних теорій є концепція Н. Бредберна [62], згідно якої психологічне благополуччя – це суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям. Також, на його думку, феномен психологічного благополуччя є одним із ключових компонентів психічного (ментального) здоров'я та буття людини, яке може бути еталоном якості її життя. Основою його моделі є співвідношення позитивних і негативних відчуттів. Відбиток різних повсякденних подій у нашій свідомості накопичується у вигляді двох важелів афекту: негативного та позитивного. Перевага одного з них над іншим і визначає показник психологічного благополуччя, який віддзеркалює відчуття задоволеності життям. Вищий рівень задоволеності життям – перевага важелю позитивного афекту і навпаки, низький рівень задоволеності життям – перевага важелю негативного афекту [49].

Відповідно до гедоністичних теорій поняття психологічного благополуччя визначається мірою задоволеності або незадоволеності життям, що базується на суб'єктивній оцінці негативних та позитивних відчуттів. При

евдемоністичному підході до вивчення психологічного благополуччя, міра задоволеності і незадоволеності життям формується відповідно до результату розвитку і саморозвитку особистості.

Основоположниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя є гуманістичні психологи А. Маслоу та К. Роджерс [71], які стверджують, що людина володіє свободою волі і здатна самотійно досягати психологічного благополуччя. А. Маслоу [26] вважав, що самоактуалізація – це повне використання людиною своїх можливостей, здібностей, талантів. У людей, які прагнуть самореалізації, є чітке прагнення до вищих цінностей. Вони глибоко усвідомлюють своє місце у світі та намагаються змінити його на краще.

За висновком М. Селігмана [71] та його колег, люди, які шукають насолоду й уникають страждань, надаючи перевагу гедоністичним заняттям (відпочинку і розвагам), більш енергійні, мають нижчий рівень негативного афекту та відчувають багато приємних відчуттів. У такі моменти вони більш щасливіші, ніж люди, які надають перевагу евдемоністичним цінностям. Гедоністи більш дбають про задоволення власних бажань в теперішньому часі і мало зважають на майбутні наслідки. Якщо ж брати довгострокову перспективу, то люди, які ведуть евдемоністичний спосіб життя, навчаючись чомусь новому та розвиваючи свої здібності та вміння, більш задоволені своїм життям. На думку вчених, розвиток особистості, її здібностей і пошук сенсу життя це шлях евдемоністичного благополуччя.

Благополуччя особистості, у свою чергу, має наступну структуру складових: соціальне, духовне, фізичне, матеріальне, психологічне. Соціальне благополуччя – це прийнятність особистістю свого соціального статусу, міжособистих зв'язків й актуального стану суспільства, до якого вона належить. Духовне благополуччя – це пов'язаність з духовною культурою суспільства, усвідомлення й наявність сенсу життя та віри. Фізичне благополуччя – це гарне фізичне самопочуття, фізичний тонус,

тілесний комфорт, що задовольняє індивіда. Матеріальне благополуччя – це матеріальний достаток та його стабільність, матеріальна забезпеченість, що задовольняє особистість. Психологічне благополуччя – це єдність і злагодженість процесів і функцій усієї психічної діяльності людини, що відображаються у відчутті внутрішнього комфорту та рівноваги. Ряд складових благополуччя має тісний взаємозв'язок та вплив складових одна на одну [65].

Виходячи з цього, можна припустити, що уявна структурна будова благополуччя особистості може бути схожа на схематичне зображення молекули (рис. 1.1).

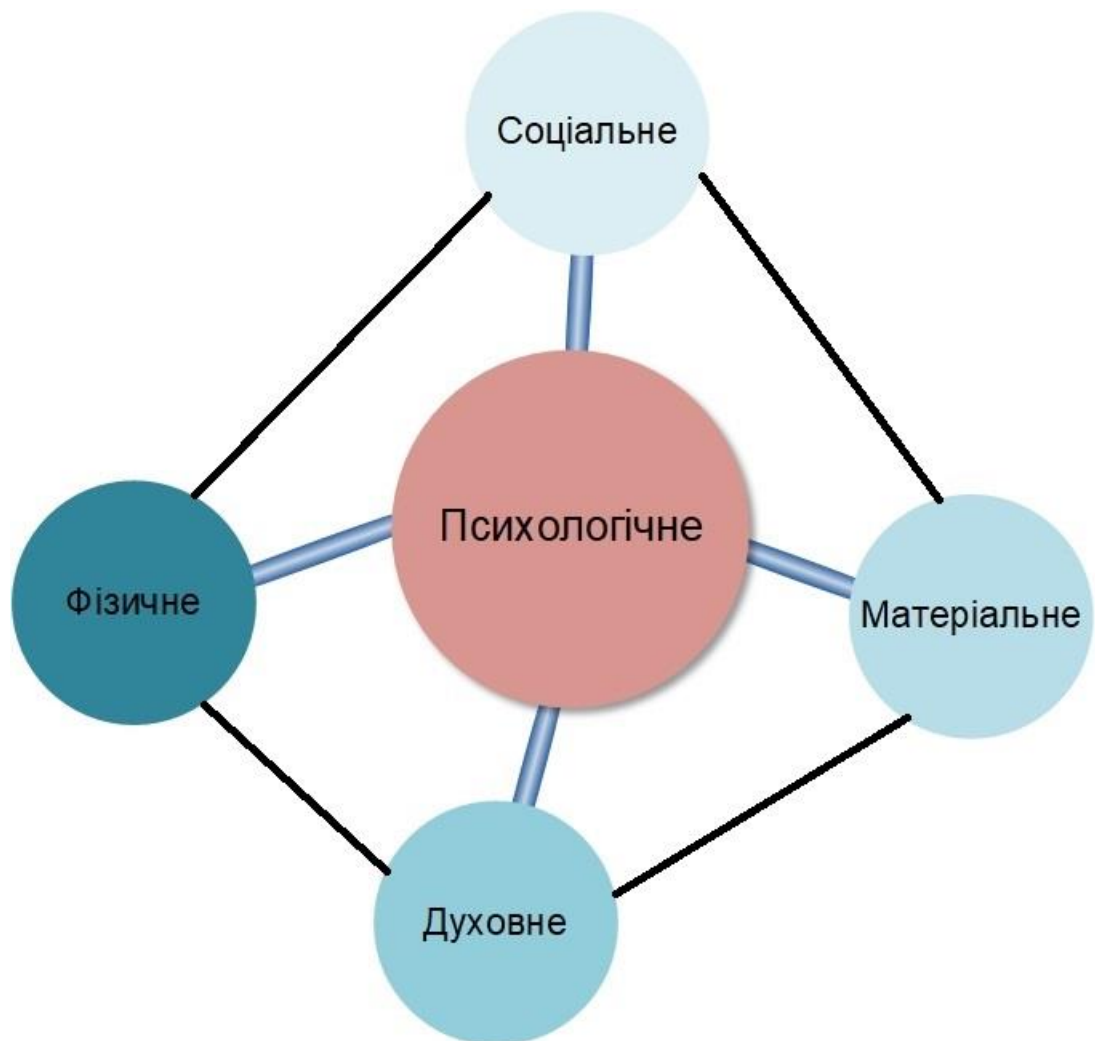


Рис. 1.1. Схематичне зображення структурної будови благополуччя

Термін «благополуччя» часто використовують як синонім якості життя, щастя та проводять паралель взаємозв'язку психічного здоров'я з благополуччям. К. Ріфф вважала, що акцентування багатьох учених на вивченні соціальних змінних благополуччя (прибуток, робота, соціальні відносини, якість життя), насамперед, пов'язане з відсутністю складніших моделей благополуччя. Пізніше Е. Дінер підтримав думку К. Ріфф, стверджуючи також, що демографічні чинники, такі як: охорона здоров'я, рівень освіти, прибуток і сімейний стан дають незначне відхилення у вимірюванні благополуччя. У ході проведення дослідження, він дійшов висновку, що суб'єктивне благополуччя часто сильно взаємозв'язане зі стійкими рисами особистості, отже підсилює значення психологічних детермінант благополуччя [41].

Таким чином, можемо припустити, що компоненти психологічного благополуччя є визначальними ресурсами благополуччя особистості, яке виражається в задоволеності життям, ґрунтуючись на когнітивному судженні самої людини та є суб'єктивною оцінкою якості життя (рис. 1.2.).

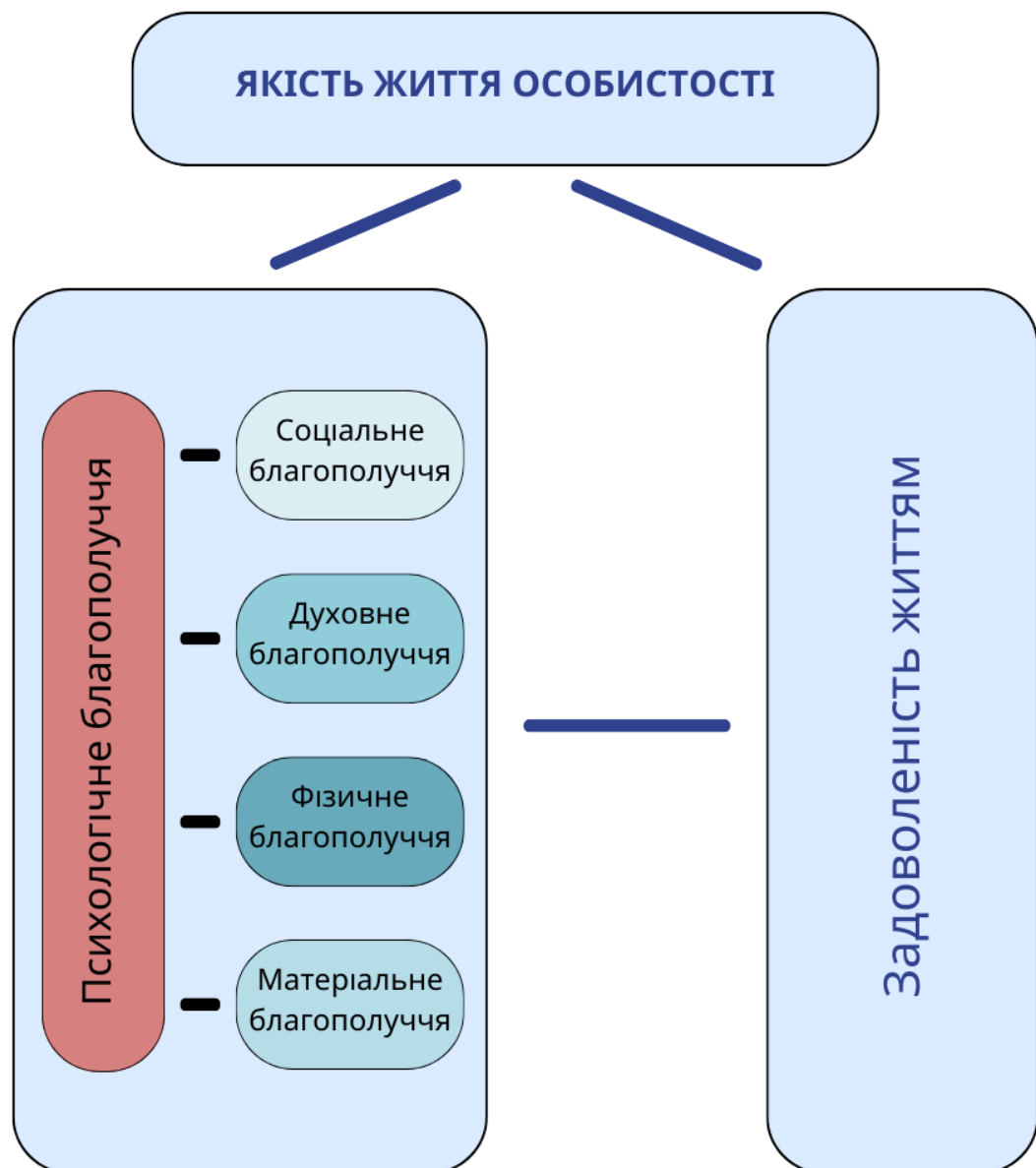


Рис. 1.2. Теоретична модель взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості

М. Селігман [71] зробив висновок, що задоволеність життям – це відношення наявної ситуації до ідеальної, при цьому, відображення обох ситуацій оцінюється суб'єктивно самою людиною. Тому, задоволеність життям є суб'єктивною оцінкою поточного стану життя, визначаючи його якість, яка може ґрунтуватися як на гедоністичному підході, так і на евдемоністичному. На його думку, якість життя та його тривалість безпосередньо залежать від емоційного стану людини.

Також, слід зазначити вагомий внесок у вивчення якості життя відомого психолога М. Чиксентмігаї [57], який є автором однієї з найбільш значущих концепцій – теорії потоку. Він стверджував, що людина відчуває високий рівень задоволеності життям і самим собою тільки тоді, коли повністю поглинута якоюсь справою – до повного самозабуття та називає таке поглинення станом «потоку». Він стверджував, що людина по-справжньому щаслива тоді, коли вона розвиває та реалізовує свої таланти, здібності, чесноти, сильні сторони в основних сферах життя: роботі, сім'ї та вихованні дітей, коли вона робить те, що по справжньому їй подобається.

Висновки до розділу 1

У першому розділі даної роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз досліджень психологічних явищ: психологічного благополуччя, якості життя та їх взаємозв'язку в концепції психологічної системи особистості, що дозволяє зробити наступні висновки:

1. Збільшення наукового інтересу до вивчення в психології визначення природи таких понять, як: щастя, психічне здоров'я, задоволеність життям, якість життя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя та посприяв появі нової галузі наукових досліджень в психології – позитивної психології. Основний напрямок якої є вивчення позитивного й гармонійного функціонування особистості.

2. Модель концепції психологічного благополуччя має багатокомпонентну структуру та у багатьох наукових працях асоціюється з моделлю суб'єктивного благополуччя з менш розгалуженою структурою компонентів. Загальною особливістю цих двох теорій є поєднання функціонування психологічного та суб'єктивного благополуччя з визначенням міри задоволеності життям, що базується на суб'єктивному інтегральному оцінюванні власного життя особистістю як «доброго» чи «поганого». Багатокомпонентна структура психологічного благополуччя

стосується не лише формування та змісту внутрішнього світу людини, а й пов'язує явище психологічного благополуччя з поведінкою та діяльністю особистості, які породжують це відчуття та демонструють його переживання.

Всі підходи до досліджень психологічного благополуччя особистості розділені на два напрями: гедоністичний та евдемоністичний. При гедоністичному підході, психологічне благополуччя в основному описується через терміни задоволеності – незадоволеності та формується на співвідношенні позитивного та негативного афектів. При евдемоністичному підході, психологічне благополуччя визначається як результат розвитку самореалізації та функціонування на оптимальному рівні.

3. Визначення якості життя зв'язують з щастям, задоволеністю життям, з психічним (ментальним) здоров'ям та ототожнюють з явищем благополуччя, яке взаємопов'язане з реалізацією духовних, соціальних, фізичних та матеріальних можливостей особистості, що стало основою створення теоретичної моделі взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості. На думку вчених, психологічне благополуччя – це суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям та є одним із ключових компонентів психічного (ментального) здоров'я та буття людини, яке може бути еталоном якості її життя. При цьому, якість життя безпосередньо пов'язана з емоційною сферою людини, що формується відповідно до суб'єктивної оцінки поточного стану власного життя та залежить від розвитку та реалізації своїх талантів, здібностей, чеснот, сильних сторін в основних сферах життя: роботі, сім'ї та вихованні дітей, коли вона робить те, що по справжньому їй подобається.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Особливості вивчення благополуччя та якості життя особистості у межах психологічних досліджень

Збільшення наукового інтересу до вивчення таких явищ, як: щастя, якість життя, психічне здоров'я, задоволеність життям, психологічне благополуччя та суб'єктивне благополуччя відмічається у різносторонності психологічних досліджень аспектів їх виникнення та спричинило термінологічну плутанину в поєднанні, розмежуванні та ототожнюванню цих явищ. Спільною ознакою вивчення термінів таких явищ в наукових працях є те, що вони являють собою цінність життя кожного індивіда як в особистісних межах, так і в межах масштабів соціуму.

Проблема наукового вивчення понять щастя, благополуччя, якості життя, психічного здоров'я, задоволеності життям, психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя являє собою актуальний та значущий напрямок психологічних досліджень, загальною метою яких є пошук чинників формування позитивного оптимального функціонування особистості та їх взаємозв'язку. Звідси випливає і практичний аспект, який демонструє наявність психодіагностичного інструментарію вимірювання компонентів, які становлять основу цілісності психологічної системи в забезпеченні гармонійного існування індивіда.

Окремо можна виділити групу методик, які розроблені та призначені для вивчення основних компонентів формування оптимального функціонування особистості:

«Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко);

«Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер);

«Оцінка якості життя» (З.Ф. Дудченко);

«Шкала суб'єктивного щастя» (С. Любомирські та Х. Леппер) (Subjective Happiness Scale);

«Оксфордський опитувальник щастя»;

«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф);

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак);

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (Савченко О., Калюк О.);

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index (Topp C. W., Ostergaard S. D., Sondergaard S., Bech, P) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

При цьому, недостатнім є кількість досліджень, спрямованих на вивчення взаємозв'язку компонентів благополуччя, якості життя, психічного здоров'я, задоволеності життям, психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя в концепції психологічної структури особистості. Також, донині не склалася єдина думка щодо розуміння сутності вищевказаних психологічних компонентів та існує різноманіття їх використання. Подальше емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості проводитиметься з метою приділення більшої уваги на значимість збереження та зміцнення ментального здоров'я для підвищення якості життя людини.

2.2. Організація та процедура дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості

Для дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості запропоновано опитувальники: «Анкета щастя» (Литвинчук А. І., Можаровська Т.В., 2021, [33]), методика «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер [67]) та опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф [70]).

З метою визначення відчуття задоволеності та щастя взято опитувальник «Анкета щастя», який складається з чотирьох пов'язаних між собою частин.

Перша частина складається з питань щодо збору загальної інформації особистих даних респондентів: псевдонім, вік, сфера діяльності (професія, навчання), місце проживання (місто, село, селище), стать [33].

У другій частині опитувальника питання спрямовані на отримання суб'єктивного оцінювання свого наявного актуального стану, пов'язуючи з почуттям щастя. Більшість тверджень у цій частині мають проєктивний характер. Респондентам було запропоновано висловити у довільній формі власне розуміння поняття «щастя» через закінчення формулювання узагальнюючих речень таких як: «Для мене щастя це – ...», «Я відчуваюсь щасливим (-ою), коли...» так і речень, які описують частоту та інтервал почуття щастя: «Останній раз я відчував(-ла) себе щасливим (-ою), коли...», «Чи відчуваюся я зараз щасливим(-ою)?», «Остання ситуація, яка викликала у мене сміх була, коли...». Також, у цьому розділі є питання, які відображають майбутнє бачення саморозвитку та наявність цілеспрямованості у респондента: «У мене є чітка мрія (плани/ціль/мета)» та «Я живу відповідно до своєї мрії». У заключному питанні цієї частини пропонується абстрактне поняття щастя написати в порівнянні з більш

зрозумілим поняттям для респондента, зазначивши п'ятнадцять асоціацій на слово «щастя» [33].

У третій частині зібрані питання для збору супровідної інформації для глибшого аналізу отриманих даних, що визначає в якому стані психологічного, соціального, фізичного і матеріального благополуччя досліджувані перебувають у даний час [33]. Питання стосуються наявності вільного часу та захоплень, особливостей зайнятості та проведення дозвілля, умов проживання, матеріального достатку, турботи про власне фізичне здоров'я та зустрічей з друзями. Також, до питань цієї частини включено п'ять пунктів Шкали задоволеності життям Е. Дінера та призначені для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям.

В останній частині опитувальника респондентам запропоновано надати власний варіант питання, на яке цікаво було б відповісти їм самим.

З метою дослідження психологічного благополуччя застосовано опитувальник «Шкала психологічного благополуччя», який є теоретично обґрунтованим інструментарієм вимірювання основних складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням (компетентність), автономія, цілі в житті, самоприйняття.

Кожний компонент багатофакторної моделі психологічного благополуччя, з різною кількістю балів його оцінювання, вказує на характеристики людини та в загальному еквіваленті визначається рівень психологічного благополуччя особистості.

Високий бал компоненту «Позитивні стосунки з іншими» свідчить про те, що людина отримує задоволення від відносин з іншими, здатна до емпатії та прихильності, піклується про благополуччя інших та йде на поступки у взаєминах. Низький бал характеризує людину з протилежної сторони: не має достатніх близьких, довірливих відносин з іншими, їй складно бути теплою і відкритою, у міжособистісних взаєминах, в більшості, така людина

ізолювана та фрустрована, не прагне знаходити компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими [25].

Респондент з високим балом компоненту «Особистісне зростання» має відчуття тривалого розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритий новому досвіду, бачить покращення себе та своїх дій, відбуваються позитивні зміни завдяки власним знанням та досягненням. У респондента з низьким балом відсутній власний розвиток, він не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя [25].

Високий бал компоненту «Управління оточенням (компетентність)» вказує на те, що людина компетентна в оволодінні середовищем, ефективно використовує можливості у здійсненні діяльності, здатна вибирати або створювати умови та обставини для реалізації особистих потреб і цінностей. Людина з низьким балом важко справляється з повсякденними справами, не бачить можливостей, що надаються навколишнім середовищем та відчуває, що нездатна поліпшити або змінити навколишні обставини [25].

Високий бал компоненту «Автономія» характеризує людину, як незалежну від думки інших, яка оцінює себе, виходячи з особистих стандартів та здатна протистояти соціальному тиску. Людина з низьким балом, навпаки, стурбована очікуваннями й оцінками інших, при прийнятті важливих рішень спирається на судження інших, її мислення та поведінка піддається соціальному тиску [25].

Респондент з високим балом оцінювання компоненту «Цілі в житті» має відчуття спрямованості, осмисленості свого минулого і сьогодення, має наміри і цілі, щоб жити. Респондент з низьким балом позбавлений сенсу у житті, має мало цілей та намірів, не має почуття спрямованості та відсутні погляди й переконання, що визначають сенс життя [25].

Людина, яка має високий бал компоненту «Самоприйняття», володіє позитивним ставленням до себе і свого минулого, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості. На відміну від неї, людина з

низьким балом незадоволена собою та розчарована своїм минулим, відчуває неспокій від певних особистих якостей та не бажає бути тим, ким є [25].

Результати дослідження застосовуються для виявлення загального актуального психологічного благополуччя (високий і низький рівень психологічного благополуччя) респондентів в умовах сьогодення. У свою чергу, перевага негативного афекту (загального відчуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям) негативно впливає на рівень психологічного благополуччя, понижуючи його до низького рівня. Перевага ж позитивного афекту (почуття задоволеності власним життям, щастя), навпаки, має позитивний вплив, піднімаючи його до високого рівня.

Відповідно до авторської теоретично моделі дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості найбільш актуальними для використання будуть вищеперераховані психодіагностичні методики.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи викладено результати аналізу наявних психодіагностичних методик, що використовуються при вивченні благополуччя та якості життя особистості, а також представлено вибір раціональних методів та методик дослідження психологічних явищ, релевантних предмету, меті та завданням дослідження.

1. У результаті аналізу наявного психодіагностичного інструментарію вивчення благополуччя та якості життя встановлено, що загальною метою таких досліджень є вивчення впливу різних психологічних чинників в ідеології оптимального функціонування особистості.

2. Для проведення емпіричного дослідження запропоновано комплекс наступних методик: опитувальник «Анкета щастя» (Литвинчук А.І., Можаровська Т.В.), методика «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер) та опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Психологічний аналіз формування структури психологічного благополуччя

Теоретичний аналіз виникнення феномену психологічного благополуччя, який здійснено у даній роботі, вказує, що психологічне благополуччя є домінуючим багатofакторним компонентом стану благополуччя особистості, яке відображається у свідомості людини як власне внутрішнє відчуття Я-існування в різних сферах життєдіяльності. Психологічне благополуччя пов'язане з емоційним переживанням позитивних та негативних емоцій, які виникають в ході реалізації власних задумів, вчинків, справ, праці та у власному оцінюванні життєвого шляху, а також поєднані з турботою про навколишнє оточення.

Питання формування структури психологічного благополуччя є актуальним в контексті сучасних психологічних досліджень щодо визначення його сутності та взаємозв'язку з уявленням про гармонійне і повноцінне буття людини. Аналізуючи підходи до визначення психологічного благополуччя особистості, науковці досліджують сферу емоцій станів і переживань, які формують суб'єктивне оцінювання критерію задоволеності життям. У сучасній психології однією з відомих концепцій формування структури психологічного благополуччя є запропонована багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, в якій вона узагальнила та виокремила шість компонентів позитивного психологічного функціонування особистості, які визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням (компетентність), автономія, цілі в житті, самоприйняття. Зважаючи на таку багатокomпонентну структуру, психологічне благополуччя

тісно пов'язане з іншими складовими благополуччя: соціальним, духовним, фізичним, матеріальним та стосується не тільки змісту й організації внутрішнього світу людини, але й її поведінки та діяльності в навколишньому середовищі, що в загальному формують це відчуття та демонструють його переживання. Виходячи з цього, в основу конструкції благополуччя закладено когнітивно-емоційний профіль особистості, що являє собою опис її емоційної сфери та визначає взаємодію людини з довкіллям.

Емпіричне дослідження формування структури психологічного благополуччя проводилося з використанням психологічного інструментарію «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та включало три основні етапи: підготовчий, психодіагностичний та аналітичний.

Під час підготовчого етапу на основі наукової літератури було здійснено теоретичний аналіз формування структури психологічного благополуччя, визначено мету та завдання дослідження, підібрано методiku дослідження, визначено емпіричну базу для психодіагностичного аналізу та здійснено вибірку досліджуваних. При формуванні емпіричної бази для дослідження були враховані побажання потенційних респондентів та їхня мотивація участі у психодіагностичному дослідженні (зацікавленість досліджуваних власним психологічним благополуччям у взаємозв'язку з якістю життям).

Під час психодіагностичного етапу були зібрані показники, які підлягали вивченню та аналізу. Перед початком дослідження проводилися бесіди з респондентами, під час яких обговорювалося питання важливості даного дослідження як окремо для кожного учасника, так і для психології в цілому. У процесі проведення психодіагностичного дослідження всім респондентам були створені однакові умови та застосовано єдиний підхід до обробки результатів.

У ході заключного аналітичного етапу були статистично оброблені та інтерпретовані аналізи результатів, також сформовані основні положення та загальні висновки емпіричного дослідження.

У дослідженні взяли участь 119 осіб, з яких 106 жінок та 13 чоловік, різної вікової категорії (рис. 3.1).

Ваш вік

119 відповідей

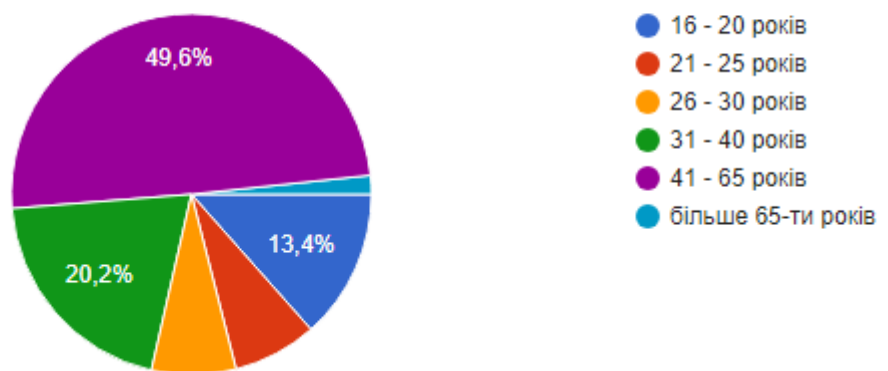


Рис. 3.1. Співвідношення віку досліджуваних

За даними Фонду народонаселення ООН станом на 2023 рік: в середньому жінка в Україні живе на 10 років довше, ніж чоловік. Зокрема, середня тривалість життя жінки становить 78 років, а чоловіка – 68 років. Аналіз показників співвідношення віку досліджуваних, де 51,2% досліджуваних осіб старше 40 років і 48,8% віком до 40 років, свідчить про те, що зацікавленість людей в стані власного психологічного благополуччя і задоволення життям є однаково актуальною на протязі всього життєвого шляху людини.

За сімейним станом майже половина досліджуваних осіб перебуває у шлюбі 48,7% та 6,6% у громадянському шлюбі, що в загальному становить більшу частину опитуваних - 55,3%. Решта 44,7% респондентів становлять розлучені - 13,6%, неодружені – 12,6%, самотні – 10,9% та 7,6% осіб, які не визначилися зі своїм сімейним станом (рис. 3.2).

Сімейний стан

119 відповідей

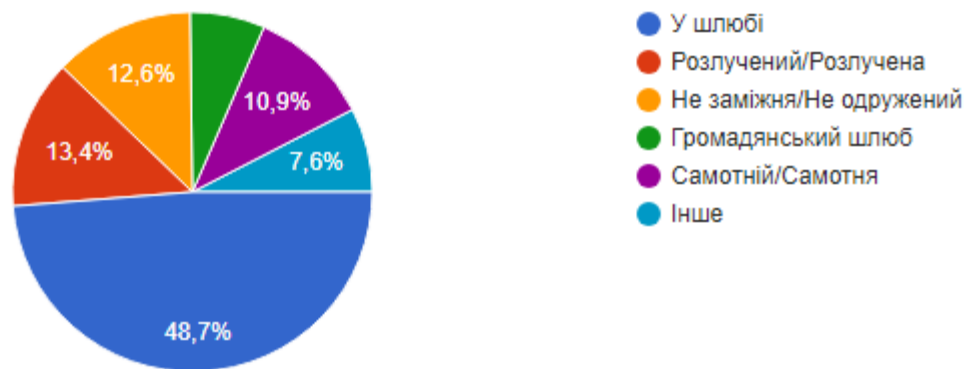


Рис. 3.2. Співвідношення сімейного стану досліджуваних

Найбільшу частку 80,9% досліджуваних осіб складає працездатне населення: з яких 65,5% працюючі особи, 11,8% мають власну справу, 1,8% є фрілансерами та 1,8% домогосподарки. Решта опитуваних 19,1% не працюють та не визначилися зі своєю зайнятістю, можлива категорія осіб пенсійного віку та студенти (рис. 3.3).

Сфера діяльності

110 відповідей

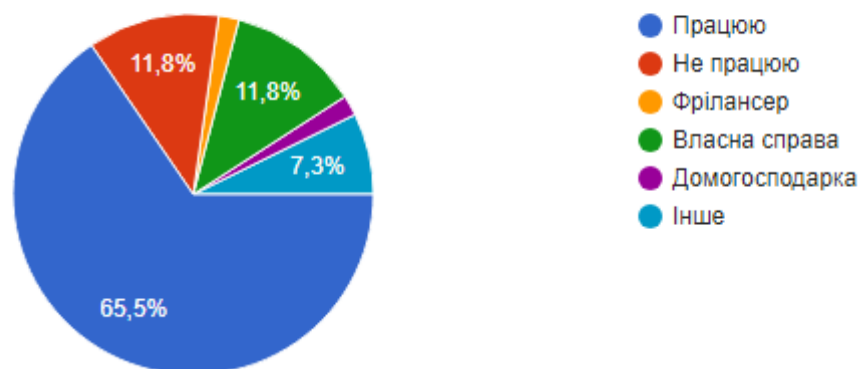


Рис. 3.3. Співвідношення професійної зайнятості досліджуваних

Найбільша кількість респондентів проживає у місті – 79%, решта 21% в сільській та в іншій місцевості (рис. 3.4).

Місце проживання

119 відповідей

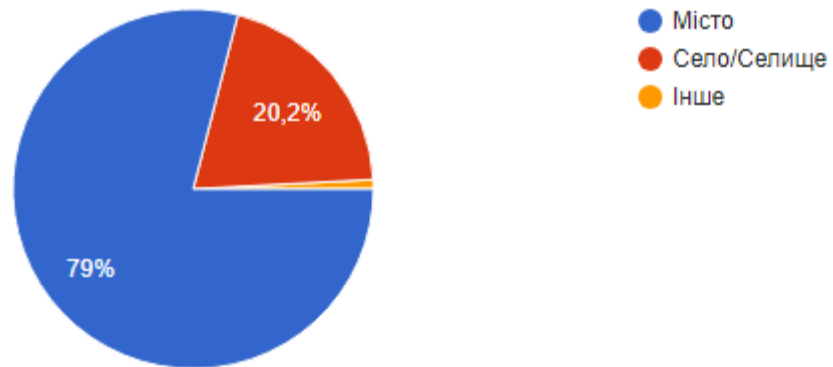


Рис. 3.4. Співвідношення досліджуваних за місцем проживання

У результаті такого відбору респондентів, дослідження охоплено різні категорії досліджуваних за віком, статтю, сімейним станом, місцем проживання та професійною зайнятістю.

Основою багатовимірної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, яка була застосована під час проведення емпіричного дослідження, є теоретичні концепції, що орієнтовані на дослідження позитивного психологічного функціонування особистості. Дана модель включає шість основних компонентів психологічного благополуччя:

- позитивні стосунки з іншими (відносини з іншими, пронизані довірою і турботою);
- особистісне зростання (самореалізація і відчуття безперервного розвитку);
- управління оточенням, компетентність (здатність справлятися з вимогами повсякденного життя);
- автономія (здатність наслідувати власні переконання);
- цілі в житті (наявність цілей і занять, що додають життю сенс);
- самоприйняття (позитивне відношення до себе і свого минулого життя).

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф містить 84 твердження, при цьому на кожний із шести компонентів припадає по 14 тверджень. Ці твердження мають як прямі (позитивні), так і зворотні (негативні) відповіді відповідно до характеристик компонентів психологічного благополуччя. Вибір даної методики для проведення дослідження формування структури психологічного благополуччя, обумовлений наступними міркуваннями: опитувальник має велику психометричну надійність та є найбільш поширеним і визнаним.

Обробка результатів, підрахунок балів та інтерпретація результатів проводилася відповідно до ключа та результатів оцінювання опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» (Додаток 1).

Співвідношення загальних відповідей респондентів на 84 твердження опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф у відсотковому виразі наведено в таблиці Додатку 2.

Після обробки загальних результатів згідно Додатку 2 відповідно до найбільшого показника відповідей, який виділено зеленим (червоним) кольором по кожному пункту твердження, за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф отримано наступний узагальнений результат оцінювання психологічного благополуччя респондентів:

Позитивні відносини: 61 балів (82,4% вищого нормативного показника середнього рівня)

Автономія: 68 балів (високий рівень)

Управління середовищем: 64 балів (90,1% вищого нормативного показника середнього рівня)

Особистісний ріст: 68 балів (95,8% вищого нормативного показника середнього рівня)

Мета у житті: 70 балів (93,3% вищого нормативного показника середнього рівня)

Самоприйняття: 67 балів (94,4% вищого нормативного показника середнього рівня)

Психологічне благополуччя: 398 балів (96,4% вищого нормативного показника середнього рівня)

Як видно, узагальнене психологічне благополуччя респондентів 398 балів відповідає середньому рівню та становить 96,4% вищого нормативного показника середнього рівня, варіація нормованого значення якого складає від 315 до 413 балів. Також, показники всіх компонентів психологічного благополуччя, крім компоненту «Автономія», мають значення наближені в сторону нормативних показників високого рівня. У той час, компонент «автономія» має високий рівень, можемо припустити, що респонденти виділяють свою самостійність і незалежність як основну ознаку досягнення психологічного благополуччя, яка більш виражена в умовах війни в Україні. Також, це свідчить про здатність самостійно мислити та приймати власні рішення, вміння критично переосмислювати думку інших відповідно до власних критеріїв. Автономія особистості передбачає рівень володіння собою, визначення власної долі, прийняття відповідальності за свої дії та почуття, свободу вибору способу поведінки, доречного в даній ситуації.

З точки зору психології, автономність розглядається як якість особистості, що характеризує її прагнення до самоактуалізації, самостійної діяльності, вдосконалення своїх навичок та вмінь, розкриваючи власні здібності для творчого застосування їх в різних ситуаціях та напрямках діяльності. В результаті чого, компонент «Особистісний ріст» респондентів має найвищий відсоток (95,8%) вищого нормативного показника середнього рівня. Особистісний ріст означає виховання людиною певних якостей і набуття навичок, які покращують сфери життя. У широкому розумінні,

особистісний ріст – це розвиток свого внутрішнього потенціалу, який закладений в саму людську істоту та не залежить від статі, віку, професії, сімейного стану та соціального статусу. Крім цього, особистісний ріст – це ще й система розвитку впевненості в собі, а також безпосереднє формування стійкої самооцінки. У сучасній психології особистісний ріст розуміється в першу чергу як вимірюваний факт, як результат істотних і позитивних змін в особистості людини, зміцнення стержня власного «Я» і збільшення потенціалу особистості.

Самоповага, висока самооцінка неможливі без самоприйняття, яке є підґрунтям становлення самооцінки особистості. Самооцінка – це те, що переживає особистість, а самоприйняття – те, що вона робить і водночас схвалює себе. Компонент «Самоприйняття» в середньому узагальненому опитуванні респодентів за «Шкалою психологічного благополуччя» становить 94,4% вищого нормативного показника середнього рівня. Знецінення себе на підсвідомому рівні перешкоджає саморозвитку, веде до деградації, понижуючи волю до життя. Прийняти себе - це перший крок до самоповаги. Самоприйняття передбачає відмову від ненависті до себе. Нам можуть не подобатись якісь власні риси характеру чи зовнішності, головне – щоб ми приймали себе загалом, з усіма недоліками та чеснотами. За теорією К. Ріфф показник особистісного потенціалу «Самоприйняття» відображає автентичне розуміння власних почуттів, дій, можливостей і здібностей. Даний ресурс виражається у розумінні та прийнятті різних аспектів Я, включаючи темні сторони особистості та у позитивному ставленні особистості до свого минулого, що створює позитивну «Я –концепцію». На думку автора, саме цей особистісний ресурс є основою психічного (ментального) здоров'я, самоактуалізації та цілісності особистості на шляху для досягнення оптимального гармонійного функціонування [70].

Наше життя повноцінне тільки тоді, коли в ньому є мета. Саме цілі ведуть нас уперед, підтримують наше існування і слугують опорою нашої

самоповазі. Наявність мети в житті залежить від філософії життя та розвитку особистості. Згідно з даними опитувальника компонент «Мета у житті» складає 93,3% вищого нормативного показника середнього рівня, який свідчить про наявність цілей і відчуття свідомості життя, що сьогодні і минуле осмислені. Також цей показник демонструє наявність переконань та життєвих завдань, які надають життю мету. Людина відповідає за свій вибір і дії, досягнення своїх бажань, за свою поведінку з оточенням та несе відповідальність за досягнення своїх цілей і бажань, ніхто, крім неї самої не буде їх домагатися.

Показник компоненту «Шкали психологічного благополуччя» «Управління середовищем» склав 90,1% вищого нормативного показника середнього рівня, що демонструє ефективне використання навколишніх можливостей, готовність обирати та створювати контексти відповідно до особистих потреб і цінностей, які посилюють та зміцнюють почуття компетентності та майстерності в управлінні середовищем, комплексний самоконтроль зовнішніх активностей. У своїй моделі психологічного благополуччя К. Ріфф цим компонентом підкреслила вміння ефективно використовувати можливості соціального оточення в реалізації важливих життєвих завдань, поєднуючи з вмінням встановлювати нові взаємини та підтримувати близькі стосунки під час соціальних змін.

Найнижчий показник в структурі психологічного благополуччя у результаті дослідження за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» має компонент «Позитивні відносини», який склав 82,4% вищого нормативного показника середнього рівня. Кількість довірливих стосунків з оточуючими, прояви відкритих, щирих та турботливих взаємин, здатність до співпереживання, формування близьких відносин є основним критерієм визначення цього компоненту. Аристотель вважав людину природно соціальною істотою, оскільки вона належить до спільноти, в якій взаємодіє з іншими людьми. Він стверджував, що людина не призначена для

життя в ізоляції: її існування тісно пов'язане з потребою спілкування та взаємодії, які сприяють задоволенню її потреб і розвитку особистості.

Особливу увагу в результаті проведення цього дослідження привертають твердження опитувальника, на які більша половина респондентів дала протилежні відповіді: на прямі твердження отримано негативну відповідь, на зворотні твердження, навпаки, позитивну відповідь. Такі «хибні» відповіді можна умовно позначити, як похибки при формуванні позитивного психологічного благополуччя особистості.

Першу похибку, під час обробки результатів дослідження, виявлено у зворотному твердженні під номером 31: «У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені потрібно висловитися», де 51,3% всіх респондентів дали позитивну відповідь. Дане питання опитувальника відноситься до складу тверджень, що формують компонент «Позитивні відносини». Людина не може розвиватися без участі в соціумі, оскільки взаємодія з іншими допомагає не лише задовольняти базові потреби, але й відкривати нові ідеї, культуру та досвід. Без соціального оточення людина може відчувати глибоку самотність, стрес і тривогу, що позначається на її емоційному стані і навіть на загальному сенсі існування. Взаємозв'язок з іншими людьми є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості та досягнення справжнього щастя. Можемо припустити, що на протилежну відповідь вплинула тимчасова відсутність необхідного соціального досвіду, викликана тривалою вимушеною ізоляцією людей під час ковідної пандемії та природного підвищення самозбереження в умовах воєнного стану.

Другу похибку виявлено у зворотному твердженні 45: «Я сумую, якщо не встигаю зробити усе, що заплановано на день», де 57,2% всіх респондентів дали позитивну відповідь. Дане питання опитувальника відноситься до складу тверджень, що формують компонент «Управління

середовищем». У цьому вбачається порушення принципу дихотомії контролю – розуміння різниці між тим, що в нашій владі, і тим, що нам непідвладне. Саме стоїки вважали, що в нашій владі лише наші реакції на події, наші дії, але не самі події, що відбуваються в зовнішньому світі. Смуток від того, що не зробив усе, що заплановано на день, зароджений на когнітивному рівні, і являє собою лише зайві страждання від власних думок. У свою чергу, це ілюзія фокусування – коли ми звертаємо увагу на якийсь чинник (який сприймаємо як добрий чи поганий), то для нас він починає мати значно більше значення, ніж є насправді. Варто розвивати вміння дистанціюватися від своїх думок та емоцій, вчитися не сприймати їх як об'єктивну реальність.

Третю похибку виявлено у зворотному твердженні 58: «Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли необхідно змінювати звичні для мене способи поведінки», де 58% всіх респондентів дали позитивну відповідь. Дане питання опитувальника відноситься до складу тверджень, що формують компонент «Особистісний ріст». Завжди складно позбавитися старих звичок, патернів та ідей, відмова від змін яких у більшості випадків заважає розвитку самоактуалізації та особистісного зростання. Кожна людина потребує зростання, змін, цікавості та уяви, але консервативні елементи усередині її намагаються утримати її в минулому, звичному, навіть якщо це обмежує особистісні перспективи. Можемо зробити припущення, що це маленький симптом страху змін, який небезпечний тим, що стримує людину, заважає їй розвиватися і рости, унеможлиблює повноцінне життя. Також можна зробити припущення, що це турбота про соціальне несхвалення. Адже, у сучасному світі людський страх перед думкою інших людей став ірраціональною і непродуктивною нав'язливою ідеєю, що також завдає шкоди прояву та розвитку особистісного потенціалу.

Четверту похибку також виявлено у зворотному твердженні 73: «Мені складно повністю розкритися у спілкуванні з іншими людьми», де 52,1% всіх

опитуваних дали позитивну відповідь. Дане питання опитувальника відноситься до складу тверджень, що формують компонент «Позитивні відносини». У першу чергу, така відповідь свідчить про низький рівень базової довіри. Базова довіра до світу закладається буквально протягом перших місяців і років життя. Уявлення про світ як надійне і безпечне місце або, навпаки, як про місце небезпеки й обману — основа того, як людина сприйматиме себе та оточуючих і як взаємодіятиме зі світом. Також, людина могла вже в дорослому віці, навіть, при сформованій базовій довірі, втратити довіру до інших із-за травмуючих подій у житті, наприклад, таких як розчарування та зрада у взаємовідносинах. Низький рівень довіри, насамперед, можна охарактеризувати високим рівнем тривоги і контролю. Інше припущення щодо низького рівня довіри в опитуваних, можливо, пов'язане з генетичним відбитком історичного досвіду розвитку демократичної культури в Україні, коли при існуванні авторитарних та централізованих форм управління в минулому були переслідування та покарання із-за доносів. Також, можна зробити висновок, що так звані дві умовні похибки у формуванні одного компонента в результаті проведеного дослідження вплинули на визначення найнижчого відсоткового показника компоненту «Позитивні відносини» за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

П'яту похибку виявлено вже у прямому твердженні 78: «Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що багато у чому, я кращий(ща) за них», де 53% всіх опитуваних дали негативну відповідь. Дане питання опитувальника відноситься до складу тверджень, що формують компонент «Самоприйняття». Ми часто порівнюємо себе з іншими, знецінюючи себе, що призводить до втрати власної індивідуальності. За теорією особистості вченого Карла Юнга, у кожної людини є тенденція до індивідуалізації або саморозвитку. Важливо бути автентичним і приймати свою унікальність. Кожен з нас має свою роль у

цьому світі, і справжнє щастя приходить саме через самовираження, а не через спроби угодити іншим. Тільки коли ми залишаємося собою, ми можемо зробити свій унікальний вклад у світ. За економічною теорією поведінки, ми можемо свідомо контролювати свою схильність до порівнювання і в такий спосіб почуватися щасливішими.

За результатами дослідження виявлено, що компонент «Автономія» у структурі шестикомпонентної моделі психологічного благополуччя К.Ріфф має найвищий показник і становить високий рівень, у той час загальний рівень психологічного благополуччя респондентів має середній рівень.

Як видно, за результатами індивідуальних рівнів психологічного благополуччя респондентів (рис. 3.5) встановлено, що 14 осіб мають низький рівень, що становить 11,8% від загальної кількості респондентів. У той час, 11 осіб мають високий рівень, що складає 9,2% від загальної кількості респондентів та найбільший показник 79,0% респондентів, у персональній кількості це 94 осіб, мають середній рівень психологічного благополуччя.

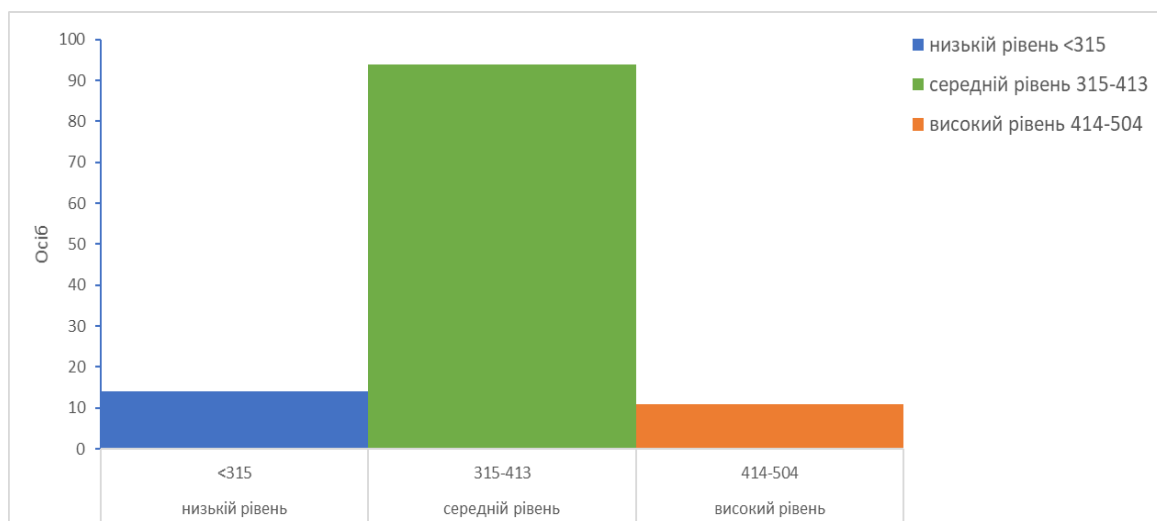


Рис. 3.5. Результати індивідуальних рівнів психологічного благополуччя респондентів

Виходячи з аналізу показників індивідуальних рівнів психологічного благополуччя респондентів (рис. 3.5), можна зробити висновок, що

найбільше значення наявності середнього рівня психологічного благополуччя в респондентів визначило загальний рівень психологічного благополуччя респондентів в межах значення показника середнього рівня.

При аналізі підсумкових результатів в розрізі показників оцінювання компонентів високого та низького рівня в структурі психологічного благополуччя респондентів (рис. 3.6, рис. 3.7), виявлено, що високий рівень показника компонентів мають (рис. 3.6):

- автономія 44 особи;
- особистісний ріст 25 осіб;
- мета у житті 9 осіб;
- самоприйняття 8 осіб;
- позитивні відносини 7 осіб;
- управління середовищем 5 осіб.

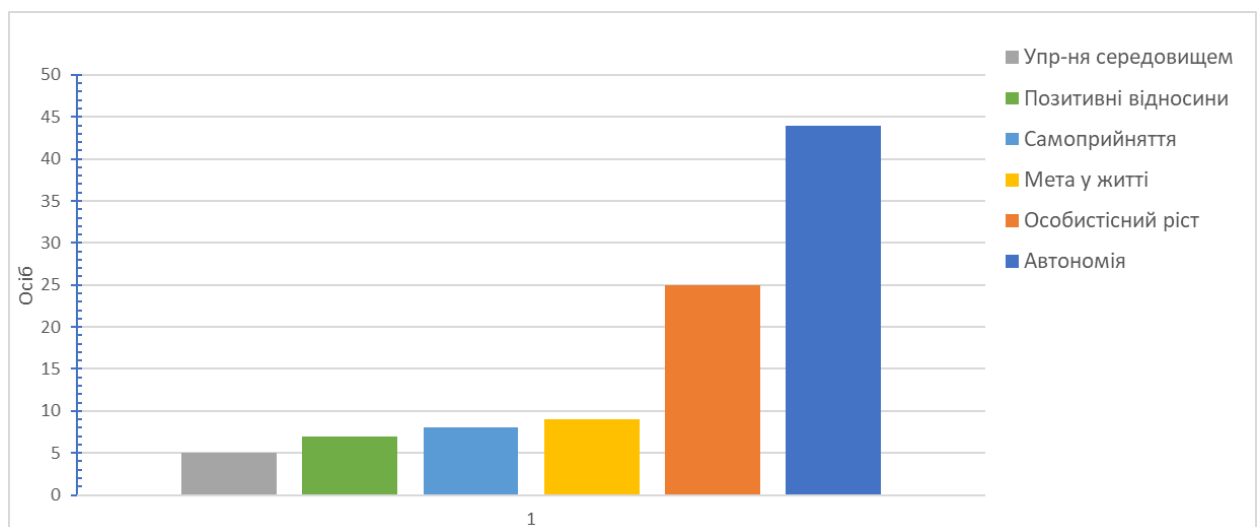


Рис. 3.6. Компоненти високого рівня в структурі психологічного благополуччя

У той час, низький рівень показника компонентів мають (рис. 3.7):

- позитивні відносини 23 особи;
- самоприйняття 16 осіб;
- управління середовищем 15 осіб;

- мета в житті 15 осіб;
- особистісний ріст 6 осіб;
- автономія 6 осіб.

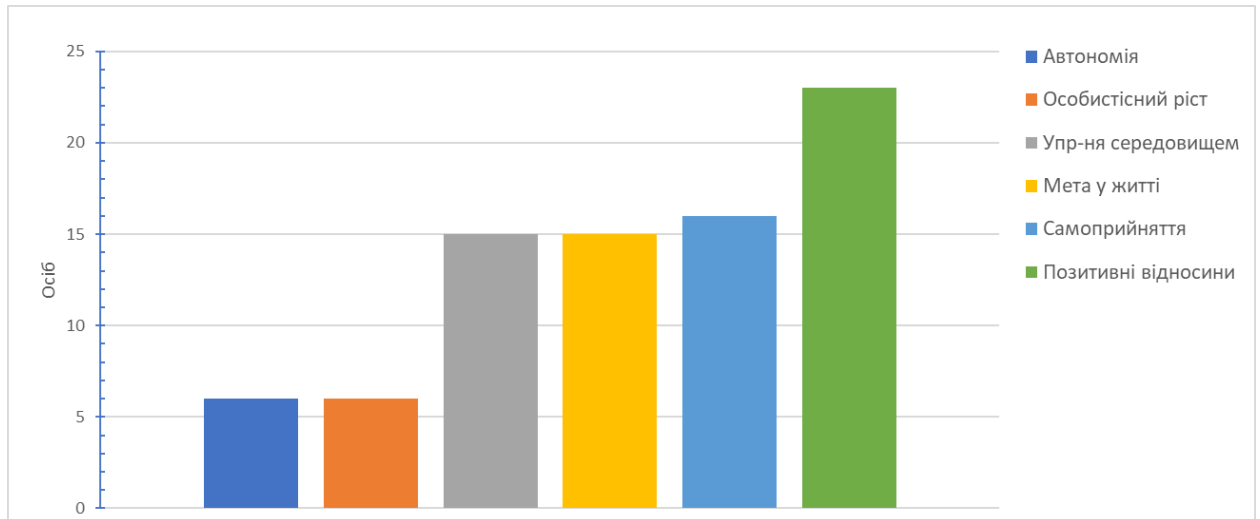


Рис. 3.7. Компоненти низького рівня в структурі психологічного благополуччя

Як видно, виходячи з аналізу результатів індивідуальних рівнів психологічного благополуччя респондентів (рис. 3.5) та показників компонентів високого та низького рівнів в структурі психологічного благополуччя (рис. 3.6, рис. 3.7), що відсутній прямий зв'язок між наявністю показника високого чи низького рівнів в структурі та формуванням загального рівня психологічного благополуччя особистості. Тобто, досягнення високого рівня одного з елементів структури психологічного благополуччя не гарантує становлення загального психологічного благополуччя високого рівня. Також наявність одного з елементів структури психологічного благополуччя низького рівня не визначає, що рівень загального психологічного благополуччя становитиме низький. Це ще раз свідчить про те, що психологічне благополуччя є складним багатофакторним явищем, в структурі якого всі елементи тісно взаємопов'язані та мають ланцюжковий принцип дії у становленні загального психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, психологічне благополуччя наявне у кожної особистості, це постійне утворення, але рівень розвинення його може відрізнятись. Це підтверджує, що у відповідності до створеної моделі психологічного благополуччя за теорією К. Ріфф, психологічне благополуччя є складним та інтегральним феноменом, притаманним кожній людині, елементи якого тісно взаємопов'язані єдиною базою формування цілісної багатокomпонентної структури психологічного благополуччя «Я-концепція» та відображає стан сформованих власних психічних явищ: гармонії особистості та особистісної зрілості.

3.2. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості

За думкою К. Ріфф, психологічне благополуччя – це наявність у людини специфічних, стійких психологічних рис, які дозволяють їй функціонувати значно більш успішно, ніж в разі їх відсутності. Таке твердження співзвучне з загальноприйнятим визначенням феномену благополуччя (добробуту), яке представляє собою цінність, процвітання або якість життя, що відноситься до того, що є внутрішньою оцінкою для індивіду. З огляду на проведений теоретичний аналіз, психологічне благополуччя входить в структуру благополуччя та є домінуючим його компонентом.

У сучасній психології збільшення зацікавленості проблемою психологічного благополуччя пов'язують з розвитком позитивної психології, яку найчастіше визначають як «науку про оптимальне функціонування людини», або називають наукою про щастя, себто про те, як поліпшити якість життя. Позитивне гармонійне функціонування людини асоціюють з відчуттям щастя, що є показником якості життя.

Переживання психологічного благополуччя, або внутрішнього комфорту, є важливим індикатором стану здоров'я, оскільки воно відображає

тонкі зміни в процесах, що можуть вказувати на перехід від здоров'я до хвороби. У сучасній психології концепція психологічного благополуччя тісно пов'язана з поняттям "якості життя", яке є суб'єктивним відображенням того, наскільки людина задоволена своїм життям.

Якість життя охоплює не лише задоволення життям, а й рівень самореалізації особистості, гармонійного розвитку та психологічного здоров'я. Вона залежить від того, як індивід оцінює своє самопочуття, емоційний стан та здатність справлятися з життєвими викликами. Психологічне благополуччя відображає загальний баланс у житті людини та впливає на її фізичне та психічне здоров'я, визначаючи, наскільки вона готова до змін та розвитку.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації здоров'я (ВООЗ), ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати на роботі та робити внесок у суспільне життя. Отже, психологічне благополуччя є визначальним складником ментального здоров'я, виконуючи домінуючу функцію у формуванні загального стану благополуччя, сприяє покращенню якості життя особистості до досягнення відчуття щастя.

Психологічне благополуччя є важливим чинником у підтриманні та збереженні ментального здоров'я, що є умовою забезпечення якості життя через відчуття задоволеності життям. Один з найвідоміших представників гедоністичної теорії Е. Дінер у своїх працях широко розглядав поняття «задоволеність життям». На його думку, терміни «психологічне благополуччя» та «задоволеність життям» схожі та тотожні, де перший термін є головним та створює зміст, а другий визначає якісні показники першого. Для дослідження задоволеності життям була взята Шкала задоволеності життям Е. Дінера, яка розроблена з метою вимірювання когнітивних переконань, пов'язаних з задоволеністю життям. Шкала задоволеності життям визначає когнітивну оцінку індивіда відповідності життєвих дійсних обставин власним очікуванням і відображає загальну міру

внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності [51]. Дана методика включає 5 висловлювань, з якими респондент погоджується або не погоджується та оцінюється за шкалою від 1 до 7 балів.

Запропоновані висловлювання:

1. Майже в усьому моє життя відповідає моєму ідеалу.
2. Умови мого життя чудові.
3. Я задоволений (-а) своїм життям.
4. Я досягав (-ла) майже всього, чого хотів (-ла) у житті.
5. Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив (-ла).

Виходячи із загальної кількості балів, визначаються наступні рівні задоволеності:

31-35 балів – повністю задоволений життям;

26-30 балів – задоволений життям;

21-25 балів – майже задоволений життям;

20 балів – нейтральний, не визначився;

15-19 – майже незадоволений життям;

10-14 – незадоволений життям;

5-9 – вкрай незадоволений життям.

Основним та єдиним засобом оцінювання задоволеності життям є суб'єктивна думка респондента. За твердженням Е. Дінера, люди задоволені життям, якщо думають, що це так і кожна людина найкраще судить про те, чи щаслива вона насправді чи ні. Іншої думки притримується психолог

М.Аргайл, він стверджує, що основною слабкістю суб'єктивного вимірювання є те, що на нього мають вплив когнітивні упередження, такі як очікування та інші, тому невідомо наскільки можна вірити цим оцінкам. Шкала задоволеності життям Е. Дінера використовується у вигляді скринінгового інструменту оцінки задоволеності життям як когнітивної складової психологічного благополуччя.

Як видно з результатів проведеного дослідження за Шкалою задоволеності життям, які відображені в табл. 3.1, кількість респондентів, які певною мірою задоволені життям становить 60,5%, з яких 5,9% повністю задоволені життям. 9,2% респондентів не визначилися та займають нейтральну позицію в суб'єктивному оцінюванні рівня задоволеності життя. У свою чергу, 30,3% всіх респондентів деякою мірою незадоволені життям, з яких 10,1% незадоволені життям та 1,7% вкрай незадоволені життям.

Таблиця 3.1

Результати дослідження згідно опитувальника

«Шкала задоволеності життям»

Рівень задоволеності життям	Кількість респондентів	
	осіб	%
Повністю задоволений життям	7	5,9
Задоволений життям	32	26,9
Майже задоволений життям	33	27,7
Нейтральний, не визначився	11	9,2
Майже незадоволений життям	22	18,5
Незадоволений життям	12	10,1
Вкрай незадоволений життям	2	1,7
Всього:	119	100,0

При порівняльному аналізі результатів оцінювання рівня психологічного благополуччя та міри задоволеності життям виявлено, що 11,8 % респондентів від загальної кількості учасників дослідження мають низький рівень психологічного благополуччя та, в той час, 11,8% опитуваних незадоволені та вкрай незадоволені життям. Такий збіг результатів свідчить, що між рівнем психологічного благополуччя та мірою задоволеності життям є кореляція. При формуванні низького рівня психологічного благополуччя велика ймовірність відсутності відчуття задоволеності життям та навпаки, високий рівень психологічного благополуччя позитивно впливає на відчуття задоволеності життям, що покращує оцінку власної якості життя.

Цікавість в аналізі результатів дослідження рівня задоволеності життям також привертає середній бал оцінювання респондентів кожного із запропонованих висловлювань опитувальника. Як видно з табл. 3.2, найбільший бал оцінювання респонденти надали на твердження «Я задоволений (-а) своїм життям», давши пряму відповідь, згідно чого середній бал оцінювання цього висловлювання склав 5,1, який також свідчить про те, що більшість респондентів все таки задоволені своїм життям в різних мірах. При цьому, середній бал оцінювання твердження «Умови мого життя чудові» становить 4,8 та нижчим його є середній бал оцінювання твердження «Майже в усьому моє життя відповідає моєму ідеалу», який склав 4,3. Можна припустити, що таке зниження в середніх балах викликане саме суб'єктивністю вимірювання, на яке в значній мірі вплинуло когнітивне упередження, таке як очікування, що є однією з ознак прояву ірраціоналізму, коли на перший план висувається ірраціональний момент, який тягне за собою відмову від визнання розумних підстав дійсності. Підтвердженням такого припущення свідчать середні бали результатів оцінювання наступних висловлювань, які мають тенденцію до зниження. Так, твердження «Я досягав (-ла) майже всього чого хотів (-ла) у житті» респондентами оцінено за середнім балом 4,2 та найнижче оцінювання отримало твердження «Якби

випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив (-ла)», середній бал якого склав 3,9. Бажання прожити своє життя, щоб внести в нього зміни, ще раз символізує про знецінення минулого свого життя на когнітивному рівні та базується на акцентуванні оцінювання результатів досягнень, успіху в житті, ігноруючи при цьому значимість та цінність прикладених власних зусиль, самоприйняття себе та минулого.

Таблиця 3.2

Середній бал результатів оцінювання висловлювань

«Шкали задоволеності життям»

Висловлювання	Середній бал
Майже в усьому моє життя відповідає моєму ідеалу	4,3
Умови мого життя чудові	4,8
Я задоволений (-а) своїм життям	5,1
Я досягав (-ла) майже всього чого хотів (-ла) у житті	4,2
Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив (-ла)	3,9

Ще з часів Аристотеля уявлялося, що щастя має складатися щонайменше з двох аспектів – гедонії (задоволення) та еудемонії (відчуття того, що життя добре прожите). Різноманітні дослідження показали, що хоча ці два аспекти безсумнівно різні, але щасливим людям притаманні як гедонічний, так і еудемонічний компоненти щастя. Згідно з психологією, щастя – це більше, ніж просто переживання позитивного настрою. Щоб описати щастя, психологи зазвичай посилаються на поняття психологічного та суб'єктивного благополуччя, задоволеність життям, якість життя. Іншими словами, щастя – це те, як людина сама оцінює своє життя, включаючи когнітивні судження про задоволення та афективні оцінки настрою, емоцій.

Для дослідження феномену щастя респондентам був запропонований опитувальник «Анкета щастя» Т. Можаровської та А. Литвинчук. З огляду на опис, що таке щастя, надане самими респондентами, можна розділити за наступними групами його визначення:

- 1) сім'я, родинні зв'язки та їх благополуччя (здорова родина; моя сім'я; моя дитина; здорова дитина і родина; здоров'я рідних та близьких; бачити щасливими своїх дітей; здорові й живі близькі; рідні живі й здорові; спокій і гармонія в родині; спілкування з рідними; коли мої рідні поруч та всі живі й здорові; коли рідні посміхаються; мої діти та онуки й бути поруч з ними; коли мої рідні здорові й радісні; бути поруч із щасливою родиною; взаєморозуміння, домашній затишок; коли всі разом в сім'ї);
- 2) суб'єктивні переживання, відчуття та емоції (душевний спокій; стан душі; спокій в думках; гармонія внутрішня; коли отримуєш кайф від життя; почуття повного задоволення; спокій; вміння радіти життю; душевна рівновага; коли мені добре; внутрішній стан; коли мені комфортно, весело та спокійно; момент, коли людина відчуває радість, гарні емоції та задоволення життям; позитивні емоції, радість, задоволення; рівновага, баланс, любов; жити в гармонії зі своїми внутрішніми цінностями; стан спокою і тихої посмішки всередині; відчуття ейфорії; багато маленьких приємних і хороших емоцій; емоції; мій психоемоційний стан; відчуття радості; відчувати себе емоційно піднесеною, мати життєву психологічну і фізичну енергію; особливий стан душевної та духовної рівноваги, безпеки; почуття цілковитого задоволення від життя; внутрішній стан наповненості);
- 3) самоактуалізація, особистісний ріст (працювати, розвиватися; бути реалізованою в житті; бути собою; коли я у всіх сферах мого життя досягаю успіху; відкриття нових можливостей; коли я можу займатися

тим, що мені подобається; задоволення від того, що робиш, бачиш, відчуваєш; можливість розвитку, стати кращою версією себе).

Також наявні відповіді, які більшою мірою пов'язані з сьогоденням, це поєднання почуття щастя з миром, відсутністю війни та ототожнення щастя з самим життям.

У відповідності до того, як людина розуміє та що вкладає в поняття щастя, вона дає суб'єктивну оцінку того, чи є вона щаслива зараз чи ні. Як видно з табл. 3.3, в якій зроблений аналіз результатів відповідей респондентів на питання: Чи почуваюся я зараз щасливим (-ою), то 38,7% респондентів відповіли «так» та 37,8% відповіли «скоріше так», що в загальному підсумку складає 76,5% всіх респондентів. Лише 2,5% респондентів відповіли «ні» та 15,1% відповіли «скоріше ні», 5,9% респондентів обрали власний варіант відповіді (середнє між так і ні; турбує здоров'я чоловіка; таке; мабуть; це, скоріше вдячність за те, що маю; не в повній мірі; переживаю важку для мене втрату близької людини), які не мають прямого визначення задоволеності життям.

Таблиця 3.3

Відповіді на питання: Чи почуваюся я зараз щасливим (-ою)

Варіант відповідей	Кількість респондентів	
	осіб	%
Так	46	38,7
Скоріше так	45	37,8
Ні	3	2,5
Скоріше ні	18	15,1
Власний варіант	7	5,9
Всього:	119	100,0

Аналіз порівнювання результатів дослідження суб'єктивного оцінювання задоволеності життям, де 60,5% респондентів певною мірою задоволені життям, та відчуття себе щасливим, де 76,5% респондентів почуваються зараз певною мірою щасливими, вказує на відмінність вимірювання когнітивних суджень про задоволеність життям та відчуття щастя: за «Шкалою задоволеності життям» вимірювання відбувається на глобальному рівні, за «Анкетою щастя» вимірювання більш локалізоване.

Результати дослідження свідчать про залежність почуття щастя від цілеспрямованого життя. Так, 83 опитаних респондентів ствердно відповіли на питання чи є у них чітка мрія та відповідно живуть до неї, що складає 69,7% всіх респондентів. Це ще раз підтверджує, що життя повноцінне тільки тоді, коли в ньому є мета, інакше все в ньому буде керуватися випадковостями.

У ході обробки результатів дослідження почуття щастя з використанням асоціативного методу, коли респондентам було запропоновано надати 15 асоціацій на слово «щастя», виявлено, що щастя має широкий діапазон уявної побудови асоціацій та є більш абстрактним поняттям ніж задоволеність життям. Також, можна визнати той факт, що щастя – це безперервний процес, який найпростіше уявити у вигляді нескінченного континууму ніж якогось абстрактного чи наявного кінцевого результату. Термін щастя є неоднозначним, який використовується широко і часто та має різні значення.

3.3 Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя та покращення якості життя особистості

Практичні рекомендації спрямовані на розвиток психологічного благополуччя та покращення якості життя особистості, враховуючи

взаємозв'язок між цими аспектами. Рекомендації складаються з низки вправ і діяльностей, що сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя, покращенню емоційного стану та розвитку ресурсів особистості для кращого функціонування в повсякденному житті. Всі вправи спрямовані на досягнення гармонії між психічним, емоційним і фізичним станом, що сприяє загальному благополуччю.

1. Визначення рівня психологічного благополуччя та якості життя

Мета: Оцінка початкового стану психологічного благополуччя та якості життя учасників програми.

Методи:

- Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф).
- Анкета «Щастя» (Т.В. Можаровська та А.І. Литвинчук).
- «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер).

Цей етап дозволяє отримати дані для подальшого аналізу та корекції програми, а також визначити сильні та слабкі сторони учасників.

2. Розвиток позитивного мислення

Мета: Підвищення рівня оптимізму та зменшення рівня негативних думок.

Вправи:

- **Журнал подяки:** щодня записувати три речі, за які вдячні. Це допомагає фокусувати увагу на позитивних аспектах життя.
- **Підсвідоме позитивне налаштування:** кожен день протягом 10 хвилин повторювати позитивні афірмації, які стосуються власного благополуччя, якості життя та щастя.

3. Створення індивідуальної стратегії досягнення щастя

Мета: Розробити план особистісного розвитку та реалізації індивідуальних цілей, що сприяють покращенню якості життя.

Вправи:

- **Мапа щастя:** створення візуального зображення своїх цілей, що приносять радість і задоволення. Це можуть бути як великі життєві цілі, так і щоденні маленькі радощі.

- **Складання списку пріоритетних життєвих цінностей:** аналіз, що для вас є найважливішим у житті (наприклад, здоров'я, відносини, кар'єра) і як це пов'язано з вашими цілями.

4. Робота з емоційним станом

Мета: Покращення емоційного благополуччя через саморегуляцію емоцій.

Вправи:

- **Медитація на релаксацію:** щодня 10-15 хвилин на заспокоєння, усвідомленість і розслаблення.
- **Дихальні вправи:** глибоке дихання через ніс протягом 5-10 хвилин, що допомагає знижувати рівень стресу та тривожності.
- **Сміхотерапія:** регулярні заняття сміхотерапією для підвищення настрою та поліпшення фізичного стану.

5. Підвищення фізичної активності та здоров'я

Мета: Покращення фізичного стану як складової частини психологічного благополуччя.

Вправи:

- **Щоденні фізичні вправи:** 30 хвилин активного заняття (прогулянки, йога, фітнес).
- **План здорового харчування:** скласти тижневий раціон, який включає здорову їжу, що покращує самопочуття.
- **Сон та відновлення:** розробити режим сну, що дозволяє відновлювати енергію та сприяє гарному психологічному стану.

6. Стратегії боротьби зі стресом і кризами

Мета: Опанування методів, які дозволяють ефективно справлятися зі стресом і негативними емоціями, покращуючи тим самим психологічне благополуччя.

Вправи:

- **Техніка «стоп-метод»:** коли виникає стресова ситуація, потрібно сказати «стоп» і зупинити думки, щоб перейти до більш конструктивного вирішення проблеми.

- **Ведення журналу емоцій:** записувати свої емоції в стресових ситуаціях, а потім шукати способи, як їх трансформувати у позитивні.

7. Соціальна підтримка та міжособистісні відносини

Мета: Покращення якості міжособистісних відносин для підвищення психологічного благополуччя.

Вправи:

- **Техніка активного слухання:** навички слухати без перебивань та проявляти емпатію.
- **Вправи на покращення взаєморозуміння:** регулярне обговорення своїх почуттів з близькими людьми, розвиток здорових комунікацій.

8. Підсумкова оцінка та корекція

Мета: Оцінка досягнутих результатів та коригування рекомендацій для подальшого розвитку та розроблення відповідної програми.

Методи:

- Повторне застосування методик «Шкала психологічного благополуччя», «Анкета щастя» та «Шкала задоволеності життям» для оцінки змін у рівні психологічного благополуччя та якості життя.
- Обговорення досягнутих результатів, коригування індивідуальних планів.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня психологічного благополуччя учасників.
2. Покращення якості життя через досягнення балансу між емоційним, психічним і фізичним станом.
3. Збільшення рівня задоволеності життям і відчуття щастя.
4. Розвиток здорових звичок, які сприяють тривалому підтриманню психологічного благополуччя.

Практичні рекомендації мають на меті створити умови для довготривалого покращення якості життя через зміни в психологічному стані та поведінці учасників.

Крім практичних рекомендацій пропонується комплекс вправ, які спрямовані на зміцнення усвідомленості своєї значущості, посилюючи стан відчуття «тут і тепер», який буде сприяти розвитку психологічного благополуччя у напрямку покращення якості життя, щоб відчувати себе щасливішими.

1. Вправа на розвиток усвідомленості. Мета цієї вправи – написати неповне речення (також можна записати його на пристрій для аудіозапису). Почати з фрази: *«Для мене жити усвідомлено – це...»* та продовжити її будь-якими варіантами, які виникнуть першими. Необхідно записати не менше шести таких завершених думок за кілька хвилин. Після продовжувати писати наступне речення: *«Щоб моя усвідомленість зросла на 5%, я буду робити...»* (це може стосуватися сфери, яка наразі найбільше хвилює, наприклад, здоров'я, відносини, робота, відпочинок тощо) – і знову вигадайте щонайменше шість варіантів кінцівок. Такі вправи корисно виконувати щодня, найкраще вранці, варіюючи запитання про усвідомленість на власний розсуд. Це допомагає упорядкувати думки, тренує розум і вчить ефективно управляти його звичайною хаотичною діяльністю [63].

2. Вправа, що допомагає самоприйняттю. Потрібно встати перед дзеркалом на повний зріст і уважно роздивитися своє обличчя і тіло (краще робити це у відокремленому місці й без одягу). Зверніть увагу на ваші почуття. Напевно, ви щось у собі не любите: хтось вважає окремі частини тіла надто повними або, навпаки, надто худими, хтось жахається і сумує від ознак старіння. Це викликає бажання тікати від усвідомлення себе, відкидати особливості власної особистості. Якщо ви відчуваєте це бажання. Зосередьтеся на своєму зображенні в дзеркалі, розглядайте себе уважно кілька хвилин, а потім повільно скажіть вголос: *«Я приймаю себе повністю і беззастережно, з усіма моїми недоліками та чеснотами»*. Повторюйте це повільно протягом хвилини або двох. Постарайтеся відчути сенс цих слів, дихайте глибоко й рівно. Неважливо, чи подобається вам те, що ви бачите в

дзеркалі. Ви приймаєте себе таким як є, і приймаєте реальність. Деякі недоліки можна змінити, але без прийняття себе це неможливо [63].

3. Вправа на збереження свіжості емоційного сприйняття. Ведення подячного щоденника. Щовечора перед сном записуйте у свій подячний щоденник щонайменше п'ять речей, які зробили або роблять вас щасливими, ті речі, за які ви вдячні долі. Це може бути все що завгодно, від малого до великого: від смачної їжі до змістовної бесіди з другом, від цікавого проекту на роботі до безмежності. Регулярно виконуючи цю вправу, звісно, ви будете часто повторюватися, але це нормально. Записуючи кожен наступний пункт, намагайтеся уявити, що він для вас означає, і максимально наберіться пов'язаних із ним відчуттів. Регулярне виконання цієї вправи допоможе вам навчитися цінувати те хороше, що є у вашому житті, а не приймати це як належне [1].

4. Вправа на усвідомлення власних успіхів. Складання щоденних похвальних листів. Навіть найменші досягнення мають велике значення, оскільки вони допомагають підтримувати позитивне мислення та мотивують до подальших успіхів. Важливо визнавати і відзначати свої маленькі перемоги, адже вони є основою для подальшого розвитку.

Ось кілька способів хвалити себе:

- *за виконання повсякденних завдань* . Багато людей не звертають увагу на те, як важливі звичайні справи такі як: прибирання, прання, організація простору, які створюють затишок і порядок у домі та має велике значення для внутрішнього комфорту. Навіть маленькі досягнення, як "встиг встати вранці" чи "виконав завдання вчасно", заслуговують на визнання, адже це вимагає сили волі та самодисципліни.

- *за здобуття нових знань* . Постійне навчання та отримання нової інформації є важливим процесом, що допомагає розвиватися. Звертайте увагу на те, що ви дізналися, і на те, як ці нові знання впливають на ваше життя. Це дозволяє зрозуміти, скільки ви досягли, навіть якщо це здається малим кроком.

- *за успішно проведені розмови.* Часто в пам'яті залишаються негативні моменти з комунікації, коли ми думаємо, що могли б сказати щось краще або по-іншому. Однак важливо також відзначати позитивні моменти: коли ви сказали правильні слова, були переконливими чи знайшли підхід до людини. Замість того, щоб зациклюватися на невдачах, зосереджуйтеся на своїх успіхах у спілкуванні. Такий підхід дозволяє зменшити самокритику і зосередитись на позитивних моментах. З часом ви почнете відчувати більше впевненості в собі та своїх силах, замість того, щоб постійно сумніватися у своїх можливостях.

5. Вправа «Щасливий погляд» на посилення стану відчуття «тут і тепер» та почуття радості. Цю вправу можна практикувати влюбий час і де б ти не знаходився. Огляніться навкруги, закрийте очі, розслабтеся, зробіть вдих-видих. Уявіть маленьку дитину, її здивований погляд «Ух ти!». Після відкрийте очі та розглядайте все навкруги вже очима дитини, якій все цікаво і вона отримує захоплення від побаченого навколо та посміхається. «Ух ти, яка зелена трава!», «Ух ти, яке голубе небо!», «Ух ти, які шпалери на стіні!», «Ух ти, яке велике вікно!» - здивований погляд, коли вивчаєш усе наче дивне і, начебто, все бачиш уперше, дихайте легко і насолоджуйтеся теперішнім моментом. Щастя завжди є поряд – з дитинства й дотепер – у мільйонах щасливих моментів, пов'язаних із простими буденними речами.

Ми можемо бути щасливими, якщо самі оберемо щастя – це залежить тільки від нас, ні життя, ні оточення нічого нам не винні. Якщо зосередитися на дарах, які нас оточують, на ресурсах і досягненнях, якими ми володіємо, а не на негативних аспектах, то ми можемо бути щасливими.

Висновки до розділу 3

У цьому розділі кваліфікаційної роботи проведено емпіричне дослідження формування психологічного благополуччя та особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості. Для

проведення цього емпіричного дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, згідно яких встановлено:

1. Психологічне благополуччя респондентів за узагальненим розрахунком відповідає показнику середнього рівня, значення якого наближено в сторону нормативного показника високого рівня, та має наступну ієрархію компонентів в структурі: автономія, особистісний ріст, самоприйняття, мета у житті, управління середовищем, позитивні відносини. У ході більш детального аналізу формування позитивного психологічного благополуччя в розрізі тверджень, що стосуються окремих його структурних елементів, виявлено 5 похибок та зроблено припущення, що вони можуть мати негативний вплив на розвиток психологічного благополуччя.

2. Більшість респондентів певною мірою задоволені життям та почуваються щасливими за суб'єктивною оцінкою вимірювання на глобальному та локальному рівнях, мають чітку мрію та відповідно живуть до неї. За означенням розуміння щастя самими респондентами виділено основні три групи: 1) сім'я, родинні зв'язки та їх благополуччя; 2) суб'єктивні переживання, відчуття та емоції; 3) самоактуалізація, особистісний ріст. Щастя має широкий діапазон уявної побудови асоціацій та є більш абстрактним поняттям ніж задоволеність життям. Підтверджено той факт, що щастя – це безперервний процес, який найпростіше уявити у вигляді нескінченного континууму та міра щастя нічим не обмежена.

3. Запроновано практичні рекомендації, які включають різноманітні вправи та діяльності, що допомагають підвищити рівень психологічного благополуччя, покращити емоційний стан і сприяють розвитку особистісних ресурсів для більш ефективного функціонування в повсякденному житті.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості. Здійснено аналіз формування та визначення феноменів психологічного благополуччя, якості життя, їх роль у концепції психологічної системи для розвитку оптимального функціонування особистості. У загальному, за результатами проведеного теоретичного вивчення та за результатами емпіричного дослідження можна зробити висновки:

1. Виявлено, що феномен психологічного благополуччя має багатокomпонентну структуру, яка пов'язана не лише з формуванням та змістом внутрішнього світу людини, а й з поведінкою, відносинами та діяльністю особистості в навколишньому середовищі, які породжують це відчуття та демонструють його переживання. Дослідження психологічного благополуччя особистості проводяться у двох напрямках: гедоністичному та евдемоністичному. У гедоністичних теоріях, психологічне благополуччя в основному описується через терміни задоволеності – незадоволеності та формується на співвідношенні позитивного та негативного афектів та визначається як суб'єктивне благополуччя. В евдемоністичних теоріях, психологічне благополуччя визначається як результат розвитку самореалізації та функціонування на оптимальному рівні.

2. Встановлено, що психологічне, соціальне, духовне, фізичне, матеріальне благополуччя є взаємодіючими ланками однієї психічної структури благополуччя особистості, визначення якого ототожнюють із задоволеністю життям, з психічним (ментальним) здоров'ям, якістю життя та щастям. Якість життя безпосередньо пов'язана з когнітивно-емоційною сферою людини та залежить від розвитку та реалізації своїх талантів, здібностей, чеснот, сильних сторін в різних сферах життя. У позитивній

психології вивчення якості життя та щастя асоціюється з гармонійним, добрим та змістовним життям людини.

3. Згідно критичного аналізу наявного психодіагностичного інструментарію встановлено, що психологічне благополуччя та якість життя вивчається здебільшого за допомогою особистісних описів різних психологічних чинників, які впливають на формування оптимального функціонування особистості.

Для проведення емпіричного дослідження застосовано комплекс наступних методик: опитувальник «Анкета щастя» (Литвинчук А.І., Можаровська Т.В.), методика «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер) та опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

4. У багатокомпонентній структурі психологічного благополуччя існує тісний взаємозв'язок між складовими елементами, що, у свою чергу, впливає на формування його загального рівня. Психологічне благополуччя, як домінуючий багатокомпонентний фактор у структурі благополуччя, представляє собою цінний особистісний ресурс кожного та є складником психічного (ментального) здоров'я, який регулює шкалу задоволеності життям, визначаючи якість життя у концепції психологічної системи особистості.

5. Встановлено, що на формування психологічного благополуччя впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники, породжуючи відповідні когнітивно-поведінкові реакції в індивіда. Удосконалення та розвиток власних когнітивно-поведінкових реакцій на дію будь-яких чинників дає можливість особистості досягати стабільної міри задоволеності життям. Як виявлено в ході дослідження, міра задоволеності життям є суб'єктивним оцінюванням свого життя самою людиною та відноситься до когнітивно-емоційної сфери особистості. Маючи розвинуте психологічне благополуччя, особистість здатна прийняти себе та життя, такими якими є, в незалежності від емоційного стану та життєвих викликів, при цьому продовжувати

розвиватися у сфері благополучності з метою отримання відчуття комфортності від життя, відчуваючи себе щасливішими.

6. Визнано той факт, що щастя – це безперервний процес завдовжки з життя, який складається щонайменше з двох аспектів – гедонії (задоволення) та евдемонії (відчуття того, що життя добре прожите). Термін щастя є неоднозначним, який використовується широко і часто та має різні значення.

У психології термін щастя поєднується із такими явищами, як суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність життям, якість життя, благополуччя, які є структурними елементами психічного (ментального) здоров'я, в цілому є взаємопов'язаними компонентами відображення стану психологічної концепції особистості. Явище задоволеності життям, так як і суб'єктивне благополуччя, характеризується суб'єктивною складовою психологічної концепції особистості та взаємопов'язане з феноменом психологічного благополуччя, який характеризується суб'єктивно-об'єктивною складовою та в тандемі визначають якість життя особистості, що відноситься до складової, в більшій мірі, об'єктивного характеру.

7. Розроблено практичні рекомендації для розвитку психологічного благополуччя та якості життя особистості, метою яких є створення умов для довготривалого покращення якості життя через зміни в психологічному стані та поведінці учасників.

Перспективами подальших досліджень є вивчення взаємозв'язку між психологічним благополуччям та соціальними факторами, оскільки подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні впливу соціальних умов (відносини в родині, підтримка серед друзів та колег, соціальна ізоляція) на рівень психологічного благополуччя та якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бен-Шахар Т. Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди. Вид. КК «КСД». 2016. 192 с.
2. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. УДК 159.923.2 DOI: 10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32
3. Бернс Д. Почувайся добре. Нова терапія настрою. Вид. КК «КСД». 2020. 480 с.
4. Біла І.М. Ампліфікація щастя. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74). № 2. С. 25–29. УДК 159.923 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/05>
5. Біла І.М., Гоян І.М. Щастя як психологічне утворення. *Technologies of Intellect Development*. 2022. Vol 6, № 1(31). DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2022.6.1.8>
6. 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.
7. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. УДК 159.9:005.336.2]:378.046-021.68 DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01>
8. Брюнінг Л.Г. Керуй гормонами щастя. Вид. Фабула. 2019. 240 с.
9. Васильченко-Держук К.А. Ціннісні орієнтації як комплексний індикатор благополуччя. *Габітус*. Психологія особистості. 2022. Вип. № 44. С. 157–161 .
10. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. №2. С. 20–25.
11. Вірна Ж.П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. Вип. № 1 (4). С. 104–112.

12. Волошок О., Ноздріна Л. Щастя: психологічні та економічні аспекти. Щастя та цивілізаційний розвиток: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада 2019 р.), – Львів, 2019. 266 с.
13. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. № 45. С. 39–51.
14. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. № 2 (2). С. 293–303.
15. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 4. С.1–5. УДК 159.923.7 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/01>
16. Джудіт С.Бек Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Вид. Діалектика. 2023. 460 с.
17. Долан П. Довго і щасливо. Відкиньте ілюзії про ідеальне життя. Вид. Наш формат. 2019. 264 с.
18. Єрмолаєва Є.С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2017. Вип. № 4. Том 2. С.36–40.
19. Забаровська С.М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. ISSN 2707–0409. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. № 1(59). С. 111–120. УДК 159.942 DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10>
20. Каменщук Т.Д. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2022. Вип. № 14-15. С. 561–564.

21. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М, Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. *Психологічний практикум*. Київ. 2023.
22. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. Серія : Психологія. 2015. Вип. № 3. С. 48–55.
23. Каргіна Н.В. Феномен психологічного благополуччя: особливості діагностики. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. Психологія. 2015. Вип. № 4 (38), Т. 20. С. 63–73.
24. Каргіна Н.В., Цибух Л.М., Мельничук І.В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. *Габітус*. Психологія особистості. 2020. Вип. № 16. С. 140–144.
25. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С.1–10.
26. Кауфман С. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію. Вид. Лабораторія. 2023. 488 с.
27. Кашлюк Ю.І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. Вип. № 3(7). С. 47–58.
28. Кириченко І.М., Рудицька О.Р. Значення самопомоги у взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості в умовах сьогодення. *Колективна монографія «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE»*. Вид. «International center for science and social transformation». ISBN – 979-8-89480-694-5 (USA – 2024). С. 61–67.
29. Ключко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. *Збірник*

наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Вип. № 13. С. 36–41.

30. Коструба Н.С., Ляшко Л.М. Ціннісно-сміслові задоволеності життям у студентів. *Габітус*. Психологія особистості. 2022. Вип. № 36. С. 173–176.

31. Курова А.М. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С.31–36. УДК 159.9; 316.6 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/06>

32. Кушмирук Є.С. Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. № 3. С.202–205.

33. Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Том 12. № 10 (55). С.47–57.

34. Луцц-Пурій У. Чи можливе щастя під час війни? Тези звітної наукової конференції філософського факультету. Львів, 2023. Вип. 20. С.36–40. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/Tezykonferentsii-2023.pdf>

35. Лютак О., Федик О. Щастя як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. Вип. № 24. С.68–76. УДК 159.942.5 doi: 10.15330/psp.24.68-76

36. Можаровська Т.В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. № 37. С. 155–167.

37. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*. 2024. Вип. № 2. С.64–72. УДК 159.9.07 DOI 10.24195/2414-4665-2024-2-9

38. Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2021. Вип. № 1. С.22–26.
39. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Science and Education*. 2018. С.192–199. УДК: 159.923.2-042.65-05787 DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-3-25>
40. Паловські Ю.О. Значущі кореляти позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. № 4 (74). С. 96–105. УДК 159.923.2 DOI: 10.33099/2617-6858-23-74-4-96-105
41. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. Вип. № 1 (3). С.80–104.
42. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Вид. Моноліт-Bizz. 2021. 256 с.
43. Пільючі М., Лопес Г. Нові стойки. 52 тижні для наповненого життя. Вид. Лабораторія. 2023. 336 с.
44. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету*. Серія: Психологія. 2015. Вип. № 1150. С. 34–39.
45. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. 168 с.
46. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і*

практика сучасної психології. 2019. Вип. № 6, Т.1. С. 148–152. ISBN 978-617-7745-61-6

47. Роєнко К.В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf>

48. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. № 39. С.322–340.

49. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Ред. колегія: Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І.Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за науковою редакцією професора Л.З. Сердюк. Київ – Львів : Вид. Вікторія Кундельська. 2021. 236 с.

50. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2016. № 2 (10). С.124–130.

51. Стаднік А.В., Мельник Ю.Б. Шкала задоволеності життям: методичний посібник (українська версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2023>

52. Суворов О. Система щастя. Практичний посібник із тренування щастя. Вид. Фоліо. 2023. 208 с.

53. Терещенко О.В., Книш А.Є. Локус контролю та задоволеність життям. Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів: матеріали VIII науково-практичної конференції 23–24 травня 2024 року / за заг. ред. Романовського О. Г. – Харків.: НТУ «ХПІ», 2024. 325 с. ISBN 978-617-7912-20-9

54. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Вид. КК «КСД». 2020. 160 с.

55. Фройд М. Примирення душі й тіла. 40 простих вправ за методом софрології. Вид. BookChef. 2021. 256 с.

56. Чайка Г.І. Вплив установки на довіру на задоволеність якістю життя особистості. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління*

персоналом. Психологія. 2024. Вип. № 1 (62). С. 31–37. УДК 159.9 DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.1.5>

57. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Вид. КК «КСД». 2017. 358 с.

58. Чиханцова О.А. Вивчення якості життя особистості: авторське право на літературний письмовий твір наукового характеру № 97561. Вид. офіц. Київ: Департамент інтелектуальної власності Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України, 2020.

59. Чиханцова О.А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Insight: the psychological dimensions of society*, (4), 11-28. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1>

60. Яворська-Ветрова І.В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життями психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 4. С.6–12. УДК 159.922 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/02>

61. Яворовська Л.М., Хафізова Г.С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. Вип. № 985. С. 46–49.

62. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.

63. Branden N. The Six Pillars of Self-Esteem. Bantam Books. 1994. 341 p.

64. Carvalho D., Sequeira C., Querido A., Tomás C., Morgado T., Valentim O., Moutinho L., Gomes J., Laranjeira C. 2022. Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 9 p. DOI: [10.3389/fpsyg.2022.877611](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877611)

65. Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2018; ISBN 978-83-946765-1-3 (electronic edition); pp.770, illus., tabs., bibls.

66. Deci E.L., Ryan R.M. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227–268.
67. Diener E. and Bismas-Diener R. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Wiley. John Wiley & Sons. LTD. 2008. 304 p.
68. Frey B. S. *Happiness and war* // Frey B. S. *Economics of Happiness*. Springer Briefs in Economics Series. Springer, 2018. P. 58–65. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-75807-7_13
69. Haidt J. *The Happiness Hypothesis. Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. Basic Books. 2006. 320 p.
70. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.
71. Seligman M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press. 2004. 336 p.