

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**КАРГІНА НАТАЛЬЯ ВІКТОРІВНА**

УДК: 159.923:17.023.3:364.14

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**РЕСУРСИ ТА ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
ОСОБИСТОСТІ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

05 – соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

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

Н. В. Каргіна

Науковий керівник **Казанжи Марія Йосипівна**, доктор психологічних  
наук, професор

Одеса – 2018

## АНОТАЦІЯ

*Каргіна Н. В.* Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, 2018.

Дисертаційна робота присвячена дослідженню особливостей ресурсів та чинників психологічного благополуччя особистості. Проаналізовано і систематизовано теоретико-методологічні концепції та підходи до вивчення феномена психологічного благополуччя, його ресурсів та чинників. Психологічне благополуччя розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування.

Ґрунтуючись на створеній структурі розроблена та апробована методика «Діагностики психологічного благополуччя особистості» (ДПБО). Остаточний теоретичний конструкт методики складається з одинадцяти шкал психологічного благополуччя: I – «психофізична», II – «соціально-економічна», III – «етнокультурологічна», IV – «екзистенційна», V – «світоглядна», VI – «ціннісна», VII – «емоційна», VIII – «поведінкова», IX – «когнітивна», X – «вольова». Задля нівелювання соціальної бажаності та інших негативних ефектів було передбачено XI шкалу неправди. Для запобігання двозначності розуміння питань опитувальника було сформовано масив тверджень, які відповідають кожному з структурних параметрів психологічного благополуччя – шкал створеного тест-опитувальника. Дана методика складається з 120 питань. Результати апробації показали достатню міру її надійності та валідності.

Емпірично встановлено взаємозв'язки показників психологічного

благополуччя з широким спектром рис особистості: додатні взаємозв'язки виявлені з показниками афектотімією, інтелектом, силою Я, силою над-Я, сміливістю, м'якістю, радикалізмом, самооцінкою, самоконтролем, екстраверсією, задоволеністю життям, ідентичністю, вірою в справедливий світ, щастям, рефлексивністю, самоефективністю, життестійкістю, самодостатністю, часовою перспективою, суб'єктивною вітальністю, почуттям зв'язності, довірою, екзистенційною сповненістю, смисложиттєвими орієнтаціями, оптимізмом сприяло виокремленню індикаторів, притаманних психологічно благополучній особистості. Отримано від'ємні взаємозв'язки показників психологічного благополуччя з підозрілістю, наївністю, тривожністю, кортикальною жвавістю, з показником негативне минуле, песимізмом, дифузним стилем ідентичності.

Теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено наявність та співвідношення ресурсів і чинників психологічного благополуччя. Встановлено, що чинниками психологічного благополуччя виступають фаталістичне теперішнє, інтелект, довірливість, саморозуміння, свідомість, радикалізм, залученість, відповідальність, зрозумілість, рефлексивність, щастя, самоефективність, суб'єктивна вітальність, задоволеність життям; визначено ресурси психологічного благополуччя, серед яких є часова перспектива, самодостатність, віра в справедливий світ, довіра, екзистенційна сповненість, почуття зв'язності, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, осмисленість життям, цінність життя, оптимізм, життестійкість, самоконтроль, незалежність, сміливість, тощо. Виявлено психологічні особливості осіб, що розрізняються рівнем вираженості психологічного благополуччя, доведено специфічність їх ресурсів та чинників. За результатами якісного аналізу, встановлено, що представники групи з високим рівнем переживання психологічного благополуччя, на відміну від осіб з низьким рівнем, мають значно вищий рівень самодостатності, оптимізму, життестійкості, почуття зв'язності, відповідальності, свободи, самотрансценденції, самодистанціювання, рефлексивності, екзистенційної

наповненості, щастя, задоволеності життям, самоефективності, суб'єктивної вітальності, ідентичності, часової перспективи, вони сміливіші та ініціативніші в соціальних контактах, у них переважає адекватна самооцінка, довіра та віра в справедливий світ. Вони характеризуються: прагненням до гедоністичного теперішнього, вмінням планувати власну діяльність, орієнтуванням на позитивне майбутнє, самоповагою, вірою в себе та свій потенціал, відкритістю, інтелектуальними здібностями, емоційною стабільністю, самоконтролем, незалежністю, самостійністю, впевненістю у власних силах, сміливістю тощо.

Водночас, результати роботи не вичерпують усіх питань проблематики ресурсів та чинників психологічного благополуччя. Перспективою подальших досліджень є проведення кросскультурних та гендерних досліджень; виділення умов та критеріїв розмежування ресурсів та чинників; виявлення особливостей трансформації психологічно благополучної особи в різних умовах життєдіяльності; розробки тренінгової програми становлення та розвитку психологічного благополуччя особистості з опорою на виявлені чинники та ресурси означеного феномену.

**Ключові слова:** благополуччя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистість, ресурси, чинники, діагностика психологічного благополуччя.

## **ABSTRACT**

*Kargina N. V.* Resources and factors of psychological well-being of the person. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

The thesis for the Psychology candidate's degree, speciality 19.00.01 – general psychology, history of psychology. – State Institution «South Ukrainian national pedagogical university after K. D. Ushynsky», Odesa, 2018.

The thesis is devoted to research of features resources and factors of psychological well-being of the individual. Analyzed and systematized theoretical and methodological concepts and approaches to the study of the phenomenon of psychological well-being and its resources and factors. Psychological well-being is

regarded as a complex psychic entity, which manifests itself in the experience of meaningful content and value of life, a sense of satisfaction with life and self, achieving the actual motives and needs of the individual in the long run of a socially significant goal and a positive assessment of their own existence.

The structural basis of psychological well-being consists of psychophysical, socioeconomic, ethnocultural, existential, ideological, value, emotional, behavioral, cognitive and volitional components. Based on the established structure developed and tested methodology «Test-Questionnaire of Personality's Psychological Well-Being». The final theoretical construct of the methodology consists of eleven psychological well-being scales: I – psychophysical, II – socioeconomic, III – ethnocultural, IV – existential, V – worldview, VI – value, VII – emotional, VIII – behavioral, IX – cognitive, X – volitional. In order to level the social desirability and other negative effects, the XI scale of falsehood was foreseen. To prevent the ambiguity of understanding the questions of the questionnaire, have formed an array of statements that correspond to each of the structural parameters of psychological well-being – scales of the created test-questionnaire. This technique consists of 120 questions. The results of the approbation showed sufficient measure of its reliability, validity.

The relationship between the indicators of psychological well-being with a wide range of personality traits is established empirically: positive relationships are found with indicators of affectothem, intelligence, strength of me, power over-I, courage, softness, radicalism, self-esteem, self-control, extraversion, life satisfaction, identity, faith in a just world, happiness, reflexivity, self-styled, self-efficacy, vitality, self-sufficiency, temporal perspective, subjective vitality, sense of connectivity, trust, existential completeness, meaning orientations optimism contributed provision out of indicators specific to psychologically prosperous person. Negative relationships of indicators of psychological well-being with suspicion, naivety, anxiety, cortical liveliness, with a negative past, pessimism, diffuse style of identity were obtained.

The existence and correlation of resources and factors of psychological well-being are theoretically substantiated and empirically confirmed. Established that the factors of psychological well-being fatalistic present act, intelligence, trust, self-consciousness, radicalism, involvement, responsibility, clarity, reflexivity, happiness, self-efficacy, subjective vitality, life satisfaction; psychological well-being defined resources include a time perspective, self-sufficiency, the belief in just world, confidence, existential completeness, a sense of connectedness, identity, life purport orientations, meaningful life, value component, optimism, resilience, self-control, independence, courage, etc. The psychological features of persons differing in the level of expression of psychological well-being are revealed, the specificity of their resources and factors is proved. Representatives of the group with high levels of psychological well-being experience, as opposed to those with low levels have significantly higher levels of self-reliance, optimism, vitality, sense of coherence, responsibility, freedom, self-transcendence, reflexivity, existential fullness, happiness, life satisfaction, self-efficacy, subjective vitality, identity, time perspective, they are more courageous and more proactive in social contacts, they have an adequate self-esteem, trust and faith in a righteous world, characterized by the properties of the aspiration to the hedonistic present, it is characteristic of them to plan their own activities, to strive and orient themselves to a positive future. The manifestations of psychological well-being and self-esteem accompanied by faith in itself and its potential openness, afektotimiyeyu, intellectual ability, emotional stability, self-control, independence, autonomy, self-confidence, courage.

At the same time, the results of work do not exhaust all issues of the issues of resources and factors of psychological well-being. The prospect of further research is cross-cultural and gender research; allocation of conditions and criteria for the differentiation of resources and factors; identification of the features of the transformation of a psychologically well-off person in different conditions of life; development of a training program for the formation and development of

psychological well-being of the individual, based on the identified factors and resources of the phenomenon identified.

**Key words:** well-being, psychological well-being, subjective well-being, personality, resources, factors, diagnostics of psychological well-being.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у наукових фахових виданнях України:*

1. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.
2. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*. Серія «Психологія». 2015. Том 20. Випуск 4 (38). С. 63-73.
3. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. № 2(43). Северодонецьк. Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 121-130.
4. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 3. Т. 1., 2017. С. 73-77.
5. Каргіна Н. В. Співвідношення параметрів психологічного благополуччя та ідентичності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 3. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn\\_2017\\_3\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2017_3_5).
6. Каргіна Н. В. Віра як основа психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. №1. Т. 1. 2018. С. 83-88.

*Статті у наукових виданнях іноземних держав та в наукометричних базах:*

7. Kargina N. V. Approbation results of technique «Diagnostics of psychological well-being of a person» (DPBO). *KazNu Bulletin. Psychology and Sociology series*. Almaty: Kazahskiy Natsionalnyiy universitet imeni Al-Farabi [Al-Farabi Kazakh National University], 2016. № 4(59). P. 252-259.

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

9. Kargina N. V. Factors of Personality's Psychological Well-Being. *Наука і освіта*. 2018. №1. P. 83-87.

*Публікації в інших наукових виданнях:*

10. Каргіна Н. Психологічне благополуччя особистості як запорука її професійної безпеки: *Психологія професійної безпеки особистості*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 20-21 березня 2015 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 41-44.

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

12. Каргіна Н. В. Личностные барьеры психологического благополучия *Международна научна школа «Парадигма»*: сборник научни статии. Варна, 2015. Т.4. С. 158-162.

13. Каргіна Н. В. Екзистенціальне розуміння психологічного благополуччя особистості: *Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии*: сборник статей Всеукраинской науч.-практич. конф. с международным участием (25-26 ноября 2015 г.). Одесса: Издательство ХГЭУ, 2015. С. 75-80.

14. Каргіна Н. В. Етнопсихологічний аспект вивчення психологічного благополуччя особистості. *Международное периодическое научное издание Sworld*. Иваново, Научный мир, 2015. Т.7. Вып. №4 (41), С. 55-61.



15. Каргіна Н. В. Мирозренческая основа психологического благополучия личности. Парадигма: электронный научный журнал. 2016.

Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26141692>.

16. Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 7 квітня 2016 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 176-180.

17. Каргіна Н. В. Первинна апробація методики діагностики психологічного благополуччя особистості. *Інсайт*: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2016. С. 162-166.

18. Kargina N. Objective determinations of psychological well-being of a person: conference *Proceedings of the 5th International Conference Problems and Prospects of Territories' Socio-Economic Development* (April 14-17, 2016, Opole, Poland). Opole, 2016. P. 170-171.

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

20. Каргіна Н. В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять *Практична педагогіка та психологія: методи і технології*: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р.). Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2016. С. 136-139.

21. Каргіна Н. В. Зовнішні чинники психологічного благополуччя особистості. *Сьомі сіверянські соціально-психологічні читання*: матеріали всеукраїнської наук. конф. (м. Чернігів, 14 грудня 2016 р.). Чернігів, Десна Поліграф, 2016. С. 64-67.

22. Каргіна Н. В. Значення особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя людини. *Глобальні виклики педагогічної освіти*

в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 462-463.

23. Каргіна Н. В. Особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя. *Проблема сучасної психології особистості*: матеріали наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 25-26 травня 2017 р.). Одеса: ВМВ, 2017. С. 78-84.

24. Каргіна Н. В. Оптимізм як одна із складових психологічного благополуччя особистості: *Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Одеса, 15 вересня 2017 р.). Одеса: ВМВ, 2017. С. 65-67.

25. Каргіна Н. В. Почуття зв'язності як показник психологічного благополуччя: *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 23-24 листопада 2017 р.) Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. С. 119-123.

26. Каргіна Н. В. Специфіка взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та психологічним благополуччям особистості: *Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 8-9 грудня 2017 р.). Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2017. С. 10-15.

27. Каргіна Н. В. Особливості суб'єктивної вітальності у осіб з різним рівнем переживання благополуччя: *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри*: матеріали VI Міжнародної наук.-практич. конф. (м. Сєверодонецьк, 25-26 грудня 2017 р.). Сєверодонецьк, 2017. С. 51-53.

28. Каргіна Н. В. Рефлексивність як корелят психологічного благополуччя особистості: *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 2-3 лютого 2018 р.). Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2018. С. 183-184.

29. Каргина Н. В. Ценностные ориентации как условие переживания психологического благополучия личности. *Вестник интегративной психологии*. Выпуск 15. Бухара: Saddrin Salim Vuxoriy, 2017. С. 56-60.

*Авторське свідоцтво:*

30. А.с. Методичний твір «Методика діагностики психологічного благополуччя особистості (ДПБО)» / Н. В. Каргіна. № 70411; опубл. 10.02.2017 р. 51 с.

## ЗМІСТ

	Стор.
<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ</b>	15
<b>ВСТУП</b>	18
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ТА ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	26
1.1. Філософські та психологічні витoki вивчення феномену психологічного благополуччя	26
1.2. Феномен психологічного благополуччя в контексті сучасної психологічної науки	38
1.3. Загальна характеристика компонентів психологічного благополуччя	53
1.4. Чинники та ресурси психологічного благополуччя особистості	63
Висновки до розділу 1	87
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ТА ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	90
2.1. Аналіз існуючих методів дослідження психологічного благополуччя	90
2.2. Організація і методи емпіричного дослідження	101
2.3. Особливості створення опитувальника структурних компонентів психологічного благополуччя	103
2.4. Програма емпіричного дослідження чинників та ресурсів психологічного благополуччя	115
Висновки до розділу 2	122
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ТА ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ</b>	125
3.1. Характеристика психологічного благополуччя в просторі спектру властивостей особистості, що супроводжують її прояви	126

- 3.1.1. Співвідношення показників психологічного благополуччя з життєстійкістю, часовою перспективою, оптимізмом особистості 126
- 3.1.2. Особливості кореляційних зв'язків між параметрами психологічного благополуччя та показниками задоволеності життям, віри в справедливий світ та самоефективності 130
- 3.1.3. Значущі кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та індикаторами самодостатності, екзистенційної наповненості та рефлексивності 132
- 3.1.4. Результати пошуку взаємозв'язків між параметрами психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій, суб'єктивної вітальності і щастя 137
- 3.1.5. Взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та стилями ідентичності, довіри та зв'язності 141
- 3.1.6. Взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та факторів особистості (за Р. Кеттеллом) 145
- 3.2. Емпіричний пошук ресурсів психологічного благополуччя та чинників психологічного благополуччя 150
- 3.3. Специфіка властивостей особистості, що супроводжують прояви психологічного благополуччя 173
- 3.3.1. Особливості життєстійкості, часової перспективи та оптимізму у осіб з різним рівнем переживання психологічного благополуччя 173
- 3.3.2. Специфіка задоволеності життям, віри та самоефективності у осіб, що розрізняються за рівнем психологічного благополуччя 180
- 3.3.3. Особливості самодостатності, екзистенційної наповненості та рефлексивності у осіб з різним рівнем психологічного благополуччя 185
- 3.3.4. Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій, суб'єктивної вітальності та щастя у осіб з різним рівнем переживання психологічного благополуччя 189
- 3.3.5. Специфіка стилів ідентичності, довіри, зв'язності та рис

	14
особистості у представників із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя	194
3.3.6. Особливості показників психологічного благополуччя та факторів особистості (за Р. Кеттеллом)	198
Висновки до розділу 3	201
<b>ВИСНОВКИ</b>	205
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	208
<b>ДОДАТКИ</b>	243

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

№ п/п	Умовні позначення	Назви показників
Методика «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО)		
1.	I	Психофізична;
2.	II	Соціально-економічна;
3.	III	Етнокультурологічна;
4.	IV	Екзистенційна;
5.	V	Світоглядна;
6.	VI	Ціннісна;
7.	VII	Емоційна;
8.	VIII	Поведінкова;
9.	IX	Когнітивна;
10.	X	Вольова;
11.	ПБзаг	Психологічне благополуччя загальне;
«Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник» (Р. Кеттелл)		
12.	MD	MD (+) – висока самооцінка, MD (-) – низька самооцінка;
13.	A	A (+) – афектотімія, A (-) – сизотімія;
14.	B	B (+) – високий інтелект B (-) – низький інтелект;
15.	C	C (+) – сила «Я», C (-) – слабкість «Я»;
16.	E	E (+) – домінантність, E (-) – покірність;
17.	F	F (+) – безтурботність; F(-) – стурбованість;
18.	G	G (+) – сила «над-Я» G (-) – слабкість «над-Я»;
19.	H	H (+) – сміливість; H (-) – боязкість;
20.	I	I (+) – м'якість; I (-) – жорсткість;
21.	L	L (+) – підозріливість; L (-) – довірливість;
22.	M	M (+) – мрійливість, M (-) – практичність;
23.	N	N (+) – проникливість, N (-) – наївність;
24.	O	O (+) – схильність до почуття провини, O (-) – самовпевненість;
25.	Q1	Q1 (+) – радикалізм, Q1 (-) – консерватизм;
26.	Q2	Q2 (+) – самодостатність, Q2 (-) – залежність від групи;
27.	Q3	Q3 (+) – високий самоконтроль, Q3 (-) – низький самоконтроль;
28.	Q4	Q4 (+) – напруженість, Q4 (-) – розслабленість;
29.	QI	QI (+) – екстраверсія, QI (-) – інтроверсія;
30.	QII	QII (+) – тривожність, QII (-) – емоційна стабільність;
31.	QIII	QIII (+) – кортикальна жвавість, QIII (-) – сенситивність;
32.	QIV	QIV (+) – незалежність, QIV (-) – покірність;
«Опитувальник структурних компонентів самодостатності» (А. С. Бугайцова)		

33.	Sd	Самостійність;
34.	In	Незалежність;
35.	Se	Самоефективність;
36.	Pp	Цілеспрямованість;
37.	Ds	Дистанціювання;
38.	Al	Альтруїзм;
39.	Au	Автономність;
40.	Su	Саморозуміння;
«Тест смисложиттєвих орієнтацій особистості» (Д. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. О. Леонтьєва)		
41.	ЦЖ	Цілі в житті;
42.	ПЖ	Процес життя (інтерес та емоційна насиченість життя);
43.	РЖ	Результативність життя (задоволеність самореалізацією);
44.	ЛКЯ	Локус контролю-Я (Я – господар життя);
45.	ЛКЖ	Локус контролю-життя (керування життям);
46.	ЗПОЖ	Загальний показник осмисленості життя;
«Тест зв'язності» (А. Антоновський, адаптація Є. М. Осіна)		
47.	Зр	Зрозумілість;
48.	Кер	Керованість;
49.	Св	Свідомість;
50.	SOC	Загальний показник зв'язності
«Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо, в адаптації О. Т. Соколової, О. В. Мітіної, А. В. Сирцової)		
51.	ZNP	Негативне минуле;
52.	ZGN	Гедоністичне теперішнє;
53.	ZB	Орієнтація на майбутнє;
54.	ZPP	Позитивне минуле;
55.	ZFN	Фаталістичне теперішнє;
«Тест життєстійкості» (С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва)		
56.	З	Залученість;
57.	К	Керованість;
58.	ПР	Прийняття ризику;
59.	ЗПЖ	Загальний показник життєстійкості;
«Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер)		
60.	СД	Самодистанціювання;
61.	СТ	Самотрансценденція;
62.	Своб	Свобода;
63.	Відп	Відповідальність;
64.	Перс	Персональність;
65.	Екз	Екзистенційність;
66.	ЗагРів	Загальний рівень;
Методика «Діагностика рефлексивності» (А. В. Карпов)		



67.	Р	Рефлексивність; «Шкала загальної самоефективності» (Шварцера Ральфа та Матіаса Єрусалема, в адаптації В. Г. Ромека)
68.	Сам	Самоефективність; «Шкала суб'єктивного щастя» (С. Любомирські, в адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. М. Осіна)
69.	Щ	Щастя; Опитувальник «Віра в справедливий світ» (М. Шмітта, Л. Монтаді та К. Далберт, в адаптації С. К. Нартової-Бочавер, А. Ю. Хохлової)
70.	ВССособ	Віра в справедливий світ особиста;
71.	ВССзаг	Віра в справедливий світ загальна; «Шкала задоволеності життям» (Е. Діенер, Р. Еммонс, Р. Ларсен та С. Гриффін, в адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. М. Осіна)
72.	ЗЖ	Задоволеність життям; «Опитувальник стилів ідентичності» (М. Берзонські, в адаптації О. П. Белінської, І. Д. Броніна)
73.	ІСІ	Інформаційний стиль ідентичності;
74.	НСІ	Нормативний стиль ідентичності;
75.	ДСІ	Дифузний стиль ідентичності;
76.	ШП	Шкала прихильності; «Шкала суб'єктивної вітальності» (Р. Райан та К. Фредерик в адаптації Л. А. Александрова, Д. О. Леонтьєва)
77.	СВ	Суб'єктивна вітальність; Опитувальник «Диспозиційний оптимізм» (М. Шейер, Ч. Карвер, в адаптації Т. О. Гордєєвої, О. А. Сичьова та Є. М. Осіна)
78.	Опт	Оптимізм;
79.	П	Песимізм; «Шкала довіри» (М. Розенберг)
80.	Д	Довіра; Показники психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф
81.	ПО	Позитивні взаємини;
82.	Ав	Автономія;
83.	ОР	Особистісне зростання;
84.	МЖ	Мета в житті;
85.	Самоп	Самоприйняття;
86.	ПБ	Психологічне благополуччя

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена соціально-економічною та політичною ситуацією, яка існує наразі у суспільстві і потребує від особистості здатності до подолання напруги, наявної в соціумі; вміння ставати суб'єктом власного життя та соціальних змін й водночас зберігати відчуття задоволення життям та собою, позитивно оцінювати власне існування, що обумовлює необхідність всебічного дослідження психологічного благополуччя особистості.

Здавна вивчалися різні аспекти психологічного благополуччя – перші відомості знаходимо ще в працях античних філософів (Аристотель, Платон, Сократ та ін.). У сучасній психології наявні дослідження сутності та різновидів благополуччя: суб'єктивного (Н. Бредбурн, Е. Діенер, І. А. Джидар'ян, Р. Еммонс, Д. Канеманн, Л. В. Куліков, Г. Л. Пучкова, Р. Райан, Р. М. Шаміонов); емоційного (М. Аргайл, О. В. Гордова, Е. Діенер, О. Г. Калина, І. В. Скрипичникова); фізичного (Л. В. Куліков); сексуального (А. В. Чалова); психічного (С. В. Борисова, А. О. Василенко, Р. Теннант, М. Яхода); духовного (Д. Брозерс, С. Далберт, В. Джастін, Д. О. Леонт'єв, М. Лернер); психологічного (Н. Бредбурн, Ж. П. Вірна, А. В. Вороніна, А. Воттерман, Е. Діенер, Д. Канеманн, С. Кейес, К. Ріфф, Т. М. Титаренко); соціального (Д. Рапхайл, Е. Сінгер); економічного (А. В. Баранова, Е. Діенер, В. Стрампел, В. О. Хащенко, О. А. Угланова); матеріального (Д. Гроенленд, Т. Кембелл); сімейного (О. А. Тараданов); професійного (Д. М. Зинов'єва); онтологічного (О. Сімсек); особистісного (М. О. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова); екзистенційного (Дж. Б'юдженталь, С. К'еркегор, Р. Мей, А. Ленгле, В. Франкл, І. Ялом) тощо.

Вченими активно досліджується структура психологічного благополуччя (Л. В. Жуковська, Л. В. Куліков, К. Ріфф, В. О. Хащенко); взаємозв'язки психологічного благополуччя з: батьківськими установками (Л. В. Жуковська); самоактуалізацією (Г. Л. Пучкова, Т. Д. Шевеленкова);

усвідомленням життя (П. П. Фесенко); інтернет-залежністю (О. П. Белінська, Р. В. Єршова, В. А. Розанов, Т. М. Семіна) тощо.

Розглядаються вікові відмінності в переживанні психологічного благополуччя (А. В. Вороніна, О. Ю. Григоренко, Ю. Б. Дубовик, Е. І. Кологривова), особливості його прояву в різних умовах (В. В. Гриценко, З. Х. Лепшокова, В. О. Лобова, О. С. Ширяєва), специфіка формування (Е. Дієнер, Ю. Б. Дубовик, О. А. Ідобаєва, Л. В. Жуковська, І. В. Заусенко, Л. Б. Козьміна, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко).

Українські науковці сьогодні вивчають психологічне благополуччя у контексті: посттравматичного життєтворення (Т. М. Титаренко); аксіологічного виміру крізь призму якості життя (Ж. П. Вірна); його специфіки у учасників антитерористичної операції (І. В. Ващенко, А. Б. Коваленко); соціальних потреб (Т. В. Данильченко); емоційного інтелекту (Е. Л. Носенко, М. М. Шпак) тощо.

Відзначимо, що вивчались чинники (М. Аргайл, О. Є. Бочарова, Н. Бредбурн, І. А. Джидар'ян, А. Л. Журавльов, Д. Керол, Л. В. Куліков, А. В. Курова, М. Норман, М. Селігман, К. Ріфф, Р. М. Шаміонов) та досить обмежено ресурси (Е. Дієнер, Т. Ю. Іванова, Г. Г. Лебедєва, Д. О. Леонтєв) благополуччя особистості. Водночас переважна більшість наукових праць зосереджуються або ж на вивченні ресурсів, або ж на дослідженні чинників психологічного благополуччя особистості. Комплексне дослідження ресурсів та чинників психологічного благополуччя, не дивлячись на практичну затребуваність, виявлено не було, що й зумовило обрання теми дисертаційного дослідження «Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано згідно тематики науково-дослідної роботи кафедри загальної та диференціальної психології «Особистісне зростання психолога, педагога на етапі професійного навчання: диференціально-психологічний аналіз» (номер держреєстрації 0114U000016),

що входить до тематичного плану Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Тему дисертації затверджено Вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (протокол № 10 від 21 травня 2015 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 29 березня 2016 р.).

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості.

**Завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу розкрити та уточнити зміст поняття «психологічне благополуччя», виявити чинники та ресурси психологічного благополуччя особистості, розглянути його структуру.

2. Розробити психодіагностичний інструментарій для вивчення психологічного благополуччя особистості, підібрати комплекс методик, спрямованих на діагностику його ресурсів та чинників, а також рис особистості, що супроводжують прояви психологічного благополуччя.

3. Визначити місце психологічного благополуччя в системі психологічних характеристик через виявлення співвідношень його структурних компонентів, ресурсів та чинників прояву з певними індивідуально-психологічними особливостями особистості.

4. Встановити ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості.

5. Дослідити індивідуально-психологічні особливості осіб з різним рівнем психологічного благополуччя.

**Об'єкт дослідження** – психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження** – особливості ресурсів та чинників психологічного благополуччя особистості.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали: принципи екзистенціально-гуманістичного підходу (Дж. Б'юдженталь, Ш. Бюлер,

С. К'еркегор, Р. Лейнг, А. Ленгле, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом); наукові уявлення про сутність та різновиди благополуччя особистості (Н. О. Батурін, Н. Бредбурн, Ж. П. Вірна, А. В. Вороніна, А. Воттерман, Е. Дієнер, К. Ріфф, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, О. С. Ширяєва та ін.); структуру психологічного благополуччя (Е. Дієнер, Л. В. Жуковська, Л. В. Куліков, К. Ріфф, В. О. Хащенко, Р. М. Шаміонова та ін.); його ресурси та чинники (М. Аргайл, Н. Бредбурн, І. А. Джидар'ян, Е. Дієнер, Т. Ю. Іванова, Д. Керол, Л. В. Куліков, М. Норман, К. Ріфф, Д. О. Леонтьєв, М. Селігман, Р. М. Шаміонов); задоволеність життям та її характеристики (Ж. П. Вірна, Е. Дієнер, Г. М. Зараківський, Д. Канеманн, А. В. Курова, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, У. Шимакк); формування психологічного благополуччя та його взаємозв'язки з іншими рисами особистості (Н. Бредбурн, А. В. Вороніна, Е. Дієнер, О. А. Ідобаєва, Л. Б. Козьміна, К. Ріфф, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, О. С. Ширяєва), принцип детермінації (М. Й. Варій, Д. О. Леонтьєв, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн та ін.) та методології організації теоретико-емпіричних досліджень в психології (А. Анастасі, Л. Ф. Бурлачук, К. М. Гуревич, В. М. Дружинін та ін.).

**Методи дослідження.** У роботі використовувались *теоретичні* методи: теоретико-методологічний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень; *емпіричні*: спостереження, опитування, психологічний експеримент, тестування за допомогою комплексу методик, який включає: «Тест смисложиттєвих орієнтацій особистості» (Д. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. О. Леонтьєва); «Тест зв'язності» (А. Антоновський, адаптація Є. М. Осіна), «Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник» (Р. Кеттелл), «Опитувальник структурних компонентів самодостатності» (А. С. Бугайцова), «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва), «Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо, в адаптації О. Т. Соколової, О. В. Мітіної, А. В. Сирцової), «Шкала загальної самоефективності» (Ш. Ральфа та М. Єрусалема, в

адаптації В. Г. Ромека), «Шкала суб'єктивної вітальності» (Р. Райан та К. Фредерік в адаптації Л. А. Александрова, Д. О. Леонтьєва), «Шкала довіри» (М. Розенберг), «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер), «Опитувальник стилів ідентичності» (М. Берзонські, у адаптації О. П. Белінської, І. Д. Броніна), «Віри в справедливий світ» (М. Шмітта, Л. Монтаді та К. Далберт, в адаптації С. К. Нартової-Бочавер, А. Ю. Хохлової), «Шкали суб'єктивного щастя» (С. Любомирські, в адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. М. Осіна), «Диспозиційний оптимізм» (М. Шейер, Ч. Карвер, в адаптації Т. О. Гордеєвої, О. А. Сичьова та Є. М. Осіна), «Діагностика рефлексивності» (А. В. Карпов), «Шкала задоволеності життям» (Е. Діенер, Р. Еммонс, Р. Ларсен та С. Гріффін, в адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. М. Осіна); «Діагностика психологічного благополуччя особистості (ДПБО)» (Н. В. Каргіна); *статистичні* – описова статистика, кореляційний, факторний, кластерний, множинний регресійний аналіз, критерій порівняння (t-критерій Ст'юдента). Обробка отриманих даних виконувалася за допомогою стандартизованого пакету програм SPSS 21.0 for Windows та «Microsoft Office Excel 2007».

Емпіричне дослідження проводилося на базі Одеського державного аграрного університету. Основну вибірку дослідження склали 408 осіб віком від 16 до 24 років – студенти денної форми навчання. Апробація створених діагностичних інструментів була здійснена з залученням 265 осіб 17-25 років. Загалом, в дослідженні на всіх етапах прийняли участь 754 особи.

**Наукова новизна результатів дослідження** полягає в тому, що:

– *вперше*; психологічне благополуччя розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування; виявлено та описано структурну основу психологічного благополуччя, яку складають: психофізичний, емоційний, поведінковий, екзистенційний, світоглядний,

ціннісний, соціально-економічний, етнокультурологічний, когнітивний та вольовий компоненти; емпірично виокремлено та описано типи осіб, які різняться за рівнем психологічного благополуччя; показано індивідуальну варіативність чинників та ресурсів психологічного благополуччя людини; встановлено, що чинниками психологічного благополуччя виступають фаталістичне теперішнє, інтелект, довірливість, саморозуміння, свідомість, радикалізм, залученість, відповідальність, зрозумілість та ін.; визначено ресурси психологічного благополуччя, серед яких є часова перспектива, самодостатність, віра в справедливий світ, довіра, екзистенційна сповненість, почуття зв'язності, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, оптимізм, життєстійкість, самоконтроль тощо.

– *розширено* та *доповнено* уявлення щодо змісту поняття психологічного благополуччя, його структури, а також його взаємозв'язків з широким спектром властивостей особистості;

– *уточнено* уявлення про індивідуально-психологічні особливості осіб з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя;

– *дістали* подальшого розвитку уявлення про психологічне благополуччя як складний психологічний феномен, його ресурси та чинники.

**Практичне значення результатів проведеного дослідження** полягає в обґрунтуванні та виборі комплексу методів та методик, спрямованих на виявлення параметрів психологічного благополуччя та якостей особистості, взаємопов'язаних з ним. Створено методику, що спрямована на вивчення показників психологічного благополуччя. Результати апробації даного вимірювального інструменту засвідчують можливість його використання не тільки в наукових, а й у практичних цілях.

Результати дослідження були впроваджені у навчальний процес Донбаського державного педагогічного університету (довідка впровадження № 68-18-359 від 15.05.2018 р.), Одеського державного аграрного університету (довідка впровадження № 94-12-43 від 17.05.2018 р.), Миколаївського національного аграрного університету (довідка

впровадження 01-16/733 від 23.05.2018 р.), Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (довідка впровадження № 1457/20 від 27.06.2018 р.).

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали дисертаційної роботи доповідались та обговорювались на: Міжнародних науково-практичних конференціях «Психологія професійної безпеки особистості» (Луцьк, 2015), «Перспективні інновації в науці, освіті, виробництві та транспорті (Іваново, 2015), «Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя» (Луцьк, 2016), «Проблеми та перспективи соціально-економічного розвитку територій» (Ополе, Польща, 2016), «Проблеми сучасної психології особистості» (Одеса, 2015, 2016, 2017), «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (Севєродонецьк, 2017); Міжнародних конференціях літньої та зимової школи «Парадигма» (Варна, Болгарія, 2015, 2016); III Міжнародному Конгресі «Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі» (Одеса, 2017); Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми сучасної екзистенційної психології та психотерапії» (Одеса, 2015); Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Практична педагогіка та психологія: методи і технології» (Запоріжжя, 2016), «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон, 2016), «Сьомі сіверянські соціально-психологічні читання» (Чернігів, 2016), «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я» (Вінниця, 2017), «Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості» (Запоріжжя, 2017), «Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика» (Одеса, 2017), «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології» (Запоріжжя, 2018); щорічних аспірантських семінарах та засіданнях кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (2014-2018); засіданні наукового семінару



Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (2018).

**Публікації.** Основні результати дисертаційного дослідження відображено у 30 публікаціях, з них 6 статей у фахових наукових виданнях України, 3 – в наукових періодичних виданнях інших держав та у виданнях України, що включені до міжнародних наукометричних баз, 1 авторське свідоцтво, 20 публікацій в збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел, що налічує 365 найменувань, з яких 107 іноземною мовою. Загальний обсяг дисертації становить 270 сторінок, основний зміст викладено на 187 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 17 рисунків.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ТА ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

В межах даного розділу викладено результати узагальнення основних здобутків наукових пошуків з проблематики психологічного благополуччя на перетині різних наук, проаналізовано та систематизовано відомості щодо напрямків дослідження проблематики психологічного благополуччя. Здійснено спробу відмежування терміну «психологічне благополуччя» від схожих, споріднених понять; надано характеристики основним параметрам психологічного благополуччя; експліковано та описано компонентний склад показників цього феномену; розглянуто ресурси та чинники психологічного благополуччя людини.

### **1.1. Філософські та психологічні витоки вивчення феномену психологічного благополуччя**

Проблема вивчення психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у філософії, теології, етиці, культурології, соціології, економіці, психології та медицині. У кожній науці існує своє розуміння та змістовне наповнення даного поняття. Зазначимо, що базова категорія «благополуччя» у «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» визначається як «життя в достатку й рівновазі; добробут, щастя» [42, с. 86]. Поняття «щастя» описується, зокрема, як «стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення та безмежної радості, яких зазнає хто-небудь» [42, с. 1637]. Н. В. Боровською благополуччя розглядається як феномен соціальної реальності, вчена виділяє духовно-моральний, політико-правовий та фінансово-економічний смислові аспекти. Сенс життя й гідність особи є головними структурними частинами

духовно-морального аспекту. Головною цінністю у політико-правовому аспекті, що позначається на ефективності використання суспільних та суб'єктивних ресурсів для досягнення власного благополуччя, виявляється справедливість. Гроші та інститут приватної власності виступають ключовими чинниками у фінансово-економічному аспекті благополуччя [26]. Синонімами поняття «благополуччя» є забезпеченість, благоденство, достатність, багатство, добробут, достаток, спроможність, успіх, заможність, процвітання, щастя та інше. Втім, це зовсім не означає, що воно стало вичерпно яким та прозорим, що більш не здатне викликати здивування і не є достойним як філософського так і психологічного дослідження [26, с. 13]. Поняття «щастя» та «благополуччя» розрізняються тим, що в першому припускається потенційне існування блага, а в другому – актуальна його наявність [26, с. 13].

О. В. Зіловою [81, с. 106–112], аналізується етноспецифіка концепту «благополуччя» в російській, британській та американській лінгвокультурах, опираючись на етимологічний аналіз «благополуччя», науковець дійшла висновку, що дане слово запозичене зі старослов'янської мови та є своєрідно утвореною калькою грецького слова «eutuchia», яке трактують як «eu» – «добро», «blogo» та «tuchia» – «доля».

Сократ вперше поставив питання: «Що є благо?». Філософ розмірковує про ідею внутрішньої свободи, що досягається завдяки самосвідомості особистості, її незалежності від зовнішнього світу. Мислителем виділяється загальне благо, якого можна досягти за допомогою управління державою на основі знання [180]. Класичними поглядами щодо категорії блага є роздуми Платона, який позиціонував ідею Блага безумовною вершиною. Мислителем вперше усвідомлюється універсальний сенс блага. З приводу цієї ідеї філософ зазначав, що саме благо є не лише фундаментом, що робить ідеї такими, що їх можна пізнати, а розсуд – здатним до цього пізнання. «Природа блага відрізняється від усього, – перебуваючи в усьому, але ні в чому не маючи потреби». Всі інші основні

поняття метафізики Платона отримують свої визначення сутності залежно від ставлення до блага. Лише в сфері реального життя благо втрачає своє виняткове місце і може бути осмислене тільки через зло, як свою власну протилежність. Людина, за Платоном, не вибирає – жити чи не жити, але вона вільна у виборі – жити по справедливості і во благо або жити в порочі і злі. Саме цей мотив визначає надалі всю еволюцію місця і ролі ідеї блага в філософських концепціях античної епохи [180]. Аристотель розрізняв блага трьох родів: тілесні – здоров'я, сила і т.п., зовнішні – честь, слава, багатство і т.п., й душевні – гострота розуму, моральні добродіє [221].

Стоїчне розуміння щастя засноване на володінні чеснотами, на відміну від гедонізму, який проповідував щастя в отриманні задоволень [170]. Сенека наголошував на тому, що людина для душевної рівноваги повинна жити відповідно до природи, тобто розумно підкорятися необхідності, йти туди, куди велить їй обов'язок. Свобода вибору полягає в прагненні до чесноти, в якій полягає найвище щастя. Причому від природи людина не добродіє, але розумна. Мудрець розрізняє багатство, нажите несправедливо, від багатства, що є дарунком долі та плодом чесноти [170]. Розвиваючи ідеї стоїцизму, Марк Аврелій спрямовував свої роздуми до морального вдосконалення, єдино підвладному людині, пропонуючи відважно переносити життєві негаразди, так як саме в цій здатності й полягає вміння бути щасливим [2, с. 9].

У філософії А. Шопенгауера та Ф. Ніцше відбувається зміщення акценту на природне прагнення людини самостверджуватися, саморозвиватися, задовольняти власні потреби, все це характеризує благо з гедоністичної точки зору. Ніцше вважав, що людина мудра не зобов'язана бути щасливою: якщо людина знає, навіщо вона живе, їй зовсім не важливо, як вона живе [186].

Важливим для нашої роботи є погляд М. Шелера відносно суті цінностей, який підкреслює, що благо є «подібною до речі єдністю ціннісних якостей», а цінності як і предмети мають неупереджений характер. На думку

вченого цінності являють собою «своєрідне царство предметів». Цінності різняться особливим характером їх пізнання, яке здійснюється за допомогою афективних функцій, «почуття», які М. Шелер називає «емоційним інтуїтивізмом» [155, с. 254]. М. Гартман наголошує, що цінності є «творящими принципами реальності» [216, с. 48].

Розгляд категорії блага поєднує у собі як етико-аксіологічний (формування системи цінностей) так і соціально-правовий (встановлення засад співіснування в нездійсненому суспільстві, регулятивність) аспекти – його знаходимо у роботах Дж. Ролза [67, с. 76]. Благо філософом досліджується у двох площинах – як всеохоплююче вчення та як політичний замисел. У першому випадку дослідження спрямовується на благо як онтологічну категорію – окрема концепція блага розглядається як «всеохоплююча доктрина» (релігійна, культурологічна, філософська тощо), яка висуває власний варіант відповіді на проблему «що таке благо життя і як його вірогідно досягнути?» і охоплює усі відомі цінності і чесноти в межах чітко сформульованої системи. Основною метою всеохоплюючих вчень є роз'яснення, як з морально-етичної точки зору люди повинні розуміти особисте благо, в чому воно полягає і як його можливо досягнути в цьому житті. Провідними поняттями при цьому виступають «вище благо», «смысл життя», «ієрархія цінностей», «вищі цінності», «істина», «ідеал». Галуззю застосування всеохоплюючих вчень є особисте життя та уподобання людини [203].

М. Я. Грот розглядає благо особистості – у здоланні нею власної ізольованості, в усвідомленості себе ланкою та втіленням загального, справжнього й невпинного [67].

Досить часто благополуччя пов'язано з щастям та є його синонімом, саме тому дуже важливо переглядати особливості щастя. Відповідно до сучасних філософських уявлень, щастя – це «поняття духовної свідомості, що позначає такий стан особи, який відповідає найвищій духовній задоволеності умовами буття, повноті та свідомості життя, здійсненню

людського призначення», [240, с. 668]. Як етична категорія, щастя «позначає особливий психологічний стан, складний комплекс переживань людини, пов'язаний з позитивною оцінкою нею власного життя в цілому» [80, с. 321]. А. Ф. Селіванов у своїй роботі «Благо та щастя», через поняття «благо» визначає більшість етичних категорій. Вивчення зв'язку блага та щастя дозволяє поглянути на дані феномени з іншої сторони. «Щастя – це стан людини, що володіє благом та створює його, тобто щастя має об'єктивну сторону (відношення особистості до блага) та суб'єктивну (задоволення від володіння благом та створення його)» [209, с. 173].

У роздумах представника української філософії Г. С. Сковороди йдеться про самопізнання та самовдосконалення особистості на засадах «сродної» буденної діяльності. Праця – усеперемагаюча міць, без якої не може бути добра та щастя, але вона спричинює просвіт і задоволення тільки тоді, коли є «сродною», відповідає особистим вродженим вподобанням людини. Щоб бути по-справжньому щасливою та благополучною, особа повинна пізнати себе, свої здатності й відповідно до них обрати той чи інший вид суспільно вигідної праці. Г. С. Сковорода, подібно до Сократа дотримується суджень: «пізнай себе», «поглянь у себе». Таким чином, щастя – це «аскеза» (стриманість, відмова від життєвих благ) [3, с. 74].

Зазначимо, що кінцева та справжня мета «благополучної» та «щасливої» людини сформульована Е. Фроммом у праці «Людина для себе»: «Головна життєва задача особистості – дати життя самій собі, стати тим, ким вона потенційно є. Самий значущий плід її діяльності – це власна особистість [242, с. 9]. Відмітимо, що в історичній та науковій перспективі психологія розгорталася в контексті філософського знання, де питання щастя віднайшли своє відбиття у протиборстві двох центральних етико-психологічних теорій щастя – гедонізму й евдемонізму. Ідеї евдемонізму в їх першопочатковому варіанті виражені в теорії Епікура найбільш повно, для якого палке бажання до насолоди є основою морально-етичної поведінки, а сама насолода є вищим благом. Переконавання щастя-евдемонії лежить і в основі етичної

концепції Аристотеля, згідно з якою стан щастя-блаженства як вищої довершеності передбачає прагнення індивіда відповідати власному покликанню («даймону») чи «справжньому Я», що відбувається шляхом розвитку всіх можливостей, закладених не лише у видотипових особливостях особистості, але й унікально представлених у будь-якому людському індивіді. Тому, ідеї гедонізму й евдемонізму сформулювали два провідні вектори у становленні психології щастя. Перші дістали свій розвиток у біхевіоризмі, психоаналізі та навіть сформували окремий напрям психології – гедоністичний, інші – віднайшли відображення у багатьох сьогочасних теоріях особистості – гуманістичній, екзистенційній та позитивній психології, зокрема, в уявленнях про повноцінно функціонуючу особистість К. Роджерса [203], особистісну ідентичність Е. Еріксона [255], самоактуалізацію А. Маслоу [166] психологічну теорію суб'єктивного благополуччя Е. Діенера [287, с. 391-406], концепцію автентичного щастя М. Селігмана тощо [210]. Через те, щастя розглядається як стан досконалості, досягнутий поєднанням всіх людських благ. До чого шукати поза себе щастя, яке знаходиться в нас самих [28, с. 78].

Українське слово «щастя» несе дуже сильний емоційний заряд та відноситься до високого стилю. «Нарру» описує норму емоційного благополуччя, тоді як «щастя» описує стан, що відхиляється від норми і стосується «ідеального і в реальності недосяжного» [78, с. 169]. Визначення «щастя» Епікуром було сформульовано як стан душевного спокою, свободи, безпечності, незворушності, а насолоду називав «альфою та омегою» (початок і кінець (мету) благополучного життя) [85]. Філософ говорив, що багато задоволень можуть привести до страждань. Тому кожна людина повинна усвідомлювати наслідки своїх методів отримання задоволень і не переходити межу, за якою настає біль. Орієнтація на сьогодення та майбутнє, а також досвід минулих уроків вірний ключ формування шляху до щастя. Таким чином, вже Епікур вказав на необхідність розсудливості та саморегуляції в прагненні до отримання задоволення і стану щастя [19]. За

логікою Епікура, цінне не задоволення саме по собі, а тільки в тій мірі, в якій воно веде до щастя. Щасливе життя поєднано з інтелектуальною діяльністю, яка є засобом визначення належного способу існування, що веде до справжнього блаженства, а не до обмежених у часі приємних відчуттів [52]. Гедонізм Епікура більшою мірою співзвучний із буддійськими та іншими азійськими концепціями щастя, аніж інші гедоністичні підходи [171, с. 5], і є значно тоншим за радикальний гедонізм Арістіппа. Якщо Арістіпп вважає все, окрім задоволення є марним, а чесноти – самим марним з усього, то для Епікура життя, аби бути приємним, має також бути справедливим, впорядкованим, помірним, чутливим до потреб інших людей [227, с. 294]. Демокріт розумів щастя як стан евтюмії, що характеризується добродушністю, хорошим настроєм, врівноваженістю, всім, досягнутим в результаті правильно організованого життя в протиставленні багатства та соціальним статусом. Благодушна людина, згідно з вченням про евтюмію, не заздрить чужому багатству та славі, але прагне до здійснення чесних добрих вчинків, від чого вона щаслива й здорова [180, с. 17].

І. Кант створив деонтологічну етику, згідно з якою, морально гідна людина – це та, хто гідна бути щасливою. Разом зі стоїками Нового часу мислитель стверджує, що природним та найнадійнішим джерелом щастя є чеснота, що розуміється як здатність відповідно до моральних принципів подолати схильність до зла. Філософ вважає, що задоволення всіх потреб індивіда призводить до справжнього щастя та блага, віддаючи тим самим належне гедоністичним тлумаченням цього феномена [91].

Г. Гегель, стверджує: «Щасливий той, хто влаштував своє існування так, що воно відповідає особливостям його характеру, його бажанням і вибору, і так він насолоджується своїм існуванням» [59, с. 25]. В свою чергу, нескінченне прагнення людини до переживання власного психологічного благополуччя та щастя підкоряється діалектичним законам Г. Гегеля [186, с. 106-107] єдності та боротьби суперечностей, взаємного переходу кількісних змін в якісні, заперечення заперечень і в нескінченній лінії життя



символізує постійний розвиток, продовження, безперервність, рух і саме життя у напрямку до власного щастя та психологічного благополуччя, незважаючи на існуючі життєві перешкоди [51, с. 58-59]. Також відзначимо ще одну особливість у розумінні щастя, на яку звертає увагу історик філософії В. Татаркевич. Щастя, каже він, має суб'єктивно-об'єктивну основу. Це означає, що індивідуальне відчуття щастя повинно бути об'єктивно обумовленим. Такий підхід дозволив В. Татаркевичу вивести абстрактно-узагальнену формулу щастя: щастя є постійним, повним і обґрунтованим задоволенням життя [227, с. 9].

У творах філософа Й. Хейзінги дано аналіз загального ослаблення здатності судження людей, зниження їх критичної потреби, догляду в ірраціоналізацію дійсності. Вихід з кризи мислитель бачить у посиленні ігрового начала в культурі. Гра підтримує цей ідеал, устремління людей до кращого життя і справедливості, а отже збільшує щастя [186].

Щастя – це афективний стан (емоція), за якого особистість почуває внутрішню задоволеність умовами свого існування, повноту й осмисленість буття та реалізацію свого покликання; осмислення позитивності контексту свого існування. Через те, ми розглядаємо щастя ціннісною категорією, що відображує задоволеність бажаним; нескінченну відраду існування [12]. Аналіз літератури показав, що «щастя» є досить складним феноменом, що належить значною мірою екзистенційному аспекту існування особистості, сприймання та розуміння світу в цілому та природи людини. У самому цьому понятті приховано безліч протиріч. Вкажемо лише на те, що за певними емпіричними даними поняття «щастя» і «нещастя» майже повністю незалежні один від одного [165]. Рівень та якість життя мають невеликий вплив на переживання власної «щасливості». Це поняття лише частково є психологічним, адже нема достатніх підстав розглядати його як досить конструктивне, з широкими можливостями використання. Невипадково М. Аргайл у книзі «Психологія щастя» рідко використовує це поняття. Вже на початку книги автор так пояснює свою позицію. «Щастя можна

розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій» [12, с. 107]. У межах гуманістичної психології слід відзначити уявлення А. Маслоу [167] про самоактуалізацію та вчення про сенс життя В. Франкла [240]. С. Л. Рубінштейн висловлював наступне: «Перетворення похідного результату в пряму безпосередню мету дії і життя, перетворення життя в погоню за задоволенням, відвертає людину від вирішення її основних життєвих завдань, – це не життя, а його перекручення, що призводить до неминучого внутрішнього спустошення. Навпаки, чим менше ми женемося за щастям, чим більше ми зайняті справою свого життя, тим більше позитивного задоволення, щастя ми знаходимо» [206, с. 369].

К. Маркс, З. Фрейд та Дж. Мур з різних наукових позицій схарактеризували положення про задоволення, що ґрунтується на поведінковому та пояснювально-теоретичному принципі. Так, марксистська філософія – в порядку соціально-філософської критики гедонізму – було описано, що задоволення та страждання є функцією від реальних суспільних взаємозв'язків людей. Завдяки психоаналізу з його поглибленим дослідженням інстинктивного мотивування та формування характеру людини, увагою до техніки спостереження суттєво змінюється положення в дослідженні проблеми задоволень. З. Фрейд доказав, що задоволення, будучи вихідним, не може бути всеосяжним переконанням діяльності соціального індивідуума, тим більше (що було наголошено послідовниками Фрейда) якщо мова йде про морально-етичні основи людської поведінки. Фрейд припускав основними умовами благополучного існування (хоча, звичайно, цей термін автором безпосередньо не використовується) значиму роботу, любов як внутрішнє переживання та нормальний інтелект для того, щоб життя людини могло приносити їй більше радості. Виходячи із основних постулатів власної теорії, особливого значення, вчений приділяв дослідженню нездоров'я та неблагополуччя, підкреслюючи, що воно є наслідком внутрішньо особистісних конфліктів, а всі порушення ціннісної та

емоційної сфер – наслідки цього [180]. Вивчаючи благо, Дж. Мур говорить наступне: «Благо – це благо й ніщо більше» [172, с. 63]. Ототожнювати благо із задоволенням або якимось іншим природним об'єктом означає робити натуралістичну помилку [172, с. 71]. Правильна дія – це така дія, що призводить до найбільшого блага. А чеснота, згідно з позицією Мура, – це усталена диспозиція або схильність до певних учинків, що призводять до найліпших результатів [290, с. 262].

У руслі концепції благополуччя Ш. Бюлер розглядала основні структурні компоненти благополуччя: прагнення до самоздійснення, самовиконання, самоспрямованості як основних рушійних сил розвитку. Повнота самоздійснення пов'язана зі здатністю людини ставити перед собою цілі, адекватні її внутрішній сутності, а володіння цими життєвими цілями і виступає головною умовою збереження та укріплення психологічного благополуччя. Основною причиною неврозів, втрати «рівноваги, на думку автора, виступають брак самоспрямованості та самовизначення» [23].

Г. Олпорт [197] розглядає благополучну особистість та характеризує її такими рисами, як широкі межі власного «Я»; здатність до соціальних відносин; емоційний спокій та самоприйняття; реалістичне сприйняття, досвід та домагання; здатність до самопізнання і почуття гумору; направляюча (цілісна) життєва філософія.

А. Адлер змінює набір компонентів благополучності і додає дружбу як найважливішу якість та вміння особистості: «Будь-яка цінність людини визначається її ставленням до ближнього та тією частиною праці, необхідної для спільного життя, яку вона на себе бере. Завдяки своїй роботі на користь цього спільного життя вона стає цінним для інших людських істот, ланкою у великому ланцюгу, який пов'язує суспільство, в ланцюзі, пошкодивши яку не можна не пошкодити людському суспільству» [4, с. 207].

Мета розвитку особистості та підсумок досягнення нею найбільш благополучного та гармонійного стану, за К. Г. Юнгом, індивідуація, що означає становлення єдиного, цілісного, унікального індивіда. Індивідуація

виступає як підсумок самореалізації, в процесі якого вона й здійснюється [256]. Благополучність особистості по К. Хорні вимірюється в тій мірі, в якій вона здатна стати цілісною, спонтанною і самоідентичною, встановлюють значущі відносини з іншими людьми [246].

Найбільш близьким до евдемоністичного напрямку стає екзистенційно-гуманістична галузь психології. Акцент робиться не стільки на хворобах і неврозах особистості, як в ранньому психоаналізі, а скоріше на її ресурсах, потенціях і можливостях. Саме особистісний ріст, саморозвиток та сенс стають центром існування людини, її базовим завданням [74]. К. Роджерс у своїй теорії створює новий концепт благополучної особистості – повноцінно та позитивно функціонуючої: «Повноцінно функціонуюча особистість є синонімом оптимальної психологічної пристосованості, оптимальної психологічної зрілості, повної відповідності та відкритості досвіду» [202]. Характеризуючи таку особистість, К. Роджерс називає важливими її особливостями відкритість переживань, усвідомлення життя в кожен момент теперішнього часу, відчуття власних можливостей і їх оцінку, віра у власні сили і адекватність прийнятих рішень. Вищою метою існування людини А. Маслоу вважав самоактуалізацію як повну реалізацію особистісних талантів, умінь та потенціалів [165]. Психологічно благополучна особистість відрізняється свободою вибору, умінням реалізовуватися в діяльності, ефективно вирішувати поставлені завдання, усвідомлювати та відстоювати власні кордони і цінності, які беруть власну особистість й особистість іншого. Однією з ключових тез даної концепції є узагальнення різних гуманістичних теорій – люди постійно прагнуть до зростання і розвитку [11]. Віддаючи пріоритет суб'єктивній волі та відповідальності, Р. Мей [173] інтерпретує особистісне благополуччя в дусі екзистенціальної парадигми, де особистість – постійно змінююча система, здійснює пошук свого сенсу життя. Автор вважав, що благополучна особистість кидає виклик своїй долі, цінує й оберігає власну свободу і живе повноцінним життям, чесним по відношенню до себе та інших [173].

Розглядається психологічне благополуччя й у гештальт-терапії. Ф. Перлз визначає благополуччя й зрілість особистості, як здатність перейти від опори на оточення й маніпулювання оточенням до опори на себе й саморегуляцію. На думку вченого, ідеальна людина повинна бути поза «характером», повинна функціонувати на трансперсональному рівні. Під «трансперсональним» автором розуміється те, що лежить поза особистістю. Основним шляхом до досягнення трансперсонального рівня є усвідомленість. Вчений вважав, що людина буде лише тоді благополучною, коли вона буде відкритою до знань, усвідомлює своє місце у соціумі, вміє відмовитися від стандартів та очікувань заради власного психологічного благополуччя [191].

О. Лоуен наголошує на тому, що необхідною умовою формування психологічно благополучної людини, зрілої й гармонійної особистості, є зняття м'язових блоків, затисків і разом з ними блоків психологічних. Усебічно благополучна людина є цілком природною та гармонічною. Шлях до психологічного благополуччя лежить через усвідомлення тілесних виявів повного спектра власних емоцій та переживань (позитивних, негативних, що витісняються зі свідомості). Тому, людина є психологічно благополучною, коли вона вільно себе відчуває від психологічної «броні», що утворюється в процесі несприятливого життєвого досвіду. Поділ між тілом та почуттями відбувається, коли людина стримує свої почуття і, як зазначає вчений, «це виражається у втраті притаманній дітям грації». У біоенергетичному аналізі психологічно благополучна людина – це «дитина», спонтанна, жива й граційна [156]. Отже, зазначимо, що більшість наукових робіт з часів античності по сьогодні, присвячених проблемі щастя та благополуччя, розглядали не його природу, а способи досягнення. Узагальнюючи різні підходи філософських та психологічних досліджень, можливим є виділити поняття щастя та благополуччя як взаємовідношення суб'єктивного та об'єктивного, вираженого в індивідуальних уявленнях людини про щасливе життя, опосередкованих різними соціальними явищами, що знаходять відображення в ціннісно-смысловий сфері особистості.

## **1.2. Феномен психологічного благополуччя в контексті сучасної психологічної науки**

Розглядаючи особливості психологічного благополуччя особистості зазначимо, що на сьогоднішній день існує неоднозначність співвідношення понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя». Одна група науковців розглядає суб'єктивне благополуччя як складову психологічного [211, 218, 285, 336], інші, навпаки, вивчають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного [18, 135, 136, 199, 219]. В окремих роботах дані поняття розтлумачуються як синонімічні [27, 190, 272]. Аналізуючи іншомовну наукову літературу, ми помітили таку особливість, що останнім часом дослідники почали зустрічатися з обмеженням вивчення феномену суб'єктивного благополуччя як особистого переживання, коли не враховується той факт, що цілі та стратегії досягнення не виникають у вакуумі, а тісно пов'язані з навколишнім середовищем [265, 292, 329].

Неможливо враховувати при такому підході розбіжність між гарною адаптацією та високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Через те, поняття суб'єктивного благополуччя як системного феномену вимагає саме інтегративного підходу, де треба досліджувати взаємний вплив між підсистемами, щоб досягти ясного та послідовного розуміння благополуччя та його складності. Саме тому термін «суб'єктивне благополуччя» не має наукової чіткості, адже «це типовий універсальний термін без точного значення» [261, с. 200], через те й спостерігається плутанина та розбіжності між описом структури та її визначенням. «Питання того, як благополуччя повинно бути визначене, все ще залишається в значній мірі невирішеним та відкритим, що дало початок стертим та надзвичайно широким визначенням самого благополуччя та його природи» [292, с. 81]. Принаймні серед науковців існує думка того, що суб'єктивне благополуччя є простим терміном, який лише описує область наукового інтересу та не є психологічним конструктом. Зокрема, поняття суб'єктивного благополуччя

було описане як загальна область наукового запиту (Р. М. Шаміонов) [248] та як широка категорія явищ [261, с. 181–205], як «загальне визначення», що включає задоволеність життям, якість життя, позитивний та негативні афекти [292, с. 79–106] та як різновиди суб'єктивного благополуччя [261, с. 181–205].

Розгляд феномену психологічного благополуччя показує, що на сьогодні немає єдності у його дефініції, дискусійним питанням також залишається визначення його складових. Проте варто зазначити, що на думку сучасних американських дослідників, психологічне благополуччя є більш широкою категорією, яка включає критерії психологічного, соціального та фізичного функціонування особистості [285]. У зарубіжних джерелах психологічне благополуччя розглядають як динамічну властивість особистості, яка включає суб'єктивні психологічні складові, а також пов'язана з адаптивною (здоровою) поведінкою [272, 286]. Модель психологічного благополуччя дає більш цілісну та диференційовану характеристику благополуччя, ніж модель суб'єктивного благополуччя, адже вона є розширенням евдемоністичної аристотелівської філософської традиції, згідно з якою як заключну мету існування особистості визначено її прагнення виявити свій потенціал. Порівнюючи із суб'єктивним благополуччям, яке робить акцент в першу чергу на суб'єктивності, психологічне благополуччя відображає здатність людини вести значуще життя та вміти справлятися з життєвими проблемами. Аналізуючи дані наукової теорії, можна відзначати, що головний шлях людини до психологічного благополуччя лежить, щонайперше, через успішну соціальну акомодацию – адаптацією до реальних життєвих умов та обставин, запитів соціального оточення. Провідними ж компонентами такої адаптації виступають позитивне мислення та соціальна поведінка, що й забезпечує загальний рівень відчуття та переживання власного психологічного благополуччя [272, 286]. Отже, психологічне благополуччя є базовим переживанням, яке визначає якість життя людини [272].

На відміну від інших категорій, які знаходяться з ним в одному смисловому полі, «психологічне благополуччя» характеризується високим рівнем своєї інтегральності, що виражається в поєднанні як суб'єктивних так і об'єктивних компонентів позитивного функціонування особистості та високим рівнем узагальненості, що відображає ступінь реалізованості цього функціонування на різних рівнях. Вагомий внесок у забезпечення психологічного благополуччя спричиняють усвідомлені психологічні явища, цінності, у порівнянні з усталеними рисами особистості, регулюючий внесок яких у діяльність особистості усвідомлюється нею у меншій мірі. Суб'єктивне благополуччя є особисте сприймання та суб'єктивна оцінка, що обумовлена особливостями всіх сфер особистості (цінностями та очікуваннями, життєвим досвідом індивіда), існуючого блага; соціально та особистісно бажаний стан, що має суб'єктивну бажаність для більшості, одночасно це і потенційна можливість, і мета, і цінність; процвітання – це й позитивне переживання життя, й ефективне функціонування в ньому [100].

Психологічне благополуччя, як правило, приводить до суб'єктивного благополуччя, у той час як суб'єктивне благополуччя не завжди має на увазі психологічне [332]. Автори К. Кейес та К. Ріфф описують психологічне та суб'єктивне благополуччя як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини та приводять емпіричні данні дослідження та взаємозв'язки. «Наші результати зараз примиряють обидві традиції, зображуючи, що психологічне та суб'єктивне благополуччя є різними характеристиками благополуччя людини. Коли вони є еквівалентними (однаково високі чи низькі), то вони можуть служити доповненням один одного. Однак суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя можуть також компенсувати одне одного, якщо одне має високі значення, у той же час інше – низькі значення» [311, с. 1018].

Р. Райан та Е. Десі вважають, чинники, що призводять до розходження психологічного та суб'єктивного благополуччя людини є найбільш цікавими для дослідження [332]. Психологічне та суб'єктивне



благополуччя є двома різними, хоча і взаємопов'язаними характеристиками людського благополуччя. Ця дискусія з проблеми благополуччя привела до розширення теорій Е. Діенер та К. Ріфф, також були зроблені спроби щодо їх інтеграції. З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізувати власну індивідуальність, бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання певних соціальних ролей (С. В. Карсканова) [121]. Цей підхід пов'язаний з особливостями активності та особистісного розвитку [335, 358]. А. Воттерман [357] вводить поняття почуття особистісної виразності та позначає досліджений ним феномен евдемоністичним благополуччям. Емпіричні дослідження показали зв'язок почуття особистісної виразності з суб'єктивним благополуччям. Дійсно, що суб'єктивне та евдемоністичне благополуччя пов'язані з діяльністю людини, однак суб'єктивне благополуччя спрямоване на віддалення від проблем, у той же час як евдемоністичне, напроти, пов'язане з напругою та зусиллям, що направлене на їхнє розв'язання [358, с. 234-252].

Акцент понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя» робиться на позитивних аспектах функціонування особистості, перше містить зміст тих емоцій та суджень, на основі яких формується загальне ставлення та уявлення людини про своє життя, тоді як інше значно ширше, охоплює інтенційні компоненти, потенції її подальшого розвитку. Насправді, психологічне благополуччя виглядає наступним етапом на шляху до реалізації людиною позитивності свого функціонування: сформувавши уявлення про себе та навколишній світ, людина обирає способи власного втілення у світі, шляхи взаємодії з ним для реалізації себе як особистості. У цьому сенсі психологічне благополуччя практично уподібнюється із поняттям задоволеності життям, та частково перетинається з категорією якості життя, проте останні виступають реальними показниками втілення саме суб'єктивного благополуччя, коли ж перше є особистісною мірою реалізації людиною власного потенціалу. Окрім цього, зв'язок

психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя має ще й зворотний бік: реалізувавши на певному етапі себе як особистість, результат цієї реалізації стає її об'єктивною реальністю, до якої, окрім цього, формується певне ставлення. Саме тому, суб'єктивне благополуччя є так званим «наслідком» психологічного благополуччя, будучи одним із його вимірів [101]. Психологічне благополуччя характеризується задоволеністю особистості у всіх сферах життя, а не тільки позитивно забарвленими емоціями. Більше того, психологічно благополучна людина може й переживає негативні афекти, але не генералізує їх на все своє життя, а усвідомлює їх ситуативний характер [296].

Найбільш розповсюдженим в сучасній психології є гедоністичний та евдемоністичний підходи, які беруть витoki з філософії до поняття феномену психологічного благополуччя. У психологічній науці вони розповсюдились у зв'язку з класифікацією теорій благополуччя Р. Райан та Е. Десі, які поділили всі існуючі підходи щодо розуміння благополуччя на гедоністичні та евдемоністичні течії [332]. Незважаючи на свою простоту, гедоністична модель благополуччя найбільш відповідає стандартній соціальній науковій моделі, запропонованій Дж. Тообі та Л. Космідес [346]. Гедоністичні ідеї в більш пізній час розвивалися біхевіоризмом, психоаналізом і пізніше лягли в основу назви окремого напрямку сучасної психології – гедоністичного. Д. Каннеман було введено поняття «гедоністична психологія», чітко розмежовуючи евдемонічний і гедоністичний напрямок досліджень благополуччя [305]. Дослідник вивчає швидке і повільне мислення, інакше кажучи емоційну, підсвідому і усвідомлену, раціональну сторони особистості, емпірично доводячи, що швидке мислення таємно позначається на величезній кількості наших життєвих виборів, і не тільки. А. Воттерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Райан, зазначають, що головним недоліком гедоністичного підходу є його теоретична нерозробленість, а евдемоністичного – перш за все, труднощі емпіричної оцінки психологічного благополуччя. М. Яхода, К. Ріфф, намагались подолати ці недоліки, що

привели до зближення зазначених підходів, побудові інтеграційних моделей психологічного благополуччя. У зарубіжній психології найбільшою популярністю серед науковців користується багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, основою якої послужили теоретичні концепції, орієнтовані на дослідження позитивного психологічного функціонування особистості [95, 99, 100].

На наш погляд, одним із суттєвих недоліків гедоністичного підходу, є його так звана подвійність, котра проявляється у тому, що людина може вести себе по-різному, діаметрально протилежним чином: робити як добрі справи та водночас цинічно, жорстоко поводитися із тваринами та слабшими за себе; отримувати естетичне задоволення від прекрасної музики, разом із тим знищуючи моральні ідеали інших людей; бути патріотично налаштованою та брати участь у волонтерських справах, при цьому без докорів сумління маніпулювати людьми заради власних інтересів, проявляти ворожість до навколишніх тощо. Ми припускаємо, що ці негативні прояви є наслідком дії механізмів захисту власної неспроможності та непотрібності, обумовлені не стільки боротьбою із суспільною мораллю, скільки спробами виділитися із загальної маси, довести свою індивідуальність, особливість, знаковість, тим самим відновивши авторитет власного Я. Гедоністична теорія зосереджує увагу на внутрішніх переживаннях людини – це суто суб'єктивний погляд на зовнішнє благополуччя, що не відображає всієї повноти та змісту особистісних переживань [99]. Зауважимо, що значущість евдемоністичного напрямку досліджень, на відміну від гедоністичних, полягає в урахуванні ролі особистісних переживань у відповідь на повсякденні виклики, виявленні та реалізації свого дійсного Я, особистісному зростанні, самореалізації та самоактуалізації, що і є рисами психологічного благополуччя. Не береться до уваги той факт, що суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності власним життям не безупинне та буде залежати від рівня самоактуалізації особистості. Оскільки самоактуалізація – це суцільний процес, а рівень психологічного благополуччя є зрізом

суб'єктивного переживання життєвої ситуації особистості на реальний момент часу. Таким чином, евдемоністичний підхід комплексно розкриває основну природу психологічного благополуччя: повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя, виконувати певні соціальні ролі [99].

У гедоністичних теоріях психологічного благополуччя можна зустріти термін «гедоністичний егоїзм» – це прагнення індивіда до втіхи й уникнення страждань. В них підкреслюється, що пошук приємності не має моральних обмежень: «Деякі люди відчують себе щасливими, допомагаючи людям похилого віку перейти через дорогу, а інші відчуються себе щасливими, принижуючи когось слабшого за себе (А. Александрова) [260, с. 645]. Л. З. Левіт використовує категорію «розумний егоїзм», (посилаючись на М. Й. Чернишевського, Л. Фейербаха [239]), який розглядає як прагнення індивіда до власного щастя та блага, коли він не порушує права інших [142, 143]. В сучасних теоріях етичного егоїзму вказується, що кожна людина має головний обов'язок перш за все стосовно самої себе, відповідно для неї значущими постають приватні інтереси [306]. Повертаючись до розгляду психологічного благополуччя, Н. Д. Узлов [234] вважає, що з точки зору гедоністичного підходу, розроблюваного головним чином у когнітивній і поведінковій психології, благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, виступаючи як результат соціального порівняння. Шлях людини до благополуччя лежить, перш за все, через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення [234]. Евдемоністичний підхід ґрунтується на ідеях гуманістичної психології і розглядає благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя. При цьому наголошується, що події, що не викликають задоволення, можуть сприяти досягненню людиною благополуччя у зв'язку з усвідомленням своїх життєвих цілей, підвищенням у свідомлюваності життя, появою здатності до співпереживання (І. Бонівелл)

[25]. В межах даного підходу К. Ріфф розроблено шестифакторну концепцію психологічного благополуччя; дослідниця, узагальнивши уявлення різних авторів, виділила структурні компоненти психологічного благополуччя такі як: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, компетентність в управлінні навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст [335]. Евдемоністичний підхід з точки зору О. Є. Созонтова прагне заповнити «недоліки», властиві гедоністичному підходу до проблеми психологічного благополуччя та представляє «в певних аспектах й альтернативу, й додаток до гедоністичної позиції» [217].

В філософських розробках Н. В. Боровською [26] розглядаються компоненти благополуччя такі як, духовно-моральні, політико-правові та фінансово-економічні.

О. С. Ширяєва [251], визначаючи зв'язок психологічного благополуччя з середовищем життєдіяльності, виділяє афективний, метапотребовий, світоглядний, інтрарефлексивний і інтеррефлексивний компоненти психологічного благополуччя. Афективний компонент являє собою співвідношення позитивних і негативних переживань і включає в себе: суб'єктивні відчуття щастя, загальна задоволеність життям, відсутність вираженої тривожності та депресивних симптомів, емоційне благополуччя, оптимізм. Компонент метапотребовий містить наявність цілей, упевненостей, що добавляють життю сенс. Світоглядний характеризується ступінем незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливів ззовні, творчої спрямованості особистості, задоволеність самореалізацією. Інтрарефлексивний включає в себе міру спонтанності, самоповаги, самоцінності, аутосимпатії, самоінтересу, самокерівництва, самозвинувачення і самоприйняття. Цей компонент можна, на наш погляд, доповнити наступними характеристиками: здатністю стежити за думкою і контролювати її, здатністю створювати в розумі незалежну реальність і шукати нові шляхи вирішення завдань, здатністю діяти, спираючись на самосвідомість і внутрішні цінності. Інтеррефлексивний компонент

психологічного благополуччя, на думку автора, характеризується компетентністю у відносинах з навколишнім середовищем, гармонійними відносинами з навколишнім світом, усвідомлення особою самої себе в контексті стосунків з іншими людьми, суспільством, природою [251, с. 48].

Інформативною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова [184]. Компонентами психологічного благополуччя, на думку автора, є: ресурсний (особистісна зрілість); процесуальний (самоактуалізація); результативний (психологічне благополуччя особистості); структурний (гармонія особистості); оціночний (суб'єктивне благополуччя). Ресурсний компонент (особистісна зрілість) включає в себе суспільну компетентність, емоційний інтелект, творчу позицію у житті, особистісний потенціал, мудрощі, духовність, відповідальність, активність тощо. Процесуальний (самоактуалізація) – це процес реалізації власних цінностей, докладання до цього зусиль, особистісна експресивність власних цінностей. Результативний (психологічне благополуччя особистості) – наслідок відповідей на загальні для усіх людей екзистенційні виклики – здобутки у найбільш важливих для людей сферах – самоприйняття, розвинута сфера комунікації, кероване та прийнятне оточення, автономна позиція у житті, наявність життєвих смислів, розвинута особистість тощо. Структурний (гармонія особистості) суголосне співвідношення різноманітних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей та цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість й ієрархічність цілей та життєвих смислів, доступність важливих цінностей і смислів. Оціночний компонент (суб'єктивне благополуччя) – це, насамперед, задоволеність життям, прерогатива позитивного афекту над негативним, оптимізм [184].

В науковий обіг термін «психологічне благополуччя» ввів Н. Бредбурн [272], характеризуючи його як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям. При цьому вчений не мав на увазі під психологічним благополуччям ряд інших широко використовуваних понять,

таких як сила Еґо, самоактуалізація, самооцінка, автономія, але й не заперечував, того, що ці поняття можуть мати зони взаємного перетину [250]. Центральним у моделі психологічного благополуччя є рівновага, яка досягається взаємодіями двох видів афекту – позитивного і негативного. Події повсякдення, позначаючись у нашій пам'яті, акумулюють у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Розрізнення між ними є ознакою психологічного благополуччя, і, в свою чергу, відображують спільне почуття особою задоволеності життям. Більш високий рівень задоволеності життям демонструють люди із перевагою позитивного афекту над негативним. У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект – помічається загальний низький рівень задоволеності життям. При цьому, як засвідчує автор, позитивний та негативний афекти між собою не пов'язані; виходячи з даних щодо рівня позитивного афекту не можна дійти висновків про те, який рівень негативного афекту, і навпаки [272]. Таким чином, початковий механізм формування благополуччя, запропонований вченим [270], представляється досить простим: протягом життя людина відчуває певні емоції різної сили інтенсивності (позитивні або негативні), які взаємодіють між собою та виробляють певний локус задоволеності, який впливає на сприйняття та оцінку різних життєвих обставин. Механізми формування благополуччя, запропоновані Е. Дієнер [288], фактично уточнили теорію Н. Бредбурн, проте автор акцентував увагу на тому, що благополуччя може визначатися тільки виходячи з внутрішнього досвіду людини, а зовнішні критерії необхідно розглядати через призму суб'єктивності, що знаходиться в прямому взаємозв'язку з рівнем благополуччя.

Психологічне благополуччя, на думку дослідників [68, 250], могло б стати універсальним, узагальнюючим поняттям у розумінні здорової, гармонійно розвиненої особистості, а поняття «психологічне неблагополуччя» – проміжним конструктом в дихотомії «здоров'я – хвороба». Але статус даного поняття до кінця ще не визначений і немає

єдності в розумінні його змісту [238]. Основними індикаторами психологічного здоров'я та благополуччя особистості, що складають її ядро, на думку Т. М. Титаренко є «насамперед цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції. Допоміжні периферійні характеристики, наближені до ядра, на індивідуально-психологічному рівні – креативність, гармонійність, адаптивність; на ціннісно-смысловому – схильність до сенсоутворення, осмислення досвіду та здатність одержувати насолоду від життя; на соціально-психологічному – схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіра до світу» [230, с. 147]. С. Д. Максименко, розглядаючи психологічне здоров'я та благополуччя особистості зазначає, що вони набувають своєї помітної ролі в системі надання психотерапевтичної допомоги людям. «Першими проявами психологічного нездоров'я є симптоми неадекватності, невизначеності в плані ефективності власних переживань, поведінки. Благополуччя в психологічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій» [160, с. 267].

Теоретичні концепції психологічного благополуччя в зарубіжній психології в основному, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу до особистості Дж. Б'юдженталь [344], В. Франкл [240], а у вітчизняній психології оригінальні і самостійні моделі психологічного благополуччя особистості розроблені А. В. Вороніною [52], Н. В. Волинець [51], В. М. Духневичем [76], С. В. Карскановою [122], Л. В. Куліковим [135], П. П. Фесенко [238] і О. С. Ширяєвою [251]. Інтеграційний підхід є представленим, зокрема, в багаторівневій моделі психологічного благополуччя, розробленій А. В. Вороніною. В цій моделі психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я розглядаються як рівні психологічного благополуччя. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами. Отже, згідно моделі А. В. Вороніної, психологічне



благополуччя визначається як системна якість особистості, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функціонувань, проявляється у людині в переживанні змістовної наповненості та цінності власного існування в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [53].

Для визначення благополуччя використовують поняття «благополуччя-неблагополуччя», «емоційний комфорт-дискомфорт», «задоволеність-незадоволеність життям», «щастя-нещастя» (М. Й. Варій) [39, с. 170]. Певною мірою благополуччя, задоволеність життям пов'язані з поняттям наближеного до омріяного, ідеального життя – щастя. У понятті «щастя» поєднується певна сукупність зразків (еталонів) людського життя. З цими взірцями зіставляють своє життя, життя інших людей, життя ідеальної людини. Щастя є цінністю, яка має характерну значущість, тобто як цінність, що стоїть над іншими цінностями [39]. «Щастя – це особливий гедоністично наповнений стан психіки, який індивідом чітко усвідомлюється, причому зазвичай уловлюється момент його «приходу», як би радісного «осяяння», початку заглибленості в цей стан. Нейропсихічний механізм щастя, мабуть, такий: на стан задоволеності (якої-небудь важливої потреби) додатково накладається яка-небудь позитивна емоція (наприклад, радість з якогось приводу), від чого стан задоволеності на час втрачає свій згасаючий характер та стає більш інтенсивним і генералізованим. Іншими словами, модальність щастя додає задоволеність, а енергію – додаткова до неї емоція позитивного знаку. Отже, щастя може розглядатися як злитий та усвідомлений стан відчуття і емоції відразу, а також як посилений і розповсюджуючи на всю душевну діяльність стан задоволення й умиротворення (Д. В. Колесов) [128, с. 21-27].

Термін «задоволеність життям» є достатньо розповсюдженим, проте для нього особлива невизначеність відносно предмета судження. З психологічного погляду більш правильним є термін «благополуччя». У нього

є досить чітке значення, його інтрепертування збігаються або значною мірою схожі в різних наукових дисциплінах і повсякденній свідомості. Благополуччя й відчування благополуччя є досить значущими для будь-якої особи, посідаючи головне місце в самосвідомості та усьому суб'єктивному (внутрішньому) світі особистості [39, с. 162].

Зазначимо, що уявлення про особисте благополуччя або благополуччя інших людей, його розуміння спирається на об'єктивні критерії благополуччя, успішності, психофізичного здоров'я, матеріального добробуту тощо. Останні впливають на відчуття благополуччя. Отже, підкреслимо, що благополуччя людини за самою своєю природою є передусім психологічним. Можна припустити, що рівень психологічного благополуччя буде відповідати задоволенню потреб різного рівня: вітальні (біологічні) потреби; соціальні потреби у вузькому та власному розумінні слова (оскільки соціально опосередковані всі спонукання людини) включають прагнення належати до суспільної групи (спільноти) і займати в оцій групі певне місце, бути об'єктом прив'язаності і турботи навколишніх, бути об'єктом їх признання і любові; ідеальні потреби пізнання довколишнього світу і свого місця в ньому, пізнання сутності і призначення свого буття на землі як присвоєння вже наявних культурних цінностей, так і шляхом відліку абсолютно нового, невідомого попереднім поколінням [39]. Така побудова узгоджується і з концепцією А. Маслоу, в якій зазначається, що ступінь самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі сфери потреб. Її підгрунття складають біогенні потреби, потім, психофізіологічні, соціальні, вищі, а найвищу позицію займають так звані «мета-потреби». Отже, суттєво для розуміння суб'єктивного благополуччя є те, що в теорії А. Маслоу наголошується «перехідність» від однієї потреби до іншої як наслідок задоволення першої [165, с. 267]. Враховуючи схожість у змісті, суб'єктивне благополуччя може розглядатися як складова психологічного благополуччя, поряд з емоційним благополуччям, яке, на думку Е. Еріксона [255], забезпечується розвиненим почуттям

індивідуальності як усвідомлення себе як особистості; умінням спілкуватися, тобто вміти ясно висловлювати свої думки і почуття, розуміючи думки і почуття співрозмовника; умінням створювати та зберігати близькі відносини; проявляти активність у діяльності, спілкуванні, творчості.

Важливим, нам представляється й внесок у опрацювання змісту даного поняття П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленкової [250]. Розрізняють актуальне психологічне благополуччя – ступінь реалізованості основних компонентів позитивного функціонування та ідеальне психологічне благополуччя – інакше кажучи, ступінь спрямування на реалізацію компонентів позитивного функціонування. Актуальне психологічне благополуччя визначається авторами як «переживання, що характеризує ставлення людини до того, чим вона, на її власну думку, є, що відбиває ступінь реалізованості в індивідуальному бутті основних компонентів позитивного функціонування особистості, ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування» [250, с. 103]. Дана диференціація визначає тимчасовий аспект переживання людиною свого благополуччя або неблагополуччя «зараз-і-тепер», усвідомлюване в порівнянні з ретроспективною оцінкою свого минулого життєвого досвіду і ідеальної оцінкою бажаного. Вчені вводять поняття рівня психологічного благополуччя. Низький рівень актуального благополуччя обумовлений переважанням негативного афекту, який розуміється авторами як відчуття незадоволеності власним життям. Високий і нормативний рівень характеризується переважанням позитивного афекту, що розуміється як задоволеність власним життям, щастя. Запропоноване авторами вимірювання рівня психологічного благополуччя (індексу) є зручним інструментом, як в плані порівняльного аналізу, так і в плані наявності якогось загального орієнтиру. Рівень психологічного благополуччя позначається авторами як «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається в відчутті щастя,

задоволеності собою та своїм життям» [250, с. 103]. Крім того науковці роблять важливе доповнення до розуміння психологічного благополуччя, відзначаючи, що його структурні компоненти можуть досягати різного ступеня вираженості, визначаючи тим самим унікальність цієї структури у кожної людини. А також автори підкреслюють, що за своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя. «Строго кажучи – пишуть науковці – воно, перш за все, існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивної реальності, володіє такою характеристикою, як цілісність, базується на інтегральній оцінці свого буття» [250, с. 95]. Через те, дослідникам властивий підхід, близький до розуміння психологічного благополуччя як суб'єктивного переживання (суб'єктивного благополуччя в роботах Е. Діенер) та суб'єктивної оцінки себе і власного життя та позитивного функціонування особистості, що найбільш вдало узагальнено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф (що сформована в руслі гуманістичної психології). Відповідно до теорії К. Ріфф, П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкової психологічне благополуччя розуміють як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відтворює як актуальні, так і потенційні аспекти життя людини [250].

Отже, зазначимо, що психологічне благополуччя людини розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування. Ця ідея є фундаментальною основою праць К. Д. Ушинського у педагогічній антропології вченого, який відзначав таке: якщо задовольнити всім бажанням людини, але забрати в неї мету життя, вона стане нещасною і нікчемною істотою [235]. З позиції К. Д. Ушинського не задоволення бажань є тим, що звичайно, називають щастям та благополуччям, мета в житті є

серцевиною людської гідності і людського щастя та блага. Лейтмотивом усього життєвого шляху К. Д. Ушинського було переконання, що єдиною метою його життя було зробити якомога більше для Батьківщини.

Розглядаючи поняття якості життя, задоволеності життям, суб'єктивного, психологічного, соціального та інших аспектів благополуччя, Ж. П. Вірна наголошує на тому, що головною для їх забезпечення є система цінностей, які є визначальними факторами задоволення базових потреб особистості, її ефективного функціонування у напрямі професійної та особистої самореалізації, міжособистісних стосунків та наповнення життя позитивними емоціями [44, с. 107]. Через те, психологічна сторона якості життя людини проявляється передусім у тому, як сама особистість розкриває межі власного психологічного благополуччя та пріоритети свого існування.

### **1.3. Загальна характеристика компонентів психологічного благополуччя особистості**

Огляд літератури з проблематики психологічного благополуччя дозволив встановити найбільш поширені погляди на компонентний склад психологічного благополуччя. Зауважимо відсутність одностайності науковців і у цьому питанні. Вченими виділялись, зокрема, такі компоненти: а) фізичний (М. Аргайл, Дж. Варє, Г. М. Головіна, Г. М. Зараковський, Л. В. Куліков, К. Ріфф, Т. М. Савченко, П. П. Фесенко); б) духовний (Д. Брозєрс, С. Далберт, Д. О. Леонтьєв, М. Лернер); в) особистісний (М. А. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова); г) соціальний (А. Адлер, С. О. Дружилов, Д. Репхайл, Е. Сінгер); д) власне суб'єктивний (С. Кохн); е) матеріальний (Д. Гроєнленд, Т. Кембелл та ін.); є) економічний (А. В. Баранова, Е. Дієнер, І. Прааг, В. Стрампелл, В. О. Хащенко, О. А. Угланова); ж) екзистенціальний (М. Гайдегер, Н. В. Грішина, М. Занадворов, С. К'єркегор, Р. Д. Лейнг, А. Ленгле, К. Оглер, Р. Мей, К. Ріфф, П. П. Фесенко, В. Франкл, Т. Д. Шевелєнкова, І. Ялом); з)

етнокультурологічний (М. Барет, М. Беннет, М. Й. Боришевський, Е. Еріксон, А. Д. Карнишев, І. С. Кон, Г. У. Солдатова, Г. Г. Шпет); і) світоглядний (Дж. Беннет, Д. Брозерс, С. Делберт, Д. О. Леонт'єв, О. С. Ширяєва, Е. Фромм); к) ціннісний (Є. А. Демченко, Н. А. Журавльова, Д. О. Леонт'єв, М. Лернер, К. Ріфф, В. Франкл, Е. Фромм, Т. Д. Шевеленкова); л) емоційний (М. Аргайл, Н. К. Бахарева, Н. Бредбурн, А. В. Вороніна, А. Воттерман, Е. Діенер, М. Селігман, А. Є. Созонтов, П. П. Фесенко); ї) поведінковий (Г. М. Головіна, Т. М. Савченко, Г. В. Пучкова, Р. М. Шаміонов); м) когнітивний (І. А. Джидар'ян, Л. В. Куліков, В. А. Лобова, О. Н. Паніна, Г. В. Пучкова, К. Ріфф, О. С. Ширяєва); н) вольовий (І. П. Ільїн, О. М. Леонт'єв та ін.). Також виділявся загальний показник психологічного благополуччя, який розумівся як його рівень (Ш. Дюпей, К. Ріфф, Д. Каннеман, П. П. Фесенко).

Аналіз існуючої інформації дав змогу виділити в найбільш узагальненому вигляді такі компоненти: психофізичний, соціально-економічний, етнокультурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий компоненти психологічного благополуччя. Таким чином, з огляду на узагальнену інформацію, варто розробити власну схему [99, с. 48–55] (дивитись Додатки Е), процедуру емпіричного дослідження феномену психологічного благополуччя особистості, яка спрямована на дослідження всіх компонентів, які в свою чергу і становлять єдину загальну модель психологічного благополуччя. Стосовно екзистенціального компоненту, варто наголосити, що спочатку він виділявся у філософії, а пізніше набув дещо іншого змісту й у психології. Категорія екзистенціальності відбиває свої риси у психологічному благополуччі, більш ґрунтовно підкреслюючи першооснову даного феномену [99, с. 48–55].

Зупинимось на більш детальному аналізі екзистенційного компоненту як одного із основних компонентів психологічного благополуччя. Благополуччя – це знання того, що буття не одновимірне та особистість існує

не тільки в сьогоднішньому, але і в минулому, та в майбутньому; не тільки в обмеженому, але і в вічному; не тільки у видимому, а й в невидимому. Це сприйняття світу і себе не в викривленому дзеркалі, як зазвичай, – а такими, якими ми є насправді. Це відчуття справжнього задуму, який набагато цікавіше, глибше, складніше і гармонійніше, ніж нам зазвичай здається (С. К'еркегор) [139]. Психологічно благополучна особистість має здатність як до зовнішньої, так і до внутрішньої трансценденції, екзистенціальної спрямованості, у неї переважає позитивне ставлення до світу, себе та інших людей як до цілого, діалектично взаємопов'язаному. Таким чином, у руслі екзистенційно-гуманістичного спрямування, компонентами благополучного і позитивного життєвого функціонування визначаються: постійний розвиток і конструктивне перетворення особистості, її самореалізація (Дж. Б'юдженталь, Д. О. Леонтьєв, Р. Лейнг, А. Ленглі, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл), здорові, відкриті та щирі міжособистісні відносини (К. Роджерс, Р. Мей, І. Ялом), відкритість до переживань і спонтанність реалізації особистості (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс), наявність сенсу і мети у житті (Д. О. Леонтьєв, А. Ленглі, В. Франкл), усвідомлення внутрішньої свободи і відповідальності (Дж. Б'юдженталь, А. Ленглі, В. Франкл), гармонійний баланс базових діалектичних дихотомій «Я і Світ» (Р. Мей), «Ти-та-Я» (М. Бубер, К. Роджерс). Проблема психологічного благополуччя людини обговорюється в форматі «буття-в-світі» і описується поняттями «онтологічної впевненості» (Р. Лейнг), «мужності бути» (П. Тілліх), «посттравматичної мудрості» (В. Франкл), життєстійкості (С. Мадді).

Компонентами благополучного та позитивного життєвого функціонування виступають постійний розвиток та конструктивне перетворення особистості, самореалізація, здорові та відкриті міжособистісні стосунки, відкритість до переживань, наявність сенсу життя, розуміння внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір. Зустріч людини з базовими екзистенційними даностями та супроводжуваними їх

переживаннями, необхідна для повного розкриття можливостей особистості, через набуття особистісного сенсу і его-ідентичності, відбувається поворот у відносинах до себе, інших людей і до світу в цілому. Відносини особистості тут переплітаються з почуттям відповідальності, що, в традиції екзистенціальної психології, означає усвідомлення творіння власного «Я», своєї долі, життєвих неприємностей, почуттів, а також своїх страждань, якщо вони мають місце. Віра в майбутнє, в себе, в ідею, надії дозволяють подолати несприятливі обставини в сьогоденні, а позитивне ставлення до свого минулого робить позитивний вплив на психологічне благополуччя загалом [95]. У континуумі життєвого середовища психологічне благополуччя підпорядковується таким інтегральним критеріям: цілесмисловій орієнтації й актуалізованих потреб, життєвої позиції, екзистенційної наповненості, рефлексивної оцінки життєвого середовища, соціальної впорядкованості та гармонізації міжособистісних відносин і взаємодій. Отже, психологічне благополуччя особистості в континуумі життєвого середовища має розглядатися в контексті виокремлення його зовнішніх і внутрішніх (Ю. М. Швалб) компонентів [222, с. 13-14]. Внутрішній компонент психологічного благополуччя представлений смисловим складником (смисловим світом людини, екзистенційною складовою), а зовнішній – поведінковим і діяльним (поведінковим і діяльним світами), як зазначає С. Д. Максименко [161, с. 175-176].

О. С. Ширяєва [251] виділяє світоглядний компонент психологічного благополуччя, який включає ступінь незалежності цінностей і поведінку суб'єкта від зовнішнього впливу, ступенем творчої спрямованості особистості, задоволеність самореалізацією. Ми, в свою чергу, також виділяємо світоглядний компонент психологічного благополуччя, який включає в себе такі складові як: відчуття гармонії з навколишнім світом, мудрість, духовність, надію, довіру до світу, віру в себе, життєвий досвід і оптимістичне світосприйняття [93]. Світоглядний компонент розкриває сутність психологічного благополуччя, дає більше можливостей зрозуміти за



рахунок яких ресурсів особистість може досягти внутрішнього благополуччя. Тому слід приділити особливу увагу тому, що основою психологічного благополуччя є, перш за все, довіра до світу і оптимістичне світосприйняття [18]. Довіра до світу допомагає цілісно сприймати модули часового існування, а саме минулого, сьогодення і майбутнього, при якому формується континуальне світосприйняття й благополуччя. Ці процеси відбуваються завдяки розвитку і збільшенню рівня довіри як до себе в першу чергу, так і до світу, що сьогодні визначається минулим досвідом успіхів і невдач, які людина враховує, здійснюючи вибір й плануючи свою майбутню діяльність [144].

Формування психологічного благополуччя засноване на якісних ефектах соціалізації, так як саме вони визначають установки щодо себе, соціуму та життя в цілому. Адаптація, інтеграція та індивідуалізація є, по суті, найбільш важливими соціально-психологічними процесами, від яких багато в чому залежить благополуччя особистості. Узгодженість цих процесів та їх «спадкоємність» визначають суспільну і соціальну успішність особистості, можливість найбільш повного її розгортання. Від пристосування залежить рівень зіставлення внутрішньої і поведінкової структури до вимог групи, від інтеграції – включеність в діяльність групи і відтворення її цінностей, культурологічних та етнічних приналежностей, від індивідуалізації – продукування своєї системи цінностей і формування світогляду [245]. Окремо необхідно сказати про те, що знання про світ, про себе є ключовим у світоглядній основі психологічного благополуччя особистості і безпосередньо пов'язане з такою екзистенціальною категорією як «свідомість життям» [238]. Істотним з точки зору осмислення психологічного благополуччя особистості є співвідношення буденного і екзистенційного досвіду. Ці явища різняться: «наявність або відсутність в структурі досвіду метасистемної організації; орієнтація на «суб'єктивний» метод визначення самого значимого, цінного для суб'єкта і на «об'єктивний» вихід за змістовні межі ситуації, абстрагування від її конкретних обставин,

узагальнення; оцінка суб'єктом подій і ситуацій людського буття і світосприйняття, культурологічних уподобань, або як звичних, або як критичних, що різко відрізняються від повсякденних», відзначаючи, проте, нерозривний зв'язок двох видів досвіду [134, с. 33-34].

Вивчення світоглядної основи психологічного благополуччя є досить важливим та практично значущим, адже для побудови цілісної моделі психологічного благополуччя необхідно розглядати особистість в контексті її соціально-психологічних характеристик, а також домінуючих ставлень до себе і світу. Не настільки значущим тут стає визначення, власне компонентів психологічного благополуччя, як створення цілісної системи розуміння їх взаємодій із зовнішнім світом і взаєминами з іншими людьми. Власне у визначенні внутрішньої структури психологічного благополуччя і її взаємозв'язку з соціально-психологічними характеристиками особистості, а також параметрами, визначальними взаєминами особистості, може складатися ключове завдання для розуміння суті процесу здійснення людини в світі, його індивідуального світосприйняття, формування довіри до світу, досягнення того психічного стану, при якому людина зможе відчувати свій власний потенціал, а також багатство душевного змісту. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості впливає, перш за все, на саморозвиток і особистісне зростання, а його напрямки і способи здійснення можуть бути пов'язані з екзистенційним та духовним досвідом людини [93].

Аксіологічний підхід до розуміння благополуччя представлений філософсько-психологічною концепцією С. Л. Рубінштейна. Автор розкриває соціально-психологічний сенс та об'єктивне підґрунтя блага як повноцінного, радісного людського існування, внутрішньою виразністю в його відношенні до світу, до інших людей. Люди, як правило, асоціюють свої бажання та мрії про благо не з яким-небудь абстрактним благом – ідеалом, а з тим, який відповідає їх ціннісним стандартам і власним уявленням, сформовані завдяки особистому життєвому досвіду. Смісловий зміст та ціннісна підстава блага одних людей може значно відрізнятися від змісту

інших [206]. Психологічне благополуччя є глобальною оцінкою людиною того, наскільки реальне життя відповідає її уявленню про ідеал, тому воно також відображає, наскільки цінності і мотиви людини реалізуються нею в реальному житті [83, с. 241-254]. Розглядаючи ціннісний компонент психологічного благополуччя, зазначимо, що його [145, 152] характеризує як відчуття сенсу життя і діяльності, усвідомлення цінності власного буття і дій, сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього хронотопу як єдиного та взаємообумовленого. Відсутність мети в житті обумовлює емоційну спустошеність, відчуття безвиході та недоцільності, зневіру. В даному випадку, життєві цілі розглядаються як синонімічне поняття сенсу В. Франкла [240] та смисложиттєвими орієнтаціями у концепції Д. О. Леонтьєва [145]. Самосприйняття як компонент психологічного благополуччя особистості свідчить про достатні знання про себе, адекватну і в цілому позитивну оцінку власних дій, прийняття своїх цінностей і установок, усвідомлення своїх як позитивних, так і негативних якостей. Низькі показники самоприйняття супроводжуються відчуттям незадоволеності собою, відторгненням та витісненням певних властивостей своєї особистості, негативним сприйняттям власного минулого [145].

Л. О. Лобова [154] у структурі психологічного благополуччя особистості виділяє психофізичний компонент, що включає в себе стан здоров'я та якість життя, емоційні стани, нейродинамічну діяльність, суб'єктивну стресостійкість. Трансформації виявляються в сенсорних функціях, що обумовлює психофізичний компонент психологічного благополуччя. Вчена вивчає психологічне благополуччя особистості у популяції північних етносів, зауважує, що інтеграційний показник психофізичного компонента у популяції корінного етносу являється адаптованим до екстремальних умов життєдіяльності, тоді як в популяції міграційного етносу вони весь час проходять випробування на міцність. Дане положення обумовлене, насамперед, ефективністю механізмів, що забезпечують збереження даного компоненту, включають в себе сенсорно-

перцептивний блок психіки, блок нейродинаміки мозку та блок функціональної асиметрії головного мозку [154].

Аналізуючи соціально-економічний компонент психологічного благополуччя, зупинимось на его-порівнянні як ціннісної системи внутрішніх критеріїв оцінювання економічного благополуччя, що включає порівняння оцінок власного благополуччя в сьогоденні щодо його оцінок в минулому та майбутньому. Тимчасові оцінки людиною власного психологічного благополуччя складають єдиний суб'єктивний тимчасовий континуум порівнянь соціального та економічного благополуччя у вигляді усвідомлюваних їм детермінаційних зв'язків сьогодення з минулим і майбутнім. Ретроспективні порівняння в цьому безперервному ряді ознаменують «особистий досвід» досягнутого матеріального та економічного становища, в ході якого актуалізуються як позитивні, так і негативні зміни його рівня, а також їх причини. Перспективні (прогностичні) порівняння на основі ймовірного прогнозу розвитку ситуації та оцінки своїх можливостей відображають «рівень домагання» на соціально-економічний статус в майбутньому та на рівень переживання психологічного благополуччя особистості. Результатом тимчасових порівнянь виступає сприймаючий характер змін благополуччя в тимчасовому континуумі «минуле – майбутнє». На нашу думку, такий тип сприймаючих змін має істотне значення для розуміння соціально-економічних механізмів детермінації психологічного благополуччя, заснованих на его-порівняннях. На теоретичному рівні можна виділити кілька варіантів сприймаючих змін психологічного благополуччя, що зводиться до чотирьох основних типів: зростання, зниження, різноспрямовані зміни та відсутність будь-яких змін, що є компонентами психологічного благополуччя, як зазначає В. О. Хашченко [245].

У психологічному благополуччі (та його складових) варто виділити два основні компоненти: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про окремі аспекти власного буття, та емоційний – домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів [40, с. 198]. За критерієм рефлексивної оцінки

життєвого середовища людини, емоційним компонентом психологічного благополуччя є задоволеність життям як показник, розглядається вченими як самозвіт про те, як людина оцінює себе або оцінює своє життя загалом [298]. При розробці поняття «благополуччя» науковці намагаються робити акцент як на суб'єктивній оцінці людиною себе та власного життя, так і на аспектах позитивного функціонування особистості. Людина не тільки в змозі відчувати міру власного благополуччя, а й спроможна до його рефлексії [326, с. 252–283], тож когнітивний аспект психологічного благополуччя має особливе значення як в його вираженості, так і в складності процесу переживання. Варто відзначити, що благополуччя може виникати і без свідомої та довільної когнітивної оцінки, але воно у цьому випадку обмежене недиференційованими позитивними або негативними внутрішніми переживаннями. Якщо характеризувати когнітивну оцінку досить широко, включаючи в неї примітивну або автоматичну оцінку ситуацій, вироблену у нас в ході еволюції, то можна сказати, що та чи інша когнітивна оцінка присутня практично у всіх проявах психологічного благополуччя [326, с. 252–283].

За своєю природою психологічне благополуччя є синтетичною якістю, що об'єднує як когнітивну, так і емоційну самооцінку життєвої ситуації та ступінь задоволеності нею [135, с. 162–164]. Позитивний та негативний афекти й когнітивна складова входять в структуру психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя – це загальне відчуття задоволеності життям, яке формується як «внаслідок», так і «всупереч», а його детермінантами можуть стати найрізноманітніші характеристики – внутрішні диспозиції або зовнішні обставини; осмисленість життя, висока мета, яка ще не досягнута або зіставлення себе з іншими; збіг сприятливих (несприятливих) факторів або основний ефект, в світлі якого незначним здається все інше. За своєю сутністю когнітивна складова психологічного благополуччя пов'язана з психічним станом особистості. В свою чергу, існує також розподіл складових благополуччя на когнітивну й емоційну

компоненти з точки зору ядра та її внутрішнього фону. Зокрема, в психологічному благополуччі виділяють рефлекторне ядро, яке складає когнітивні, оціночні процеси, думки та судження людей про власне життя та психоемоційний фон [72].

Ми погоджуємось з думкою Л. В. Кулікова [135, с. 162–164], який справедливо підкреслює, що індивід не тільки може відчувати стан власного благополуччя, але й здатен до його як внутрішньої, так і зовнішньої рефлексії, зосереджуючи свою увагу на таких провідних компонентах психологічного благополуччя як: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про окремі сторони буття індивіда та емоційний – як домінуючий емоційний тон відношення до цих сторін. При цьому психологічне благополуччя характеризується як узагальнене та відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості та є важливою складовою частиною домінуючого психічного стану [135, с. 162–164]. У рамках когнітивно-афективної теорії соціального навчання (В. Міхаель) [326, с. 252–283] ми прийшли до думки про доцільність використання трьохкомпонентної структури благополуччя, що включає афективний, когнітивно-афективний та когнітивний компоненти психологічного благополуччя. При цьому в межах даного підходу афективний компонент описується як стійке, глобальне, позитивне, емоційне за своєю природою ставлення до себе та світу; когнітивно-афективний компонент включає в себе сукупність інтегрально-стійких оцінок себе та навколишнього світу, а когнітивний компонент інтегрує в собі стійку сукупність позитивних знань про себе та в світі, є результатом рефлексивних суджень, що носять, в більшості випадків, означальний характер [326, с. 252–283].

Психологічне благополуччя неможливо уявити без рефлексії, адже це стійкий рефлексивний стан задоволеності та осмисленості життя. Когнітивна складова психологічного благополуччя спрямована на прогнозуючу ймовірну самоактуалізацію; уявлення про суб'єктивний добробут пов'язані з темпоральною характеристикою самоактуалізації, що виявляється в здатності

жити по-справжньому, й бачити своє життя в цілісному тимчасовому континуумі, сприяючи активності та формуванню готовності до подолання передбачуваних труднощів. Реалістичність уявлень про психологічне благополуччя призводить до відмови від прагнення до так званого «глобального» щастя та задоволеності життям або повного виключення тривоги, неспокою та життєвих проблем, але виникаючі при цьому протиріччя можуть вносити когнітивний дисонанс в розумінні ситуації як невизначеної, що безсумнівно відобразатиметься на переживанні внутрішнього благополуччя. Тож, ми можемо говорити про психологічне благополуччя як про переживання певних почуттів по відношенню до себе та свого життя в конкретний період часу. При цьому аж ніяк не можна обійтися без аналізу його когнітивної складової – звертаючись до так званої оцінки, але вже не в соціальному аспекті порівняння, а в порівнянні зі своїми переживаннями, наявними в життєвому досвіді, інакше кажучи, ретроспективної та перспективної оцінки дійсності [98, с. 66-71]. Таким чином, психологічне благополуччя особистості є відносно стійким, цілісним суб'єктивним переживанням, основою якого є глибокий аналіз особистого життєвого шляху людини.

#### **1.4. Чинники та ресурси психологічного благополуччя**

Переходячи до детального розгляду чинників психологічного благополуччя особистості зазначимо, що в історії психології існували різні підходи щодо диференціації чинників, що впливають на психологічне благополуччя людини: М. Аргайл виділяв психофізіологічні чинники [12]; П. І. Янічев – задоволеність життям [258]. І. В. Дубровіна [75], концептуалізуючи поняття психологічного здоров'я, говорить про так звані внутрішні суб'єктивні чинники особистості, які впливають на «гармонію, баланс» – це ті поняття, які описуються автором як психологічне здоров'я, також торкаючись і проблеми психологічного благополуччя. Чинники

психологічного благополуччя дослідниками розглядаються з позицій об'єктивного (психологія здоров'я), суб'єктивного і психологічного (особистісного підходу), психотерапевтичного та просторово-середовищного підходів. Найбільш вивченими є чинники особистісного підходу, менш дослідженими в науці залишаються питання просторово-середовищних чинників психологічного благополуччя (О. А. Ідобаєва) [88].

Важливе місце у вивченні особливостей благополуччя займають об'єктивні та суб'єктивні чинники психологічного благополуччя особистості, про що буде сказано нижче. Зауважимо, що об'єктивні чинники поділяються на соціальні, матеріальні та фізичні, як зазначає К. Ріфф [333, с. 1069–1081], також до них належать відносини з суспільством (стабільність: соціальна, економічна, політична); трудові процеси (професія, дохід, професійна група, професійне спілкування); життєві процеси (потреби, безпека, здоров'я); соціальний досвід (способи подолання дистресових станів, репертуар патернів поведінки, соціальна орієнтація) (О. Є. Бочарова [27], Л. В. Куліков [135], Р. М. Шаміонов [247]). Згідно М. Аргайл [12], головними джерелами благополуччя, щастя є соціальні взаємини, робота, дозвілля, такі види взаємин, як любов, шлюб і дружба. Розглядаючи суб'єктивні чинники благополуччя, необхідно звернутися до ідеї, закладеної в класичній концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, яка стверджує, що кожна людина має свободу волі та здатна досягти психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні умови. Дослідницею виділяються такі суб'єктивні чинники, як екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, відсутність інтрапсихічних конфліктів, схильність до лідерства та ін.). Таким чином, на перший план виходять внутрішні (суб'єктивні) чинники. При цьому психологічне благополуччя базується на позитивному функціонуванні особистості, базовими компонентами якого виступають автономність, контроль над оточенням, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, самоприйняття, наявність цілей в житті. Виділені особистісні особливості



забезпечують психологічне благополуччя особистості, отже, є його суб'єктивними чинниками зокрема (О. Є. Бочарова, М. Аргайл, К. Ріфф) [12, 27, 333].

Вчена Т. В. Данильченко наголошує на тому, що серед «об'єктивних» чинників психологічного благополуччя у більшості літературних джерел вказуються економічні ресурси, політичні свободи та здоров'я [70, с. 167], хоча перелік цих чинників може варіюватися. Втім, слід наголосити на тому, що економічні показники суттєво детермінують психологічне благополуччя людини. Встановлено пряму кореляцію рівня доходів та загальної задоволеності життям (Р. Веерховен) [356, с. 421-455]. Зокрема, особи з високим рівнем прибутків в загальному на 17% частіше декларують те, що вони щасливі (Е. Діенер, Дж. Сапута, Е. Сах) [285]. Проте, цей зв'язок не є абсолютним, а визначається насамперед чинниками як особистого, так і суспільного характеру – як сталими ціннісними орієнтаціями, світоглядною позицією, екзистенціальною складовою, так і випадковими життєвими обставинами.

Згідно із теорією перспектив Д. Каннеман [305], людям простіше підвищувати свої прагнення, збільшувати потреби, аніж знижувати їх та відмовляти собі у чомусь, саме тому різкі темпи економічного зростання країни не призводять до стрімкого підвищення психологічного благополуччя її громадян, у той же час як погіршення економічної ситуації суттєво позначається на його загальних показниках. Хоча, в цілому слід сказати про те, що збільшення приробітку позитивно впливає на задоволеність життям, а разом з тим й на психологічне благополуччя людини [305].

У взаємозв'язку психологічного благополуччя та рівня фінансового забезпечення було простежено двосторонню детермінацію: не лише наявність доброго матеріального стану веде до задоволеності людини своїм існуванням, але й відчуття щастя збільшує шанси на примноження грошей. У дослідженнях (Е. Діенер, Р. Веерховен) показано, що благополучні у різних сферах життя люди у майбутньому заробляють більше, аніж ті, в кого нижчі

показники рівня психологічного благополуччя [284, с. 851-864]; [356, с. 421-455], адже воно додає віри у власні сили та заохочує до подальшого розвитку та самовдосконалення. Е. Дієнер показав протилежність впливів цінності грошей та любові на рівень благополуччя людини [288]. Пошук фінансового збагачення нерідко відбувається за рахунок нехтування задоволення інших життєво необхідних потреб, а подеколи й нехтуванням власними цінностями та моральними устоями, також не маючи однозначно встановлених меж, тому саме матеріалістам досить важко відчувати задоволеність, будучи орієнтованими на той ресурс, який апріорі не приносить задоволення від його отримання. Зазначимо, що кореляцію між психологічним благополуччям та фінансовими устремліннями регулює рівень доходів. У добре фінансово забезпечених людей статистична значущість оберненої кореляції даних показників нівелюється, зазначає Р. Веєрховен [356, с. 421-455], адже особи, матеріальне становище яких нижче середнього, насамперед відчувають нестачу фінансів для досягнення певних цілей, здійснення яких і зумовлює підвищення суб'єктивних оцінок якості життя, позначаючись негативно на їхньому благополуччі [356, с. 421-455]. Аналізуючи вплив соціально-економічних чинників на відчуття задоволеністю життям можна стверджувати, що існує зв'язок між цією групою чинників та психологічним благополуччям зокрема. Утім, такий зв'язок не завжди однозначно позначається на психологічному благополуччі людини: по-перше, він яскраво виражений у людей з великим або низьким рівнем доходу, по-друге, зростання прибутків здатне збільшити відчуття радості, але не зменшити відчуття горя, а у дуже забезпечених людей прибутки не здатні збільшити навіть й задоволеність життям, а разом з тим й відчуття психологічного благополуччя [97, с. 64-67].

Щодо розгляду аспектів професійної реалізації, як зовнішніх чинників у структурі психологічного благополуччя особистості, слід сказати про те, що вони мають чимале значення у детермінації психологічного благополуччя (У. Шимаєк) [339, с. 582-593]. Саме наявність психологічного благополуччя

дозволяє будувати свою взаємодію із навколишнім світом таким чином, щоб, здійснюючи контроль над дією зовнішніх і внутрішніх чинників, зберегти внутрішню цілісність й здатність до досягнення головної для себе життєвої мети (Т. М. Краснянська, В. Г. Тилець) [132, с. 221-225]. Психологічне благополуччя за своєю природою – первинне, адже особистість лише у тому випадку буде професійно реалізованою, коли зможе відчувати себе психічно здоровою, гармонійною, та цілісною, маючи внутрішні ресурси для самовдосконалення. Розуміння власної значимості є важливим чинником у розвитку особистості, досягненні нею психологічного благополуччя, а отже й професійної реалізації [103, с. 41-44].

Соціально-культурне середовище, що перетворює особистість, розширюючи цілу низку нових форм та способів її поведінки, приводячи до виникнення якісно нових психологічних систем, які здатні відображувати світ суспільних взаємозв'язків, свій суб'єктивний світ, який формує ставлення до себе та до оточуючих та є одним із чинників психологічного благополуччя (Л. С. Виготський, О. О. Грицанов) [55, 65]. Зазначимо, що етноспецифічність чинників психологічного благополуччя постійно переплітається з їх універсальністю, оскільки є загальними для всіх осіб, які проживають на відповідній території. З цього випливає необхідність виявлення тих соціально-психологічних особливостей особистості, які сформовані в процесі різних (приватних) соціалізацій, що стають відповідними його каталізаторами (М. Аргайл, К. Ріфф) [12, 334]. Дослідження показали, що на психологічне благополуччя особистості позитивно впливають протиставлювані авторами два блоки цінностей (Н. М. Лебедева, О. М. Татарко) [141, с. 22-31]. Це «стабільність життя» (безпека, повага культурних традицій, захист родини, добробут), «самореалізація» (незалежність, умілість, вибір власних цілей, інтелект, допитливість, успіх, честолоубство, відповідальність), і «часова перспектива» (орієнтація на майбутнє). Встановлено, що між представниками різних етнічних груп існує схожість, яка визначається житейським і культурно-

близькими цінностями, і розходження, пов'язане з благополуччям цінностей. Однак основні відмінності стосуються структур цінностей, що мають певну спрямованість, характерну для того чи іншого народу, зазначає Н. М. Лебедева [140, с. 81–92]. Цінності різних етнічних груп впливають на характеристики міжетнічних контактів [140, с. 81–92], а також на повсякденну діяльність і поведінку (В. В. Гриценко) [66, с. 132–147]. Успішність поведінки, в свою чергу, визначає різні характеристики психологічного благополуччя особистості. Особливе місце займають дослідження культурних вимірювань як предикторів благополуччя. В різних країнах предикторами психологічного благополуччя можуть бути різноманітні культурні виміри (В. Чірков, Р. Райан, С. Віллнес) [277]. Психологічне благополуччя залежить від віку та культури на основі минулого чи сьогодення (Н. М. Лебедева) [140, с. 81–92]. Крос-культурні дослідження впливу соціальної підтримки на психологічне благополуччя в Ірані, Йорданії та США показали, що сімейна підтримка є предиктором благополуччя (балансу афекту, задоволеності життям, самореалізації та ін.) у всіх названих країнах (К. Ріфф) [334]. У той же час, підтримка друзів визначає всі аспекти благополуччя тільки в товариствах з менш стійким довічним зв'язком з батьківською сім'єю й меншою значимістю традиційних цінностей.

Генетичні чинники можуть уточнювати суб'єктивну відмінність в психологічному благополуччі людини. Вченими Р. Райан та К. Фредерік було встановлено, що індивідуальна життєздатність є орієнтиром психологічного благополуччя особистості. Через те, вплив генетичного чинника на рівень психологічного благополуччя є вкрай великим. Важливість цього висновку в чомусь обумовлена тим фактом, що попередні дослідження психологічного благополуччя показали, що за рахунок варіації доходів, соціально-економічної складової, сфер діяльності, відмінності в гендерній приналежності пояснюється вкрай маленьким відсотком дисперсії його рівня – лише близько 4%, в той же час як за рахунок генетичного чинника

пояснюється більше половини. Звідси напрошується висновок про те, що біологічна детермінанта є найбільш потужною та впливовою на загальний рівень психологічного благополуччя особистості [331].

Екзистенціальна складова є досить важливим суб'єктивним особистісним чинником психологічного благополуччя. У розроблених в рамках екзистенціального підходу категоріях сенсу, вибору, спрямованості, можливості, здійсненності міститься потужний пояснювальний потенціал для розуміння того, що становить прихований навіть від самого суб'єкта універсальний буттєвий фон персонального розвитку та власного благополуччя. Цілком очевидно, що аналіз індивідуально знайдених способів екзистенціальної адаптації суб'єкта до умов, що змінюються в історичному, соціальному, економічному та соціокультурному планах обставин, що складають буттєвий контекст його існування, в значній мірі допомагає в розумінні феномена психологічного благополуччя (Дж. Мур, Р. Мей) [172, 173].

Психологічне благополуччя відображує ціннісне ставлення до світу, до власного буття (в тому числі інтеграція відносин до різних його аспектів, «просторів») формується на рівні постійного вивірення, заломлення засвоєного, зрозумілого, прийнятого, та пережитого, потрібного, очікуваного, що потребує об'єктивно заданого (враховуючи і результати активності самої людини). Відзначимо, що психологічне благополуччя складається не тільки зі ставлення до зовнішнього об'єктивного результату активності, але і його внутрішнього ефекту у вигляді самовідношення, самоцінності та цілісності. Стосовно вивчення складових саме психологічного благополуччя особистості передбачається визначення не тільки (і не стільки) прямої оцінки задоволеності життям або рівня щастя, але, перш за все, уявлень про співвіднесення життєвих подій, їх ланцюжків та цілісного буття з ціннісно-смысловими утвореннями. Таке дослідження відкриває перспективи аналізу психологічної картини благополуччя, її світоглядних чинників, що важливо для розуміння змістовної організації цього явища, виявлення тих

новоутворень особистості, що визначаються умовами соціалізації, її ситуативного та глибинного традиційного, що витікає з історії життя та стосунків багатьох поколінь (Д. О. Леонтьєв) [144].

Психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістовної наповненості, осмисленості та цінності життя у цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Е. Дінер зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, а й брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат особистості. Мотиви, цінності, установки задають необхідні при дослідженні благополуччя індивідуально-специфічні координати значимого для людини та є водночас також своєрідними координуючими чинниками: для одних благополуччя – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх та ін. Ціннісний чинник психологічного благополуччя задає такий параметр благополуччя людини як його широта – що саме індивід включає у категорію значимого [285].

Формування психологічного благополуччя відбувається на основі оцінювання конкретних ситуацій в житті з точки зору їх значення, смислу та ієрархічної системи цінностей. Суперечність між комбінаціями ціннісно-смислових одиниць може призводити до зниження рівня задоволеності та подальшої дезадаптації. У межах аксіологічного підходу підкреслюється соціально-психологічна природа явища психологічного благополуччя, що визначається через систему уявлень про себе, своє життя, взаємовідносини, стан та інше, а оцінка міри реалізації потреб здійснюється на основі соціально створених ідеалів хорошого життя. В рамках аксіологічного підходу психологічне благополуччя також розглянуто З. С. Карпенко [119, с. 21–31], яка розглядає благополуччя людини як ціннісне-смислові утворення.

Щодо розгляду наступних чинників (емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового) психологічного благополуччя особистості: розглянемо можливості розвитку благополуччя зокрема; адже тут можна

виділити три основні сфери, на які має бути спрямований розвиваючий вплив: когнітивно-поведінкова, емоційно-вольова та особистісно-смилова сфери. У когнітивно-поведінковій сфері особистості вектор напрямку розвиваючих впливів може й повинен бути спрямований на пізнання себе, усвідомлення установок, неадекватних по відношенню до подання власного психологічного благополуччя; зміні поведінкових стереотипів з менш адаптивних на більш ефективні, які можуть підвищити задоволеність актуальним станом в даний момент життя. В емоційно-вольовій сфері особистості можливі розвиваючі дії, спрямовані на усвідомлення негативних емоцій, які пов'язані з справжніми, так і минулими подіями в житті, зниження чутливості та підвищення сензитивності до приємних переживань та відчуттів. Щодо розгляду особистісно-смилової сфери особистості впливи можуть бути спрямовані на усвідомлення цілей життя, прийняття на себе відповідальності за події, на прийняття себе та інших. В якості ефективних способів осмислення О. В. Вовденко [47] пропонує використовувати метафори. Л. О. Галкіна [58, с. 36–40] виділяє такі блоки розвитку психологічного благополуччя як: когнітивний (знання про сутність і структуру благополуччя, чинників, що впливають на нього); операціонально-діяльнісний (за допомогою методів навчання зміна звичних патернів поведінки й мислення); ціннісно-смиловий (усвідомлення й прийняття себе як особистості та індивідуальності, усвідомлення сенсу обставин, що відбуваються, формулювання мети життя, технологія проектування майбутнього); мотиваційний (розвиток внутрішньої мотивації, придбання досвіду «поток»); особистісно-характерологічний (формування особистісних якостей – внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка, креативність); рефлексивний (розвиток рефлексії як інструменту розвитку психологічного благополуччя людини).

Основним емоційним чинником психологічного благополуччя є відношення до себе та світу, емоційна близькість з іншими, сприйняття власних емоцій, їх відреагування, емоційна задоволеність від оточуючого

середовища. Емоційна складова також є суб'єктивним чинником психологічного благополуччя. Більш широке уявлення про емоційне благополуччя може бути отримано за рахунок розгляду його як невід'ємної частини психологічного благополуччя особистості – детально розглядається у роботах М.С. Дмитрієва [236], М. Ю. Доліна [236] та Л. В. Кулікова [236]. У руслі цього підходу емоційне благополуччя (неблагополуччя) може бути визначено інтегральною характеристикою (інтегральним переживанням), в якому сфокусувалися почуття, обумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх сторін особистості. Крім того, емоційний компонент психологічного благополуччя відображає не тільки знак (полярність) тих чи інших емоційних проявів, а й можливість особистості ефективно регулювати будь-які з них (Л. В. Куліков) [137].

Поведінкові чинники розглядаються у дослідженні Г. Л. Пучкової та характеризується наступним чином: «данні чинники пов'язані в першу чергу з процесом самоактуалізації: конкретні форми поведінки людини, котрі дозволяють поліпшити якість життя на усіх рівнях (фізичному, соціальному та духовному) дозволяють, напевно, досягнути високого ступеню самореалізації» [199, с. 4]. Цей чинник характеризується, насамперед, взаємовідношенням до світу, рівнем спостереження за собою, життєвої мети, рівнем самоактуалізації, контролем над обставинами, ставленням до життя крізь призму внутрішньо особистісних та міжособових стосунків, прийняттям власних дій щодо координації власної поведінки, сприйняттям власної поведінки як максимально впливаючої на зовнішнє середовище. Таким чином, інтеграція успішності життя та діяльності людини у різних сферах веде до необхідності гнучкої, адаптивної поведінки як гарантії успішної поведінки у різних ситуаціях, що позначається й на психологічному благополуччі загалом.

Когнітивні чинники психологічного благополуччя особистості можуть виникати і без свідомої та довільної когнітивної оцінки, але воно у цьому випадку обмежене недиференційованими позитивними або негативними



внутрішніми переживаннями. Якщо визначати когнітивну оцінку досить широко, включаючи в неї примітивну або автоматичну оцінку ситуацій, вироблену у нас в ході еволюції, то можна сказати, що та чи інша когнітивна оцінка присутня практично у всіх проявах психологічного благополуччя (Е. Діенер, М. Діенер) [283, с. 653-663]. Слід наголосити на тому, що за своєю природою психологічне благополуччя є синтетичною якістю, що об'єднує як когнітивну, так й емоційну самооцінку життєвої ситуації та ступінь задоволеності нею [283, с. 653-663]. В свою чергу, позитивний та негативний афекти й когнітивна складова входять в структуру психологічного благополуччя. Інакше кажучи, психологічне благополуччя проявляється у загальному відчутті задоволеності життям, яке формується як «внаслідок», так і «попри», а його чинниками можуть стати найрізноманітніші характеристики – внутрішні диспозиції або зовнішні обставини; осмисленість життя, висока мета, яка ще не досягнута або зіставлення себе з іншими; збіг сприятливих (несприятливих) чинників або головний вплив, в світлі якого незначним здається все інше.

Вольові чинники психологічного благополуччя характеризуються саморозвитком та самостійністю, управлінням психікою та вчинками у процесі, вмінням планувати та продуктивно використовувати час, рівнем прийняття рішень для досягнення поставленої мети, позитивними вчинками та діями, позитивними рисами характеру, почуттям власної відповідальності, сприйняттям власного вольового потенціалу як впливаючого на зовнішнє середовище, маючи при цьому досить важливе значення в процесі розкриття особливостей чинників психологічного благополуччя особистості (А. В. Вороніна) [53]. Основними ж чинниками психологічного благополуччя особистості є вольові (досягнення, покликання, якість життєдіяльності); змістовні (взаємини з іншими, зміст життя і діяльності); гігієнічні (умови життя і діяльності); когнітивні (знання про світ, про себе, про свою природу, про життя і діяльності, їх співвіднесення і оцінка); емоційні (відображення зовнішньої оцінки), зазначає Р. М. Шаміонов [248, с. 108]. Твердження

С. Л. Рубінштейна свідчать про те, що саме психологічне благополуччя повинно інтерпретуватися в контексті взаємозв'язку та взаємовідносин з іншими людьми, соціумом в цілому, з світом і світосприйняттям. Метою ж досягнення благополуччя може стати власне реалізація всіх можливостей, які створюються життям і діяльністю людини «боротьба за вищий рівень людського існування» [52, с. 88].

Далі розглянемо аналіз ресурсів психологічного благополуччя особистості та розгляд їх основних відмінностей від чинників благополуччя зокрема. Невирішеність проблеми визначення поняття, відсутність чітких критеріїв, що визначають приналежність явища до класу ресурсів, породжує різноманітність класифікацій, запропонованих дослідниками. К. Матені, Д. Аукок [322] виділяють чотири форми ресурсів. До них відносять фізіологічні характеристики (здоров'я, благополуччя, відсутність фізичних недоліків та ін.), психологічні риси (самооцінка, впевненість, почуття контролю та ін.), когнітивні властивості (здатність до навчання, переконання та ін.), соціальна підтримка та фінансове благополуччя.

Активність людини по досягненню власних цілей та подолання труднощів розгортається у взаємодії зі світом, в який вносять свій внесок, в тому числі, і властивості особистості, такі як життєстійкість (С. Кобаса; С. Куннінгам, С. Мадді), диспозиційний оптимізм (Ч. Карвер та М. Шейер), суб'єктивна вітальність (Л. А. Александрова), оптимістичний атрибутивний стиль (М. Селігман та ін.), загальна самоефективність (Р. Шварцер), самоконтроль (Р. Баумейстер), самодостатність (А. В. Прокоф'єв), та інше, часто сукупно позначаються як «ресурси особистості». Накопичено досить широке коло емпіричних даних, що показують, що ресурси надають не стільки прямий вплив на саме психологічне благополуччя, виступаючи в якості його предикторів (кореляція ресурсів з благополуччям), скільки опосередковане, впливаючи на структуру причинно-наслідкових зв'язків між зовнішніми умовами та психологічним станом людини [315, 347, 353, 361]. Як ресурси особистості в науковій літературі описані такі конструкти як

толерантність до невизначеності [323], життєстійкість [319], локус контролю [330], оптимізм [276], почуття зв'язності [262], самоефективність [268], надія [341] та багато інших. Так, зокрема, позитивна психологія, також як і психологія розвитку трактує ресурси як якийсь чинник успішного розвитку та адаптації особистості до умов середовища, що сприяє збереженню психологічного благополуччя особистості [210]. Тему ресурсів в своїх роботах розглядали С. Л. Рубінштейн – «Можливості та потенції людини», «Внутрішні сили та можливість» [205]. Б. Г. Ананьєв в своїй роботі «Людина як предмет пізнання» [9] вказував на різні людські потенціали – здібності, обдарованість, працездатність. Автор робить припущення, що, психологічні та психофізіологічні можливості людини обмежені. О. І. Расказова визначає ресурси як систему переконань та диспозицій, сенсів, на які людина може спиратись [200].

С. Хобфолл розділяє середовищні та особистісні ресурси. До них вчений відносить: 1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, транспорт і т.д.), нематеріальні (бажання та цілі), 2) зовнішні (соціальна підтримка, статус, друзі, робота), внутрішні (самоповага, професійні навички, оптимізм, життєві цінності, віру), 3) психічні та фізичні стани, 4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які є необхідними (прямо чи посередньо) для подолання складних життєвих ситуацій чи слугують засобом досягнення значущих цілей [51]. Згідно принципу «консервації ресурсів», людина здобуває, зберігає, відновлює, примножує та перерозподіляє ресурси відповідно своїх цілей. За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватись до варіативного ряду умов життя. Втрата ж ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресову реакцію, яка спричиняє втрату психологічного благополуччя, негативно позначається на загальному стані здоров'я особистості [90].

Зокрема, ми у своєму дослідженні будемо спиратися на визначення ресурсів Д. О. Леонтьєва, який під поняттям «ресурси» розуміє засоби, наявність та достатність яких сприяє його досягненню та підтриманню

[148, с. 22]. Отже, ресурси – це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних, стресових життєвих ситуаціях, а також необхідні для трансформації взаємодії в даній ситуації [48].

Окремим питанням виступає питання класифікації ресурсів. В психологічній літературі висвітлюється проблема фізичних, психологічних (особистісних), екзистенціальних, внутрішніх, зовнішніх та інших ресурсів. І. В. Бринза та О. Ю. Рязанцева визначають екзистенціальні ресурси як складні інтегративні індивідуально-психологічні утворення, що визначають суб'єктивну екзистенційну позицію особистості стосовно основних екзистенційних даностей: свобода, сенси, милосердя, прийняття та віра [30]. О. С. Штепа сформулювала власне визначення особистісно-екзистенційних ресурсів, як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість та спосіб надання життю сенсовності, та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід [254]. Отже, вчена [254] головними властивостями феномену ресурсу вважає те, що він є виявом суб'єктного досвіду й аспектом автентичності особистості, характеризує стратегію саморозвитку людини. Причому автентичність є структурною характеристикою феномену ресурсу, а саморозвиток – динамічною. Засаду психологічного благополуччя особистості складають також екзистенційні ресурси. Змістовно екзистенційні ресурси розкриваються в суб'єктивній позиції особистості відносно екзистенційних даностей, з-поміж яких головними є: життя, незалежність, сенс, милість, надія, прийняття, віра, довіра, благополуччя та ін. Під час зіткнення людини з напруженими ситуаціями або кризовими явищами саме оці позиції, що є складовими екзистенційних ресурсів, забезпечують перспективу їх подальшого подолання. Послідовність складових екзистенційних ресурсів особистості пов'язана із представленими у свідомості людини цінностями,

сенсами, вимогами, а також із самоставленням та рисами особистості, які, у свою чергу, розглядаються як джерела екзистенційних ресурсів [281].

До екзистенційних ресурсів психологічного благополуччя відносяться самотрансценденція, самодистанціювання, екзистенція, персональність, свобода, відповідальність, самодостатність, осмисленість життям, віра, життєстійкість, час та довіра [281]. П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленкова зазначають, що за своєю суттю психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя. «Строго кажучи – пишуть вони – екзистенційне начало, перш за все, існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, володіє такою характеристикою, як цілісність, базується на інтегральній оцінці свого буття» [250, с. 95].

С. А. Хазова у співдружності з іншими вченими виділяє дві стратегії в дослідженні ресурсів: діагностичну та розвиваючу. Діагностична – виявляє та вимірює ресурси людини та ділиться на два підходи: диспозиційний та типологічний. Розвиваюча стратегія відповідає за розвиток навичок раціонального використання ресурсів, ефективного управління ними, а також їх розширення. Диспозиційний підхід відповідає за вимір змінних ресурсів особистості, таких як установки, способи саморегуляції, копінг-стратегії, риси особистості та умови середовища. Суть підходу полягає в тому, що вимірявши ресурси людини, вивчивши особистісні особливості та риси, рівень вираженості психологічних характеристик, стає можливим визначити успішність адаптації людини і що сприяє досягненню психологічного благополуччя при подоланні труднощів, тобто є корекцією. Одні якості сприяють формуванню ефективного копінга, інші перешкоджають цьому процесу. Слабке місце такого підходу, в тому, що даний підхід розглядає лише середні тенденції при описі ресурсів, динамічні процеси психічного життя та багато варіативність поведінки не враховується [244].

І. І. Галецька вважає психологічне благополуччя втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, є своєрідним ресурсом і

станом, передумовою забезпечення життєвих потреб людини, досягнення нею цілей. Конструктивною видається пропозиція розглядати критерії психологічного благополуччя особистості на підставі системного підходу, через рівні функціонування особистості: середовище, поведінку, здібності, переконання-цінності, ідентичність, духовність. До критеріїв благополуччя вчена відносить адекватність поведінки ситуації, копінг-стратегії, механізми захисту, гнучкість, оптимізм, особистісну компетентність, відчуття самоефективності, властивості «Я», ідентичність, самооцінку, ціннісні та смисложиттєві орієнтації, самоактуалізацію тощо [57]. Т. М. Титаренко визначила благополуччя – як не відсутність складних проблем, що заважають гармонічному розвитку людини, а радше наявність певного ресурсу для їх рішення. Це, насамперед, здатність особистості знов і знов знаходити себе у групі, спільноті, соціумі, здатність продуктивно працювати, відчуваючи, що життя має певний сенс, а не є просто автоматичним функціонуванням [230].

Особистісні ресурси не можуть вивчатися у відриві від контексту ситуації та конкретної діяльності, в якій вони діють, тобто, у відриві від того, що їх актуалізує. Саме тому функції особистісних ресурсів можна аналізувати лише в конкретному контексті діяльності. Сам контекст може бути заданий як життєві труднощі (зокрема, повсякденні), стресогенні події або життєві вимоги, пов'язані з контекстом виконання деякої діяльності (приміром, професійної) [233]. Зокрема, на думку Т. М. Титаренко, завдяки особистісним ресурсам людина самотійно відновлюється після чисельних психічних, фізичних, соціальних та духовних втрат. Саме особистісні ресурси підтримують її психологічне благополуччя та у своїй більшості визначають здатність до інтеграції поведінки. Чим вище здатність до інтеграції поведінки, тим успішніше подолання стресогенних ситуацій та тим вищий рівень загального благополуччя [230]. Обґрунтування ресурсів як характеристик особистісного та індивідуального рівнів благополуччя здійснено С. А. Калашніковою. На її погляд, ресурси є системою здатностей людини до усунення суперечностей з життєвим середовищем, долання

несприятливих життєвих обставин шляхом трансформування ціннісно-сміслового виміру особистості, що зумовлює її спрямованість і створює основу для самореалізації [90].

Ю. С. Прошутинський розділяє зовнішні та внутрішні ресурси. До зовнішніх він відносить гроші, час, освіченість, рівень життя, соціальну підтримку, до внутрішніх ресурсів – особистісні особливості та якості: позитивну самооцінку, впевненість у собі, оптимізм, стійкість, суб'єктивно сприйманий контроль над ситуацією, здатності, знання, уміння, навички, досвід. Ці внутрішні і зовнішні ресурси створюють можливості подолання труднощів ефективними способами [194]. Т. М. Титаренко вважає, що наявність внутрішніх ресурсів, що забезпечують компетентність у часі, утримують особистісно зрілу людину в рамках психологічного благополуччя і, таким чином, дають їй підстави бути «синтезом можливого і необхідного». Головними індикаторами психологічно здорової та благополучної особистості, на думку вченої, виступають: цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції. Допоміжними характеристиками є: на індивідуально-психологічному рівні – креативність, гармонійність, адаптивність; на ціннісно-смісловому – схильність до сенсоутворення, осмислення досвіду та здатність отримувати задоволення від життя; на соціально-психологічному – схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіра до світу [230].

В останні роки широке поширення в психології отримав ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології. Сьогодні у психології зміст поняття «ресурси» вивчається в рамках розвитку теорії психологічного стресу. В. О. Бодров визначає його наступним чином: «Ресурси є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання програми та способів (стратегій) поведінки для запобігання або непорушення стресу» [24, с. 115-116]. Очевидним є й те, що різні ресурси відіграють різні значення в адаптації людини та подоланні важких життєвих подій. Л. В. Куліков до найбільш вивчених ресурсів відносить активну

мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду й можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, самодостатність; активну життєву установку; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси – стан здоров'я та загальне благополуччя, ставлення до них як до цінності [16, с. 4–14]. У межах даного підходу психологічне благополуччя розглядається як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну й об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище» (О. С. Ширяєва) [251], як внутрішні інтенції людини (несвідомі та свідомі ресурсні настанови) щодо життєздатності, саморозвитку, самовираження і самореалізації, що реалізуються в процесі діяльності, які є ресурсами психологічного благополуччя на чотирьох відносно автономних рівнях – психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного та психологічного здоров'я, (А. В. Вороніна) [52]. Як ресурсний стан особистості, який детермінує та яким керує сама особистість, що містить компоненти позитивного повноцінного функціонування в системі соціальних та індивідуальних відносин (Я. І. Павлоцька) [189].

Я. В. Малихіна вказує на доцільність виділення особистого (належить індивіду у феноменальному та ноуменальному сенсі) превентивного ресурсу, а не особистісного (належить індивіду тільки у феноменальному, соціальному сенсі). Особистий (індивідуальний) превентивний ресурс розглядається як комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дозволяє зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота даного комплексу забезпечує психічне, соматичне та психологічне благополуччя людини і, відповідно, до спрямованості особистості, створює умови для відкриття подальшої самореалізації [162]. Одним із ключових ресурсів психологічного благополуччя особистості передусім є: самодостатність, зацікавленість особистості життям, свобода міркування, захопленість якою-небудь областю наукової та прикладної діяльності,



активність та незалежність, відповідальність і спроможність до ризику, віра в себе та повага до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної неповторності й радісне здивування з приводу своєрідності всіх оточуючих людей, творчість в найрізноманітніших сферах життя та людської діяльності [162].

Е. Фромм виділяв три провідні психологічні категорії, що позначалися дослідником як ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій: надія, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню; раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей та необхідності ці можливості своєчасно виявити і використовувати; душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам піддати небезпеці надію й віру, зруйнувати їх, перетворивши їх на оптимізм або ірраціональну віру [243].

В рамках психології здоров'я ресурс розглядається як чинник збереження психологічного здоров'я особистості, що веде до психологічного благополуччя. Представники позитивної психології М. Селігман, К. Петерсон та ін. [243, с. 29] до ресурсів особистості відносять такі особливості: когнітивні особистісні риси, що зумовлюють успішність роботи зі знаннями та новою інформацією (креативність, цікавість, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість – розуміння широкого контексту та загальних закономірностей); життєва енергія та завзятість; соціальний інтелект, лідерство; здатність до самоконтролю; відчуття прекрасного; почуття гумору; релігійність.

З позиції позитивної психології підхід до проблеми особистісних ресурсів представлений через терміни психологічний капітал [316], особистісний потенціал [153], життєвий потенціал [79], життєва (особистісна) продуктивність [177], особистісний адаптаційний потенціал [159] та інше. Життєвий потенціал особистості [79] – це комплекс властивостей, що визначають можливості здійснювати життєдіяльність з тим чи іншим рівнем активності та повноти самореалізації. Уявімо структуру

життєвого потенціалу особистості: 1) статусний потенціал – комплекс стійких властивостей, що мало піддаються трансформаціям протягом життєвого шляху особистості, зокрема, фізіологічних: рівень фізичного здоров'я, благополуччя, розвитку та резервів організму, вираженість біологічних потреб; психологічних: рівень загальної активності, здібностей, мотивації досягнення та самоефективності особистості, вираженість базових психологічних потреб; культурних: система цінностей, моральних норм, ідеалів, освіченість, вираженість вищих психологічних потреб, все це разом впливає на психологічне благополуччя, виступаючи його ресурсами. Зарубіжні дослідники, які запропонували концепцію психологічного капіталу [316, с. 10-11], описують його через такі включені в нього компоненти: самоефективність – усвідомлення своїх здібностей вибудовувати поведінку та докладати необхідних зусиль для успішної реалізації складних завдань; оптимізм – створення позитивної установки, прагнення слідувати до успіху в сьогоденні та в майбутньому; надія – воля, завзятість при русі до цілей і вміння підбирати адекватні шляхи для їх досягнення; життєстійкість – здатність знаходити вихід з проблемних та складних ситуацій, швидке відновлення нормального стану. У структуру особистісного потенціалу, згідно Д. О. Леонтьєву [152, 153] входять ресурси, які в різних ситуаціях надають людині впевненість, підтримують її самоідентичність та позитивну Я-концепцію. До базових характеристик особистості, що визначає її спрямованість, відносяться життєстійкість, свобода, самодетермінація. В свою чергу, зазначимо, що загальнонаукове вживання поняття «потенціал» своїм корінням сягає в філософію Аристотеля, який розглядав «акт та потенції особистості». За Аристотелем, буття ділиться на «потенційне» і «актуальне», а особистісний розвиток розглядається як процес переходу від першого до другого [30].

Системно-динамічний характер концепції особистісного потенціалу пояснює залежність вкладу різних особистісних характеристик в його структуру і в показники успішності й психологічного благополуччя від

ситуації діяльності. Однак ряд особистісних характеристик розглядаються під кутом зору їх можливого внеску в структуру особистісного потенціалу (як особистісні ресурси): толерантність до невизначеності [69], самоефективності [61], життєстійкість [200], оптимізм [62], суб'єктивна вітальність [8], особистісна автономія [71], особистісний динамізм [208], рефлексивність [149], часова перспектива [224, 225], особистісні гідності та сили характеру [135] і багато інших, розроблені методи їх діагностики, а також досліджено їх інтелектуальні можливості на різних етапах саморегуляції діяльності [201].

Ресурси стійкості, дія яких проявляється в підвищенні «порогу екстремальності» ситуацій, при переході через який ситуація починає сприйматися як важка, критична або екстремальна. Високий рівень таких ресурсів призводить до того, що їх власники не помічають «проблемність» багатьох ситуацій. Для людей з низьким рівнем ресурсів стійкості, навпаки, навіть помірно несприятлива ситуація може представлятися серйозною проблемою. До таких ресурсів можна віднести усвідомлення життя, суб'єктивну вітальність, диспозиційний оптимізм та задоволеність життям. Зазначимо, що деякі психологічні змінні, такі як оптимізм (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селігман) або життєстійкість (С. Мадді), проявляють себе одночасно і як ресурси стійкості, знижуючи загальну міру уразливості суб'єкта для стресових ситуацій, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, прийнятих суб'єктом в процесі взаємодії з обставинами його життя [148, с. 23]. Варто зауважити на тому, що ресурси не існують незалежно один від іншого, а являють собою систему, ресурсний запас, яким володіє індивідуум або група. Ресурси пов'язані між собою та знаходяться в залежності один від одного, відсутність або втрата одного ресурсу може бути компенсована наявністю або надбанням іншого. Однак не всі ресурси та не у всіх ситуаціях можуть компенсувати один одного. Наприклад, такі ресурси, як почуття самоефективності і соціальної підтримки, важливі в разі гострої втрати ресурсів, в той час як на тлі

хронічного стресу вони особливою значущістю не володіють, як зазначає Т. Ю. Іванова [86, с. 135].

Проблематика ресурсів займає гідне місце в сучасних наукових дослідженнях, але питання про функціональне значення ресурсів піднімається досить нечасто та до теперішнього часу спроби їх повного теоретичного осмислення зроблено все ще не було. Зазначимо, що основною відмінністю ресурсів психологічного благополуччя від чинників є насамперед те, що лише ресурси благополуччя мають таку можливість як функція, будь-то функція оцінки, контролю чи управління благополуччям, мотиваційну функцію, а також мають функцію захисту та підтримання власного психологічного благополуччя людиною. В психологічній науці термін «функція» означає діяльність, роль об'єкта в рамках тієї або іншої системи, до якої він належить, а також вид зв'язку між об'єктами, при якій зміна одного об'єкта тягне за собою зміну іншого [65]. Звертаючись до аналізу психологічного благополуччя особистості в науковій літературі можна знайти опис окремих функцій, які ресурси виконують по відношенню до самого благополуччя як регулятори різних процесів: функція оцінки (наприклад, завдяки ресурсам стресогенна ситуація оцінюється як не загрозлива, а можливості справитись – як достатні що перешкоджає розвитку стресу) [292, 301, 302], функція контролю та управління поведінкою, адже від їх рівня залежить реакція на стрес та особливості управління (наприклад, ресурси сприяють використанню в умовах стресу адаптивних копінг-стратегій) [215, 351, 339], функція захисту від стресів, підтримання загального рівня психологічного благополуччя та запобігання його зниження [270, 279, 324].

Ресурси психологічного благополуччя, на відміну від чинників благополуччя, виступають як своєрідні засоби (інструменти), які використовуються для трансформації сприйняття стресової ситуації та її подолання. У контексті подолання важких життєвих ситуацій, таких як соціально-економічна нестабільність, військові дії, хвороба, стихійні лиха,

саме ресурси відіграють ключову роль в подоланні стресових обставин та підтримці внутрішнього психологічного благополуччя людини, що притаманно лише ресурсам, а не чинникам благополуччя [274, 329, 348]. Особливого значення ресурси психологічного благополуччя набувають сьогодні у нашому суспільстві, в епоху соціально-економічної та політичної нестабільності, саме тому й потребують ґрунтовного вивчення. Щодо розгляду ресурсів психологічного благополуччя особистості варто наголосити саме, на ресурсному підході, який, розглядає психологічне благополуччя як особистісну зрілість, індикаторами якої виступає соціальна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція у житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність, активність тощо [65].

Стосовно розгляду ресурсів благополуччя з позиції іншого підходу, структурно-діяльнісного, зазначимо, що психологічне благополуччя розглядається як гармонія особистості, як внутрішня, так і між нею та її довкіллям, це гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей та цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість та ієрархічність цілей і сенсів, доступність важливих цінностей та сенсів буття [162].

Також ресурси психологічного благополуччя, на відміну від чинників благополуччя виявляються у взаємодії людини та життєвого середовища як безперервному процесі просторово-часового «розгортання» людини, представленого в змісті та спрямованості діяльності в реальних життєвих ситуаціях, що забезпечує відповідність способу життя мінливого в процесі життєдіяльності образу світу за допомогою трансформації ціннісно-сислової підсистеми особистості, що задає її спрямованість та створює основу для подальшої самореалізації й психологічного благополуччя в цілому. Самі ж ресурси впливають на взаємозв'язок між ступенем впливу стресової ситуації і загальним рівнем благополуччя, що зберігається протягом часу; сприяють підтримці психологічного благополуччя навіть при невігідній об'єктивній ситуації, забезпечуючи успішне здійснення діяльності

у відносно несприятливих умовах. Таким чином, ресурси сприяють ініціації поведінки особистості, реалізують зв'язок суб'єкта з навколишнім середовищем, тим самим граючи ключову роль в підтримці психологічного благополуччя, а також у реалізації успішності діяльності, в тому числі і в складних життєвих ситуаціях [328].

Розглядаючи психологічне благополуччя як гармонійну рівновагу фізіологічних, психічних та соціальних аспектів людського існування, зауважимо, що доцільно виділення саме особистого (що належить індивіду у феноменальному та ноуменальному сенсі) превентивного ресурсу, а не особистісного (що належить індивіду тільки у феноменальному, соціальному розумінні). Особистий (індивідуальний) превентивний ресурс розглядається як комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дозволяє зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота даного комплексу забезпечує психічне, соматичне та психологічне благополуччя людини, і, відповідно діє до спрямованості особистості, створюючи необхідні умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності та подальшої самореалізації [164].

Відповідно до системно-діяльнісного розуміння поняття ресурсів, можна виділяти різні функції, які виконують самі ресурси по відношенню до психологічного благополуччя та мотивації в залежності від контексту ситуації, оскільки така ситуація представляє пряму загрозу для психологічного благополуччя людини або в ситуації досягнення цілей, пов'язаних з ефективністю та продуктивністю людини, та від того, як ресурси взаємодіють з іншими факторами: умовами середовища та особливостями мотиваційної сфери людини. Мотиваційна функція ресурсів психологічного благополуччя зображується наступним чином: зовнішні чинники впливають на формування внутрішньої організації суб'єкта тільки за умови його активного ставлення з елементами оточення. Вплив факторів середовища на мотивацію і благополуччя відбуватиметься тільки в тому випадку, якщо суб'єкт буде проявляти активність, пусковим механізмом якої

є ресурси психологічного благополуччя людини. Таким чином, ресурси благополуччя самі по собі є своєрідними мотиваторами, обумовлюючи активність індивіда по відношенню до середовища [325], оскільки, по-перше, вони сприяють вибору активних і проблемно-орієнтованих копінг-стратегії в стресогенних ситуаціях. По-друге, ресурси благополуччя пов'язані з підвищенням ймовірності початку поведінки (досягнення поставлених цілей) як, завдяки кращому цілепокладанню і впевненості в своїх силах, так і завдяки мотивуючій функції. По-третє, високий рівень ресурсів психологічного благополуччя пов'язаний з підтриманням обраної діяльності, що благополучно позначається не тільки на її ефективності, але і на психічному здоров'ї і психологічному благополуччі людини зокрема. Саме тому, говорячи про функціонально-цільову значущість ресурсів психологічного благополуччя, необхідно зазначити наступне: виділення різних функцій можливо різними способами, в залежності від критеріїв, що лежать в основі даного аналізу.

### **Висновки до розділу 1**

Проведений у даному розділі теоретико-методологічний аналіз досліджень з проблеми психологічного благополуччя в історичному та сучасному контекстах дозволяє зробити наступні висновки:

1. Поняття психологічного благополуччя особистості має витoki в давньогрецькій філософській традиції та розглядається у двох ключових підходах: гедоністичному та евдемоністичному. Гедоністичні теорії відзначають в психологічному благополуччі задоволеність потреб та здійснення усіляких бажань, а також відсутність чи мінімум страждань в житті, тоді як евдемоністичні теорії звертають увагу на важливості незалежності, наявності смислу життя, що виходив би за межі суб'єкта і реалізації власних здібностей навіть всупереч можливим стражданням.

2. Природу та показники психологічного благополуччя можна розглядати з кількох сторін: об'єктивної (психологія здоров'я), суб'єктивної

та психологічної (особистісний підхід), а також з точки зору евдемоністичного, гедоністичного, інтеграційного, суб'єкт-середовищного та аксіологічного підходів. В свою чергу, узагальнення відомостей про психологічне благополуччя дає підґрунтя визначити його складне психічне утворення, яке детерміновано системою власних цінностей та переконань, проявляється у відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці свого існування.

3. Аналіз існуючої інформації в літературі дав змогу виділити в найбільш узагальненому вигляді такі компоненти у структурі психологічного благополуччя: психофізичний, соціально-економічний, етнокультурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий.

4. Теоретично визначено провідні психологічні ресурси та чинники психологічного благополуччя. Чинниками психологічного благополуччя виступають зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, соціально-економічні, генетичні, культурологічні, екзистенційні, світоглядні, ціннісні, емоційні, поведінкові, когнітивні та вольові. У якості ресурсів психологічного благополуччя вченими виділяються самоефективність, суб'єктивна вітальність, самоконтроль, життєстійкість, оптимізм, часова перспектива, самодостатність, почуття зв'язності та багато інших. До екзистенційних ресурсів психологічного благополуччя відносяться самотрансценденція, самодистанціювання, екзистенція, персональність, свобода, відповідальність, самодостатність, осмисленість життям, віра, життєстійкість, час та довіра.

Зазначимо, що у комплексі вивчити ресурси та чинники психологічного благополуччя є вкрай необхідним, оскільки разом вони дають детальний аналіз ключових особливостей психологічного благополуччя особистості. Отже, зауважимо, що перспектива нашого подальшого наукового дослідження полягає у більш детальному емпіричному дослідженні ресурсів



та чинників психологічного благополуччя особистості, у вивченні їх особливостей та відмінностей.

**У першому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [2, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 79, 80, 83, 85, 86, 88, 90, 93, 95, 97, 98, 99, 101, 103, 119, 121, 122, 128, 129, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 149, 150, 152, 154, 155, 157, 160, 161, 162, 163, 165, 166, 167, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 181, 184, 185, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 195, 198, 200, 201, 203, 204, 205, 206, 207, 209, 210, 211, 212, 213, 215, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 225, 226, 228, 229, 230, 231, 233, 235, 236, 237, 239, 240, 241, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 254, 256, 257, 258, 259, 261, 262, 263, 265, 268, 270, 272, 273, 274, 277, 278, 279, 281, 284, 285, 286, 288, 289, 292, 293, 297, 298, 301, 302, 304, 306, 310, 311, 315, 317, 319, 322, 323, 324, 327, 328, 329, 330, 332, 333, 334, 336, 339, 340, 342, 344, 346, 348, 349, 351, 353, 356, 358, 361].**

**Матеріали першого розділу дисертації висвітлено в таких публікаціях автора, як: [93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 109, 111, 112].**

## РОЗДІЛ 2.

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ТА ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У даному розділі представлено організаційно-методичну основу емпіричного дослідження психологічного благополуччя, зокрема розглянуто особливості існуючих психодіагностичних інструментів, висвітлено етапи дослідження та результати апробації (перевірка на надійність та валідність) оригінальної методики «Діагностики психологічного благополуччя особистості» (ДПБО). Обґрунтовано вибірку основного емпіричного дослідження (408 осіб) та вибірку стандартизації (265 осіб).

#### **2.1. Аналіз існуючих методів дослідження психологічного благополуччя**

Специфіка вивчення феномену психологічного благополуччя у психології полягає у необхідності попереднього емпіричного діагностування. Саме тому перед науковцями нерідко постає питання вибору адекватного психодіагностичного інструментарію, адже вимірювання психологічного благополуччя є складною діагностичною проблемою, яка лежить в площині міждисциплінарних теоретичних та практичних розробок. Теоретичний аспект означеної проблеми полягає у обмеженості розвитку наукових уявлень про феномен психологічного благополуччя, його природу та складові. Насамперед це пов'язано з тим, що у вітчизняній психології розробка відповідного поняття розпочалося не так давно, і на даний момент не існує його загально визнаної дефініції.

Під психологічним благополуччям розуміють ряд тотожних за своїм значенням понять, таких як «психічне здоров'я», «норма», «нормальна і аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» тощо [217, с. 105–114].

Звідси випливає і практичний аспект, який виявляється у наявності обмеженого кола психодіагностичних інструментів, призначених для вимірювання компонентів психологічного благополуччя. Водночас актуальним наразі є узагальнення існуючих поглядів не тільки щодо теоретичного розуміння психологічного благополуччя, а й відносно можливостей його емпіричного вивчення. Відповідно, необхідно здійснити аналіз методик як вітчизняних, так і зарубіжних, які так чи інакше досліджують психологічне благополуччя особистості. Роботу з аналізу та узагальнення існуючих психодіагностичних інструментів умовно було розділено на три етапи: пошук інформації про методики, їх класифікація та аналіз якості. На етапі пошуку інформації було сформульовано ряд ключових термінів, що описують психологічне благополуччя: благополуччя, задоволеність, щастя, процвітання, здоров'я, якість життя, психічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, евдемоністичне благополуччя тощо.

Після класифікації та якісного аналізу було виділено такі групи методик:

- 1) спрямовані на дослідження психологічного благополуччя як частину іншого, більш розлогого конструкту;
- 2) безпосередньо вивчають психологічне благополуччя;
- 3) наявні шкали, відповідні окремим компонентам конструкту «психологічне благополуччя».

Розподіл всіх методик за групами показав доцільність виділення двох додаткових підгруп методик – призначені для діагностики у всіх сфер життєдіяльності людини та вивчення психологічного благополуччя в окремих з них. Значна кількість з проаналізованих методів діагностує окремі параметри психологічного благополуччя в різних сферах людської життєдіяльності.

Виділена також група методик вивчення психологічного благополуччя незалежно від сфери життєдіяльності. Її склали такі методики: «Шкала

діагностики задоволеності життям – SLS», «Шкала задоволеності життям» (Е. Діенер); «Фактори задоволеності життям»; «Індекс загального психологічного благополуччя»; «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); Опитувальник ВООЗ-100 (коротка версія ВООЗ-26); «Коротка форма оцінки здоров'я MOS SF-36» (Medical Outcomes Study-Short Form); «Ноттінгемський профіль здоров'я» (Nottingham Health Profile); «Опитувальник здоров'я Мак Мастера» (Mc Master Health Index Questionnaire [MHIQ]); «Індекс якості життя» (Quality of Life Index); Оцінка якості життя (З. Ф. Дудченко); Опитувальник загального здоров'я (General Health Questionnaire, GHQ); Оксфордський опитувальник щастя; Індекс життєвої задоволеності; методика The WHO-Five Well-being Index (Індекс психологічного благополуччя); «Представлення студентів про психологічне благополуччя та його ретроспективна самооцінка» (Л. Б. Козьміна), The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (А. Воттерман); Каліфорнійський психологічний опитувальник (California Psychological Inventory – CPI) та ін.

Розглянемо деякі з них більш детально. Так, методика «Шкала діагностики задоволеності життям – SLS» (В. О. Хащенко, А. В. Баранова) [245, с. 501–527] призначена для вимірювання загальної (глобальної) оцінки задоволеності життям за 22 найбільш суттєвими аспектами життя на основі 5-бальної порядкової шкали Лайкерта, а також задоволеність життям в окремих її областях: родина, міжособистісні стосунки, персональні потреби, особистісна безпека, соціально-економічні умови життям та інше. Методика пройшла стандартні психометричні процедури перевірки надійності та валідності.

Методика «Фактори задоволеністю життям» (Є. В. Балацький). Виходячи з того, що задоволеність життям – складне, комплексне поняття, що акумулює безліч аспектів, автор пропонує наступний набір факторів для його виміру: особиста і сімейна безпека; матеріальне благополуччя; сімейне благополуччя; досягнення поставлених цілей; творча самореалізація; наявність хорошого, плідного дозвілля; хороший клімат і гарна погода;

гідний соціальний статус; наявність ефективних неформальних соціальних контактів; соціальна стабільність, впевненість у майбутньому; комфортне середовище проживання; гарне здоров'я [14, с. 42-52]. Ш. Дюпей в методиці «Індекс загального психологічного благополуччя» концентрується на оцінці емоційних або афективних розладів, що виникають внаслідок соматичних захворювань та знижують благополуччя. Методика містить ряд субшкал: тривога, депресія, самоконтроль, загальне здоров'я, емоційне благополуччя, життєва енергія [289, с. 170-183].

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [335, с. 719–727] є однією з найпоширеніших методик, складається з шести шкал: автономність, компетентність, особистісний ріст, позитивні відносини, життєві цілі, самоприйняття. Методика є адаптованою російською мовою варіантом англійської методики The Scales of Psychological Well-being, розробленою К. Ріфф та була кілька разів валідизована в різних варіантах. Дана методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну від благополуччя потенційного, поняття якого виведено з гуманістичної парадигми, але не операціоналізується сьогодні жодним опитувальником.

Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що послужив основою для двох російськомовних версій: у 2005 році опитувальник був адаптований і валідизований Т. Д. Шевеленковою та Т. П. Фесенко, а в 2007 році – Н. Н. Лепешинською. Також ця методика адаптована й українською мовою С. В. Карскановою у 2012 році. У версії Т. Д. Шевеленкової та Т. П. Фесенко були виділені 4 чинника шляхом факторного аналізу. Один з них – «Автономія – збігається з раніше виділеним чинником з тією ж назвою. Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане із свідомістю життя, ціннісно-смісловою сферою і мотивацією. Ця методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну від благополуччя потенційного, поняття якого виводиться з гуманістичної парадигми, але не операціоналізується жодним опитувальником. Версія, що включає 18 тверджень, розроблена переважно для масштабних досліджень і телефонних

інтерв'ю. Є дані про її недостатню психометричну надійність [335, с. 719–727]. Опитувальник отримав широке визнання за кордоном і широко застосовується в наукових дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних сфер психологічного благополуччя.

Однак результати досліджень, виконаних в останні роки за допомогою нових (у тому числі скорочених) версій цієї методики, показують, що чотири з цих шести показників (самоприйняття, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими і управління середовищем) значно перетинаються між собою, і, фактично являють собою один і той же параметр. Цілком можливо, що частина області перекриття між цими чотирма параметрами обумовлена проблемами з валідністю вихідного опитувальника, обумовленою методами факторного аналізу [337, с. 473-479], і з конструктивною валідністю оригінальній версії методики [275, с. 359-375]. Зокрема, в одному з більш ранніх досліджень показників валідності опитувальника було відзначено, що альтернативна коротка версія поєднує в собі прийнятну факторну валідність з хорошою внутрішньою узгодженістю [342, с. 1080-1102]. Як наслідок, деякі пункти, зміст і відповіді на які перекривалися в різних шкалах, були виключені. Наводяться посилання і на деякі інші дослідження, в яких виявлена необхідність прибрати деякі питання з великим показником перекриття [337, с. 473-479]. Відзначимо, що проведені Спрінгер ат Хаусер дослідження зовнішньої валідності опитувальника К. Ріфф також підтвердили, що підшкали опитувальника не відображають шість емпірично різних параметрів психологічного благополуччя [342, с. 1080-1102]. Таким чином, вищевикладене з достатнім рівнем обґрунтованості дозволяє зробити висновок про те, що для вимірювання евдемоністичного показника благополуччя слід або розробити новий опитувальник, або створити альтернативну версію шкали базового опитувальника К. Ріфф, що враховує всі перераховані вище недоліки.

The WHO-Five Well-being Index (Індекс психологічного благополуччя) був виведений з більшою рейтинговою шкалою, розробленою для проекту

ВООЗ з якості життя пацієнтів, що страждають від діабету (ВООЗ-1990). 10 з 28 оригінальних діагностичних елементів були обрані та психометрично оцінені в різних європейських країнах. Згодом означені 10 пунктів були скорочені до п'яти, які склали: позитивний настрій (гарний настрій, розслабленість), енергійність (активність, прокидатися свіжим і відпочивши), загальні інтереси (зацікавленість у речах) [268, с. 183-190].

Окремої уваги заслуговує анкета Л. Б. Козьміної «Уявлення студентів про психологічне благополуччя та його ретроспективна самооцінка». Анкета складається з шести пунктів, три з яких призначені для збору інформації про психологічне благополуччя: уявлення, асоціації, пов'язані з ним та причини, що його обумовлюють. Четвертий пункт анкети спрямований на визначення актуального статусу психологічного благополуччя студента-випускника через його шкальну оцінку. П'ятий пункт є ретроспективним оцінюванням студентами рівня свого психологічного благополуччя за кожен рік навчання у ЗВО. Останній (шостий) пункт анкети спрямований на виявлення суб'єктивних факторів, які обумовлюють рівень психологічного благополуччя студентів на кожному курсі навчання через їх вільний опис [127, с. 216-219].

Термін «евдемонії» останнім часом став досить популярним у позитивній зарубіжній психології. Основними рисами евдемоністичного способу життя вважають: реалізація суб'єктом свого особистісного потенціалу, повне функціонування та осмисленість життя. Концепція А. Воттерман пов'язана з вивченням співвідношень евдемоністичних та гедоністичних компонентів у людській активності, самовираженні, самореалізацією та задоволенням. Анкета «Евдемоністичного благополуччя» вимірює рівень евдемоністичності [357, с. 41-61]. Згідно з дослідженнями А. Воттерман, евдемоністичний спосіб життя, пов'язаний з труднощами виконуваних завдань, дозволяє з великою ймовірністю отримати й гедоністичну насолоду (в якості супутнього, або навіть побічного, а не основного результату діяльності), у той час як зворотне неможливо: сам по

собі гедонізм не тільки не веде до евдемонії, але містить для суб'єкта потенційно руйнівні тенденції [357]. Таким чином, індивіду для отримання задоволення рекомендується реалізовувати себе і про задоволення не думати.

Методика «Опитувальник загального здоров'я» (General Health Questionnaire) (GHQ) (Д. Голдберг) призначена для діагностики психологічного благополуччя та емоційної стабільності. Високі бали (характеризують полюс психічного дискомфорту), характерні для ствердних відповідей на питання, що розкривають прояви психологічного неблагополуччя, емоційної нестійкості, а негативні відповіді пов'язані з вираженням позитивних емоцій, психологічної стабільності (вони оцінюються в зворотному порядку). У 1979 році Д. Голдбергом і В. Хіллер запропоновано новий варіант методики, що складається з 28 питань (GHQ-28) і операціоналізує психологічне благополуччя як елемент більш загального конструкту – «якість життя». GHQ-28 включає 4 підшкали: соматичні симптоми, тривога і безсоння, соціальні дисфункції і депресія [275, с. 359-375].

Переживання психологічного комфорту (благополуччя) – важливий показник динаміки здоров'я, оскільки воно виявляється найтоншим індикатором перехідних станів від здоров'я до хвороби. У зарубіжній психології при визначенні психологічного благополуччя широко використовується поняття «якість життя», що представляє собою суб'єктивне переживання задоволеності персональним життям. Воно співвідноситься з задоволеністю та самореалізацією особистості і з її психологічним здоров'ям та благополуччям.

Проект Всесвітньої організації охорони здоров'я з оцінки якості життя був створений в 1991 році. Його метою була розробка міжнародної методики для оцінки якості життя, порівнянної в умовах різних культур. Ця методика оцінює відчуття окремих людей в контексті їх культури та системи цінностей, а також їх особистих цілей, стандартів та інтересів. Методика WHOQOL [289, с. 170-183] була розроблена спільними зусиллями цілого



ряду центрів у різних країнах світу і широко протестована на місцях. Повна версія методики WHOQOL складається із 100 запитань, а короткий опитувальник WHOQOL-BREF – з 26 пунктів, які оцінюють такі параметри: фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальні відносини і навколишнє середовище. Короткий опитувальник WHOQOL-BREF є скороченою версією вихідної методики. Він може бути більш зручним для використання у великих наукових дослідженнях або клінічних випробуваннях. Обидві методики апробовані російською мовою з достатніми психометричними показниками якості [340, с. 299-310].

Каліфорнійський психологічний опитувальник (California Psychological Inventory – CPI) є на сьогоднішній день, за оцінками фахівців, одним з найкращих особистісних тестів. Він часто застосовується в роботі з персоналом, так як за його показниками можна досить добре прогнозувати успішність оволодіння співробітниками тими чи іншими професійними навичками. Мета використання опитувальника: визначити індивідуальні особливості особистісних характеристик з точки зору соціальної поведінки, тобто особливостей, необхідних людині для успішного життя в суспільстві. Автор тесту CPI – Р. Гаух. У розпорядженні вітчизняних фахівців з психодіагностики є варіант опитувальника, переведений з англійської мови Н. О. Графініною [226]. Також існує комп'ютерний варіант тесту, який дуже зручний при проведенні обстеження з швидкою обробкою результатів. Коефіцієнти надійності шкал CPI високі, за цим показником опитувальник помітно перевершує інші особистісні тести. Те ж можна сказати і про його валідність. У тесті California Psychological Inventory є три шкали. Перша називається «відчуття благополуччя» (Wb). Вона ґрунтується на відповідях людей, яких просили уявити себе поганими. Друга – «сприятливе враження» (Gi) – базується на відповідях досліджуваних, що показали себе гарними. Третя шкала – «звичайність» (Cm). В її основі лежать найбільш популярні відповіді. Ці шкали служать для перевірки достовірності результатів. Так, якщо по шкалі «почуття благополуччя» отримано нижче 20 «сирих» балів,

результати всього випробування вважаються невалідними. Очевидно, досліджуваний або володіє заниженою самооцінкою, або він свідомо намагався показати низькі результати. Оцінка вище 30 балів за шкалою «гарного враження» також робить результати недостовірними. В цьому випадку людина явно намагається справити сприятливе враження, ніж є насправді. «Сирі» бали нижче 27 за шкалою «звичайності» свідчать про замкнутість людини. У цьому випадку результати також вважаються невалідними [294].

Наступна група методик створена для діагностики суб'єктивного благополуччя особистості. Так, методика для вивчення суб'єктивного благополуччя (О. І. Середа, Н. Б. Парфенова) містить наступні шкали: досвід емоційного благополуччя, задоволеність особистісними ресурсами, соціальна активність як ресурс, задоволеність професійним вибором, задоволеність міжособистісними відносинами. Дослідники зосереджують увагу на тому, що визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і пов'язується зі стандартами респондента стосовно того, що є гарним та щасливим життям [215, с. 53-64].

Шкала суб'єктивного благополуччя (шкала СБ) була створена у 1988 році французькими психологами Perrudet-Badoux, Mendelsohn і Chiche. Приводом для її створення послужило розширення досліджень в області психології стресу та його впливу на здоров'я індивіда. Вивчаючи вплив хронічних хвороб на емоційний стан особистості, автори методики зіткнулися з необхідністю мати компактний скринінговий інструмент для відображення оцінки індивідом власного емоційного стану. У результаті була розроблена шкала, що вимірювала емоційний компонент суб'єктивного благополуччя. Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальною поведінкою та деякими фізичними симптомами [77, 219].

Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (оригінальна назва Subjective Happiness Scale) є однією з небагатьох методик позитивної

психології, що є в перекладі російською мовою (автор перекладу Д. О. Леонтьєв). Вона представляє собою експрес-тест, що вимірює рівень суб'єктивного благополуччя. Англomовна версія цієї методики містить у собі 4 пункти, відповіді на кожний з них представлені за 7-бальною шкалою [317, с. 137-155].

Методика, яка діагностує психічне благополуччя «The Warwick-Edinburgh Mental Well-being scale». Дана шкала була розроблена для моніторингу психічного здоров'я населення та оцінки проектів, програм і політики, спрямованих на підвищення рівня психічного благополуччя. WEMWBS складається з 14 пунктів. Рівень достовірності оцінювали шляхом аналізу частоти повних відповідей та розподілу відповідей по кожному пункту. Ця шкала спрямована на те, щоб охопити широкий перелік складових благополуччя, в тому числі афективно-емоційних аспектів, когнітивно-оцінних компонентів і психологічного функціонування. Зосередившись виключно на позитиві, шкала призначена для підтримки психічного здоров'я [290, с. 311-316].

Велику групу психодіагностичних методик, застосовуваних при дослідженні психологічного благополуччя, складають проєктивні методики. Вони являють собою систему діагностичних прийомів, спрямованих на виявлення неусвідомлених аспектів особистості, які найменш доступні безпосередньому спостереженню чи опитуванню. Ці методики дають можливість прогнозувати індивідуальний стиль поведінки і переживання в емоційно-значущих чи конфліктних ситуаціях. Для всіх проєктивних методик характерна мала ступінь структурованості і різноманітність стимульного матеріалу. Це сприяє тому, що випробуваний володіє відносною свободою у виборі відповіді або тактики поведінки, яка детермінується не соціальними нормативами, а власною системою поглядів, мотивів і цінностей. Крім того, випробовувані не знають, що в їх відповідях діагностично значуще. Цей момент призводить до максимальної проєкції особистості. Нарешті, проєктивні методики вимірюють не окрему психічну

характеристику особистості, а свого роду стан особистості в її взаємодії з соціальним оточенням [33, 35]. З проєктивних методик, застосовуваних при дослідженні психологічного благополуччя, найбільш поширеними в даний час вважаються інтерпретаційні методики – тест фрустраційної толерантності С. Розенцвейга (PF), тематичний апперцептивний тест (ТАТ), конститутивні методики – тест чорнильних плям Г. Роршаха, імпресивні методики – тест М. Люшера, а також кольоровий тест відносин (Є. Б. Варшаловська), експресивні методики – малюнкові тести («намалюй людину» К. Махвер, «неіснуюча тварина»), адитивні – тест «незакінчених речень». Звернення до підсвідомих чи недостатньо усвідомлених механізмів психологічного благополуччя дозволяє отримати цінну інформації щонайперше для визначення причин та факторів його зниження.

Виявлено обмежене коло методик, що діагностують саме психологічне благополуччя особистості. Значна кількість методик опосередковано або ж дотиково досліджують дану проблему. Найбільш відомим інструментом, призначеним для вивчення психологічного благополуччя, є розроблений К. Ріфф опитувальник, який не всі дослідники відносять до надійних та валідних. Запропонована класифікація методик на підставі двох параметрів: сфера життєдіяльності і «повнота» використання конструкту дала змогу структурувати напрямки діагностики психологічного благополуччя в сучасній психології. Важливим є також можливість співставити розроблений нами теоретично конструкт психологічного благополуччя (описаний в попередніх публікаціях) з наявними емпірично верифікованими структурами, виявити спільне та відмінне в них, оцінити ступінь наукової новизни. Резюмуючи вищесказане, варто підкреслити складність оцінки психологічного благополуччя не тільки за його зв'язаності з швидкоплинним переживанням людиною щастя, а й через порушення та виявлення актуальних аспектів життя людини, її активності, прояву у всіх сферах відносин [102, с. 63–73].

## 2.2. Організація і методи емпіричного дослідження

На сьогоднішній день ситуація, яка склалася в галузі психодіагностики, деякими науковцями визначається як кризова, адже методичне забезпечення досліджень в психології суттєво випереджає їх теоретичну розробку. «Емпіричний» етап розвитку психодіагностичної науки набув споживчого характеру у використанні методик, конструювання яких не є теоретично обґрунтованим. Тому практичне значення психодіагностичних методик перевіряється їх застосуванням науковцями-практиками [302, с. 614-620]. Як зазначає Л. Ф. Бурлачук [34, с. 5], психологія індивідуальності, яку вимірюють, представляється за рахунок двох систем – психодіагностичного методу та зв'язаної з ним системи теоретичних моделей, що являються підсистемами вищого порядку – комплексом засобів пізнання та його результатів. Тож ігнорування опрацювань диференціальної психології у тлумаченні появи та розвитку індивідуальних особливостей веде до занепаду науки цього напрямку [207, с. 3-16]. Таким чином, за словами вченого: «Виникаючі прогалини в понятійному апараті психодіагностичної науки призводять до появи численних декларативних посилянь на ті чи інші концепції особистості, які нібито пояснюють отримані дані за методиками. Стала вже звичною асиміляція діагностичних методик без їх зв'язку з власним концептуальним апаратом, відповідними теоріями особистості, що стає фактом методологічної неадекватності» [36, с. 5-11].

Наявна проблема створення психодіагностичного інструментарію підкреслюється багатьма авторами [23, 178, 201, 252]. Отже, з метою оптимізації дослідження психологічного благополуччя був розроблений авторський опитувальник, який відповідає створеному та описаному теоретичному конструкту і дозволяє вимірювати певні компоненти, аспекти, типи та рівні психологічного благополуччя. Створення авторського опитувальника було продиктовано, насамперед, тим, що у вітчизняній

психологічній науці все ще недостатньо методик, що вивчають особливості психологічного благополуччя особистості у сучасних реаліях сьогодення.

Апробація авторської методики здійснена з залученням 265 осіб Одеського державного аграрного університету наступних спеціальностей: ветеринарної медицини, захисту рослин, бухгалтерського обліку та аудиту, агрономії віком від 17 до 25 років. Для перевірки психометричних параметрів створеної авторської методики застосовано: «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенка), «Анкета евдемоністичного благополуччя» (А. Воттерман), «Шкала психічного благополуччя» Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)», «Індекс загального психологічного благополуччя» (Ш. Дюпей) [307, с. 252–259].

Надамо характеристику якісного складу вибірки дослідження. Основну вибірку дослідження склали 408 осіб: студенти денної форми навчання Одеського державного аграрного університету віком від 16 до 24 років спеціальностей ветеринарної медицини, агрономії, захисту рослин, землевпорядкування, агроінженерії, обліку та аудиту, менеджменту організацій, економіки. Отже, загалом у дослідженні брали участь 754 особи. Дослідження проводилося протягом 2013-2017 років. Об'єм вибірки та її склад забезпечує статистичну вірогідність отриманих результатів [23, 29, 126].

Інструментальна частина програми емпіричного дослідження включає: огляд психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення психологічного благополуччя; розробку оригінальної методики «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО); викладення результатів перевірки методики «Діагностика психологічного благополуччя особистості» на надійність, валідність та дискримінативність; підбір певного комплексу психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення психологічних ресурсів та чинників психологічного благополуччя та рис особистості, що розглядаються у співвідношенні з даним феноменом.

Отже, для досягнення мети та виконання завдань дослідження використано такі методи: теоретичні (метод системного аналізу теоретичних наукових підходів і концепцій, наданих у психології та суміжних наукових дисциплінах); емпіричні (метод опитування, тестування); статистичні методи обробки даних (кореляційний, факторний, множинний регресійний аналізи, застосування t-критерію Ст'юдента для пошуку значущих відмінностей між групами), що здійснювалися за допомогою комп'ютерної статистичної програми SPSS 21.0 for Windows; метод якісного аналізу даних.

### **2.3. Особливості створення опитувальника структурних компонентів психологічного благополуччя**

Широке коло психологічних явищ, яке описано в численних працях з проблематики психологічного благополуччя особистості стало предметом багатьох науково-психологічних емпіричних досліджень. Кожна нова концепція та теоретична розробка задає новий виток у розвитку науки, чим сприяє появі нових психометричних методів щодо конкретної психологічної реальності. Одним із завдань у дослідженні психологічного благополуччя є пошук, опис та вивчення окремих її показників, а також аналіз існуючих психодіагностичних методик, що вивчають особливості діагностування даної якості. На сьогоднішній день кількість та якість методик діагностики психологічного благополуччя все ще залишається недостатньою, адже вони, як правило, є англomовними, що істотно обмежує можливості застосування. Однією з найпоширеніших методик є «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» [250, с. 95–129], яка складається з 84 питань та є адаптованим російською мовою варіантом англomовної методики «The Scales of Psychological Well-being». Психологічне благополуччя виступає в якості інтегрального показника ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного

зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, мети в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається в позитивних емоціях, задоволеності собою і власним життям. Також адаптованою російською мовою є методика «Індекс загального психологічного благополуччя», автор Ш. Дюпей [193], англomовний варіант методики «Psychological General Well-being Index». Дані методики є апробованим, надійним та валідним діагностичним інструментарієм.

При створенні авторської методики «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО) було використано індуктивну та дедуктивну стратегії. Основою для їх обрання є відповідність поставленим завданням. Дедуктивна стратегія дала змогу узагальнити теоретичні уявлення про особистість, її структуру та функціонування, при цьому конструюються завдання тесту, якими можна оцінити та охарактеризувати певний психологічний конструкт. Індуктивна стратегія передбачає використання факторного аналізу та інших статистичних процедур [56, с. 87–88]. Важливими стадіями конструювання будь-якої психодіагностичної методики являються процедури визначення надійності та доведення його валідності. В рамках першого заходу виділяється надійність ретестова, паралельних форм та частин тесту. У контексті другого частіше всього використовуються наступні способи: очевидна валідність – описує уявлення про тест, яке склалося у респондента; конкурентна валідність – оцінюється за кореляціями розробленого з іншими, валідність яких відносно вимірюваного параметру встановлена; прогностична валідність – встановлюється за рахунок кореляцій між показниками тесту та деяким критерієм, який характеризує вимірювану властивість, але пізніше у часі. Інкрементна валідність відноситься до випадку, коли один тест з батареї тестів може мати низьку кореляцію з критерієм, але не перекривається іншими тестами з батареї. Змістовна валідність визначається через докази того, що завдання тесту відображають усі аспекти поведінки, що вивчається. Конструктна валідність



демонструється повним, наскільки можливо, описом змінної, для виміру якої був створений тест. Останнім етапом розробки тесту є його стандартизація. Це найбільш важливо в тих випадках, коли здійснюється порівняння показників обстежуваних. При формулюванні вибірки стандартизації варто враховувати її об'єм та репрезентативність [181, с. 126–135].

Зазначимо, що остаточний теоретичний конструкт нашої методики складається з одинадцяти шкал психологічного благополуччя: I – «психофізична», II – «соціально-економічна», III – «етнокультурологічна», IV – «екзистенційна», V – «світоглядна», VI – «ціннісна», VII – «емоційна», VIII – «поведінкова», IX – «когнітивна», X – «вольова». Задля нівелювання соціальної бажаності та інших негативних ефектів було передбачено XI шкалу неправди. Для запобігання двозначності розуміння питань опитувальника нами було сформовано масив тверджень, які відповідають кожному з структурних параметрів психологічного благополуччя – шкал створеного тест-опитувальника.

Остаточний варіант методики складається із 120 індикаторів-тверджень, які необхідно оцінити за ступенем відповідності їх поведінці, реагуванню, емоційним переживанням та їх повсякденному життю за 7-ми бальною шкалою Лайкерта: «Повністю не згоден», «Не згоден, але бувають виключення», «Частіше не згоден», «У чомусь згоден, в чомусь ні», «Частіше згоден», «Згоден, але бувають виключення», «Повністю згоден». Відповіді оцінюються від 1 до 7 балів. Варіанти відповідей на «зворотні» твердження оцінюються навпаки. Максимальна оцінка за кожною шкалою складає 77 балів, мінімальна – 7.

Загальний показник психологічного благополуччя розраховується шляхом додавання балів за всіма ствердженнями. Підрахунок «сирих» балів здійснюється відповідно до ключа. Структура методики включає: письмову інструкцію, перелік питань, розроблений бланк, «ключі» для обробки отриманих даних. За результатами методики визначається рівень вираженості

окремих складових психологічного благополуччя і загальний ступінь його прояву.

Відбір досліджуваних для психометричної розробки тест-опитувальника здійснювався методом випадкового відбору з урахуванням розподілу вибірки на групи за різними ознаками: вік, стать, рівень освіти. Дотримання «чистоти» контингенту досліджуваних за вказаними ознаками дозволило розглядати його як вибірку не лише апробації, а й валідизації й стандартизації опитувальника [175]. Процедура обробки даних проводилася за допомогою комп'ютерної математико-статистичної програми SPSS 21.0 for Windows.

Емпіричному дослідженню передувала багатоетапна робота по створенню тест-опитувальника, яка включала розробку теоретичного конструкту, відбір конкретних індикаторів для діагностики психологічного благополуччя за кожною шкалою, оцінку їх експертами як відповідних специфікацій тесту та ін. Таким чином, можна стверджувати змістовну, а в її межах і конструктну валідність остаточного варіанту тест-опитувальника. Отже, розглянемо кожен етап окремо.

Перший етап – теоретичний. На цьому етапі здійснена спроба концептуалізації психологічного феномену психологічного благополуччя, і створення теоретичного конструкту майбутньої методики, котра презентує уявлення автора про структуру, компонентний склад показників психологічного благополуччя. Уявлення про компонентний склад показників психологічного благополуччя, про їх зміст викладені у розділі I. На підставі опису параметрів, розроблені шкали тест-опитувальника.

Другий етап – на основі проведених теоретико-емпіричних досліджень здійснюється змістове наповнення системи показників, що складають феноменологічне поле властивості особистості, котра діагностується. Результатом цього етапу стала розроблена система опису якісних показників психологічного благополуччя, що були об'єднані у відповідні шкали, котрі характеризують психологічне благополуччя; усталеність переживання

психологічного благополуччя; широту поширення психологічного благополуччя; виразність прояву психологічного благополуччя.

Слід зазначити, що кожен з параметрів являє собою біполярний континуум, на полюсах якого розташовуються максимально високі (додатний полюс) і в край низькі (від'ємний полюс) прояви психологічного благополуччя. Значення показників по кожному з параметрів відображають індивідуальну специфіку психологічного благополуччя особистості, її якісну своєрідність. На підставі опису параметрів, розроблені шкали тест-опитувальника.

Третій етап характеризується роботою, спрямованою на конструювання питань (стимульний матеріал) про прояви психологічного благополуччя. На даному етапі також сформулювалась інструкція для обстежених, створювався бланк для відповідей на питання, котрий представлений у додатках.

Четвертий етап полягав в емпіричній корекції стимульного матеріалу методики. На цьому ж етапі розробляється «ключ» для обробки одержаних даних.

П'ятий етап – перевірка конструкту тесту – підтвердження (або корекція) правильності групування індикаторів для діагностики конкретних показників (шкал) і уточнення «ключів».

Останнім, шостим етапом роботи зі створення оригінальної методики, стало проведення апробації остаточного варіанту опитувальника, тобто перевірка його надійності і валідності. Результати даного етапу розробки оригінального опитувальника викладені нижче.

Нижче приведемо дані кореляційного аналізу авторського опитувальника структурних компонентів психологічного благополуччя. Перевірка внутрішньої узгодженості показників тесту була здійснена шляхом визначення взаємозв'язку між окремими параметрами тесту за допомогою кореляційного аналізу (див. Табл. 2.1).

Дані таблиці свідчать про взаємозв'язок та взаємозалежність виділених компонентів психологічного благополуччя. Всі компоненти психологічного

благополуччя корелюють на рівні 1% додатні зв'язку. Також загальний рівень психологічного благополуччя демонструє додатні 1% рівня значущості кореляційні зв'язки зі всіма первинними структурними параметрами даного феномену.

За результатами застосування критерію Колмогорова-Смирнова для показників психологічного благополуччя особистості не виявлено суттєвої відмінності від нормального вигляду, однак процедура стандартизації потребує глибшого розгляду питання щодо нормальності розподілу.

Таблиця 2.1

### Результати кореляційного аналізу між показниками тесту (N=265)

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
I	1	712**	612**	660**	718**	686**	627**	712**	655**	720**
II	712**	1	639**	560**	704**	575**	565**	598**	561**	630**
III	612**	639**	1	735**	691**	701**	575**	686**	685**	672**
IV	660**	560**	735**	1	715**	747**	627**	734**	790**	706**
V	718**	704**	691**	715**	1	702**	594**	652**	683**	688**
VI	686**	575**	701**	747**	702**	1	660**	759**	751**	752**
VII	627**	565**	575**	627**	594**	660**	1	642**	580**	618**
VIII	712**	598**	686**	734**	652**	759**	642**	1	758**	736**
IX	655**	561**	685**	790**	683**	751**	580**	758**	1	719**
X	720**	630**	672**	708**	688**	752**	618**	736**	719**	1
ПБ заг.	844**	780**	834**	706**	688**	752**	618**	736**	719**	862**

Примітки: тут і надалі: 1)\* – значущість зв'язку на рівні  $p \leq 0,05$ ; позначення \*\* – значущість зв'язку на рівні  $p \leq 0,01$ . 2) система скорочень показників: I – психофізичний, II – соціально-економічний, III – етнокультурологічний, IV – екзистенційний, V – світоглядний, VI – ціннісний, VII – емоційний, VIII – поведінковий, IX – когнітивний, X – вольовий, ПБ заг. – загальний показник психологічного благополуччя.

Конструктна та змістовна валідність перевірялися методом розщеплення навпіл (split-half), що базується на припущенні про паралельність не тільки окремих форм тесту, але і окремих завдань всередині

самого тесту. Для розрахунку коефіцієнта надійності методом розщеплення тест розбивається на окремі завдання або групи завдань. Найбільш поширена процедура «розщеплення» тесту на дві частини: в одну частину збираються результати парних завдань, а в іншу – непарних [10]. Отже, дана процедура полягає у визначенні коефіцієнтів кореляцій між двома аналогічними частинами тесту (в даному випадку між двома половинами кожної з десяти шкал психологічного благополуччя). Враховуючи той факт, що погрішність вимірювання може бути визначена шляхом багаторазового тестування, було застосовано повторне тестування вибірки досліджуваних одним й тим самим тестом через певний інтервал часу і при однакових умовах [10]. Таким чином, при застосуванні повторного тесту (у нашому випадку через 2 місяці) здійснювався пошук зв'язків між однойменними показниками першого та другого зрізів, проведених на одній вибірці.

В якості методу паралельного тесту – пошук кореляцій між двома тестами, один з яких є новою оригінальною методикою, інший – «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенка) [250, с. 95–129], «Анкета евдемоністичного благополуччя» (А. Воттерман) [357, с. 41-61], «Шкала психічного благополуччя» Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)» [349, с. 687-695], «Індекс загального психологічного благополуччя» (Ш. Дюпей) [193, с. 171–175]. Схожість діагностованих якостей, вимірюваних чотирма паралельними методиками, дозволяє нам зробити висновок про правомочність їх порівняння. Отже, для визначення надійності і валідності створеної оригінальної методики ми перевіряли: по-перше, надійність частин тесту з метою перевірки міри внутрішньої узгодженості змісту тесту; по-друге, тест-ретестову надійність з метою перевірки стійкості результатів тесту в часі; по-третє, надійність паралельних форм з метою перевірки узгодженості відповідей досліджуваних на різні вибірки завдань [10].

Для перевірки внутрішньої узгодженості між показниками тестів було здійснено кореляційний аналіз, результати якого подані нижче у таблиці.

Також приведемо результати кореляцій між показниками паралельних форм тесту та розробленого нами опитувальника (див. Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Значення коефіцієнтів кореляцій, одержаних під час перевірки на надійність та валідність методики «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО) (N=265)**

Показники психологічного благополуччя	Способи перевірки на надійність та валідність тест-опитувальника												
	Розщеплення навпіл	Тест-ретестова надійність (xI-xII)	Надійність паралельних форм										
			Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», у адаптації Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко								Методика «Індекс загального психологічного благополуччя»	«Анкета евдемоністичного благополуччя»	«Шкала психічного благополуччя»
			ПО	Ав	УС	ОР	МЖ	Са-моп	ПБ				
I	712**	823**	455**	392**	486**	431**	452**	441**	518**	415**	446**	316**	
II	639**	831**	414**	343**	490**	347**	414**	365**	463**	391**	382**	279**	
III	735**	875**	422**	320**	448**	413**	415**	356**	463**	370**	451**	336**	
IV	715**	848**	436**	339**	467**	458**	478**	392**	501**	374**	482**	360**	
V	747**	880**	393**	306**	435**	323**	397**	349**	430**	400**	476**	289**	
VI	594**	847**	445**	411**	472**	462**	519**	412**	529**	383**	421**	276**	
VII	759**	834**	422**	427**	456**	367**	412**	399**	483**	347**	342**	162**	
VIII	580**	875**	458**	431**	474**	406**	453**	401**	511**	390**	490**	332**	
IX	736**	872**	438**	353**	494**	442**	507**	415**	516**	383**	480**	329**	
X	855**	873**	446**	418**	487**	385**	477**	476**	524**	379**	466**	293**	
ПБ заг	862**	957**	515**	445**	561**	480**	538**	476**	588**	456**	528**	354**	

Примітки: 1) список скорочень: ПО – позитивні взаємини, Ав – автономія, УС – управління середовищем, ОР – особистісне зростання, МЖ – мета в житті, Самоп – самоприйняття, ПБ – психологічне благополуччя.

Проведення кореляційного аналізу за результатами застосування розщеплення навпіл індикаторів-стверджень показало достатньо високі прямі

значущі кореляції на рівні 1% між усіма показниками психологічного благополуччя, що свідчить про внутрішню узгодженість створеного нами тест-опитувальника.

Кореляційний аналіз за результатами застосування тест-ретесту показав наявність додатніх зв'язків 1% рівня значущості. Застосування паралельних тестів також показало узгодженість отриманих результатів.

Для того щоб перевірити відповідність до теоретичного конструкту методики, була проведена факторизація матриці кореляцій показників психологічного благополуччя. Конкретно нами був використаний один з поширених методів мультифакторного аналізу – центроїдний метод з наступним обертанням, ротацією (Principal Component Analysis and Rotation Method) отриманих факторів.

Факторний аналіз презентує систему моделей та методів, котрі слугують перетворенню вихідного набору ознак до найбільш простішої і змістової форми. Він базується на припущенні, що поведінку, котру виявляє обстежений, можна пояснити за допомогою невеликої кількості «прихованих» характеристик, які називають факторами [181]. Таким чином, основним завданням факторного аналізу є спрощення опису даних через скорочення числа необхідних змінних величин, тобто факторів [181].

Найбільшою мірою критеріям оцінки факторної моделі відповідала десяти факторна модель: всі фактори обраної моделі відносно пропорційні, більшість показників рівномірно розподілилися (увійшли до одного фактору з достатньою факторною вагою). В свою чергу, проводилася багатоступенева перевірка правильності виділення шкал тест-опитувальника психологічного благополуччя особистості, що включала не лише теоретико-методологічний аналіз літератури, частково наведений в попередніх пунктах, а й передбачала емпіричну перевірку за допомогою методів математичної статистики тощо. Всі ці процедури були продиктовані намаганням відобразити емпіричну множину в формальну. Оскільки за природою емпірична множина шкалювання ділиться на фізичну та психологічну, зазначимо, що мова йде

саме про психологічне шкалювання, адже об'єктами є суб'єктивні, психологічні характеристики людини, тобто проводилось психометричне шкалювання. Результатом шкалювання є побудова шкал, тобто «деяких знакових (числових) моделей досліджуваної реальності, за допомогою яких цю реальність можна виміряти» [181, с. 31].

Також було проведено факторний аналіз індикаторів-стверджень, що дозволило знизити розмірність простору існуючих індикаторів психологічного благополуччя і таким чином могло свідчити про необхідність та достатність виділених нами шкал [181].

Задля визначення числа факторів було застосовано scree-test – критерій відсіювання Р. Кеттелла (див. рис. 2.1). Кількість факторів визначається приблизно за точкою перегину на графіку власних значень до його виходу на пряму після різкого спаду (якщо  $K$  – точка перегину, то ймовірна кількість факторів  $K, K-1, K+1$ ) [176, с. 260].

Графік нормалізованого простого стресу

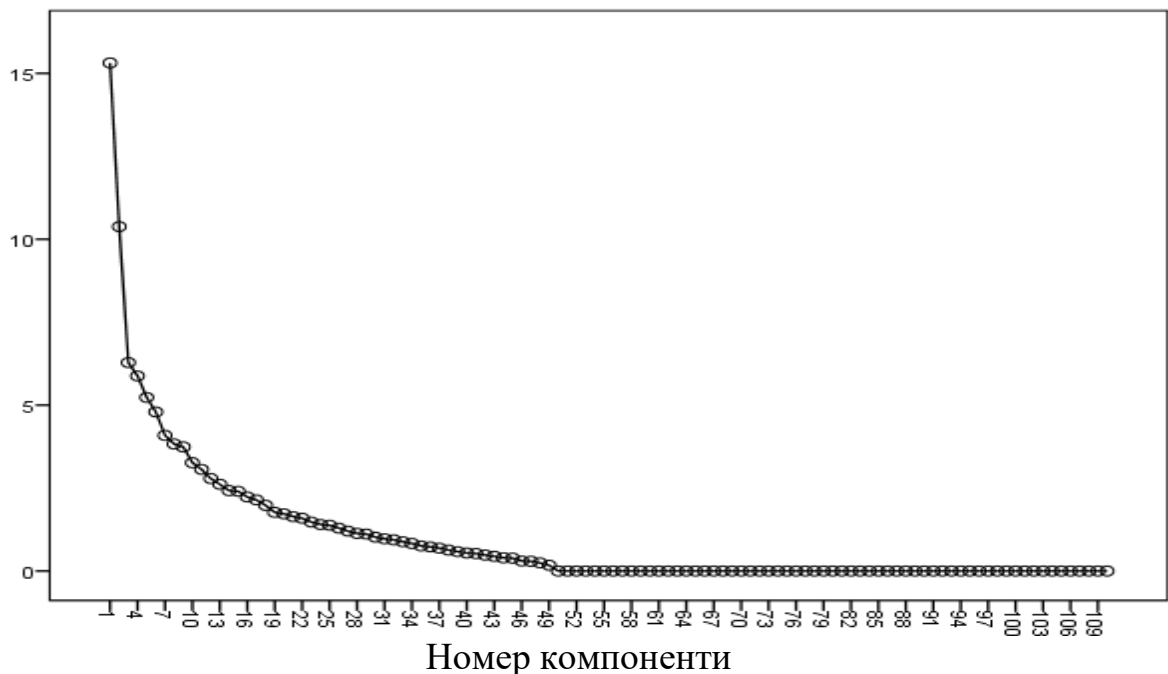


Рис. 2.1. Графік власних значень для ста десяти стверджень-індикаторів психологічного благополуччя особистості



Саме цей тест найбільш широко використовується в психології з метою встановлення оптимальної кількості прихованих параметрів [198, с. 120].

Результати факторного аналізу індикаторів надані у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Вибіркові результати факторного аналізу – десятифакторна модель**

<b>Групування індикаторів психологічного благополуччя</b>									
Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3		Фактор 4		Фактор 5	
Інди-катор	Факт. Вага	Інди-катор	Факт. Вага	Інди-катор	Факт. Вага	Інди-катор	Факт. Вага	Інди-катор	Факт. Вага
I 12	<b>441</b>	II 3	<b>253</b>	III 6	<b>229</b>	IV 2	<b>117</b>	V 10	<b>163</b>
I 15	<b>297</b>	II 5	<b>237</b>	III 13	<b>317</b>	IV 17	<b>101</b>	V 42	<b>259</b>
I 63	<b>-104</b>	II 18	<b>147</b>	III 16	<b>238</b>	IV 23	<b>132</b>	V 54	<b>111</b>
I 80	<b>335</b>	II 26	<b>567</b>	III 19	<b>129</b>	IV 33	<b>112</b>	V 62	<b>106</b>
I 87	<b>346</b>	II 67	<b>428</b>	III 29	<b>259</b>	IV 38	<b>-256</b>	V 64	<b>110</b>
I 99	<b>302</b>	II 71	<b>-107</b>	III 36	<b>283</b>	IV 47	<b>111</b>	V 69	<b>-113</b>
I 102	<b>494</b>	II 76	<b>407</b>	III 40	<b>112</b>	IV 56	<b>113</b>	V 72	<b>209</b>
I 112	<b>397</b>	II 85	<b>130</b>	III 52	<b>162</b>	IV 81	<b>169</b>	V 82	<b>112</b>
I 113	<b>-148</b>	II 91	<b>398</b>	III 58	<b>-103</b>	IV 92	<b>137</b>	V 101	<b>123</b>
I 114	<b>229</b>	II 98	<b>101</b>	III 74	<b>210</b>	IV 97	<b>134</b>	V 106	<b>112</b>
I 116	<b>203</b>	II 107	<b>165</b>	III 94	<b>109</b>	IV 118	<b>117</b>	V 110	<b>114</b>
Фактор 6		Фактор 7		Фактор 8		Фактор 9		Фактор 10	
Інди-катор	Факт. Вага	Інди-катор	Факт. Вага	Інди-катор	Факт. Вага	Інди-катор	Факт. Вага	Інди-катор	Факт. Вага
VI 8	<b>123</b>	VII 1	<b>105</b>	VIII 14	<b>286</b>	IX 20	<b>204</b>	X 22	<b>111</b>
VI 11	<b>178</b>	VII 4	<b>112</b>	VIII 31	<b>113</b>	IX 24	<b>117</b>	X 27	<b>109</b>
VI 21	<b>117</b>	VII 25	<b>138</b>	VIII 49	<b>225</b>	IX 30	<b>112</b>	X 35	<b>-148</b>
VI 32	<b>239</b>	VII 28	<b>244</b>	VIII 57	<b>-245</b>	IX 41	<b>103</b>	X 37	<b>143</b>
VI 34	<b>-217</b>	VII 48	<b>132</b>	VIII 70	<b>-102</b>	IX 44	<b>101</b>	X 46	<b>121</b>
VI 43	<b>123</b>	VII 77	<b>101</b>	VIII 73	<b>211</b>	IX 45	<b>125</b>	X 55	<b>-103</b>
VI 51	<b>109</b>	VII 78	<b>-259</b>	VIII 75	<b>111</b>	IX 50	<b>106</b>	X 79	<b>107</b>
VI 61	<b>104</b>	VII 84	<b>-115</b>	VIII 83	<b>-133</b>	IX 53	<b>112</b>	X 88	<b>112</b>
VI 86	<b>166</b>	VII 104	<b>-111</b>	VIII 105	<b>192</b>	IX 65	<b>118</b>	X 90	<b>106</b>
VI 95	<b>137</b>	VII 115	<b>-120</b>	VIII 108	<b>117</b>	IX 96	<b>117</b>	X 93	<b>124</b>
VI 100	<b>327</b>	VII 117	<b>156</b>	VIII 111	<b>109</b>	IX 119	<b>106</b>	X 109	<b>126</b>

Примітки: 1) індекс біля показника означає номер твердження; 2) зворотній знак (-) свідчить про те, що у даний фактор входить зворотній полюс даного показника.

В процесі факторного аналізу було виділено десять факторів, на які прийшлося 41,7% дисперсії: так, зокрема, на перший фактор – 8,14% дисперсії, на другий – 5,94% дисперсії, на третій – 4,25%, на четвертий – 4,17%, на п'ятий – 3,74% дисперсії, на шостий – 3,44%, на сьомий – 3,19 %, на восьмий – 2,95%, на дев'ятий – 2,95%, на десятий – 2,93 % дисперсії.

Зазначимо, що деякі індикатори-ствердження одночасно ввійшли в декілька факторів, що свідчить про цілісність психологічного благополуччя особистості та відсутність внутрішньої виключно однорідної структури – саме це унеможливило усунення взаємопроникнення пунктів опитувальника.

Отже, фактори виділились наступним чином: 1 – фактор – психофізична шкала, 2 – соціально-економічна шкала, 3 – етнокультурологічна, 4 – екзистенційна, 5 – світоглядна, 6 – ціннісна, 7 – емоціональна, 8 – поведінкова, 9 – когнітивна, 10 фактор – вольова.

Таким чином, факторний аналіз підтвердив наявність 10 факторів, у які ввійшли індикатори-твердження запропонованого для дослідження опитувальника.

Варто зазначити, що результати перевірки на діагностичну цінність (за усіма вимогами психометрики), що включали застосування комплексу методик та процедур, свідчать про достатній рівень валідності та надійності авторської методики.

Порядок факторів у даному випадку значення не має. Саме тому ми подали їх у тому порядку, котрий відповідає теоретичному конструкту методики. Отже, результати факторного аналізу, в основному, підтверджують правильність виділення десяти шкал психологічного благополуччя.

У кожному факторі найбільш високі значення факторної ваги одержали показники, що характеризують десять теоретично виділених нами раніше шкал-компонентів: психофізичний, соціально-економічний, етнокультурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний, вольовий.

Підсумовуючи все вищесказане варто зазначити, що особливості психологічного благополуччя особистості можна дослідити не тільки в науковій літературі, а й в емпірично-практичному аспекті, звернувшись до різних підходів створення психодіагностичних методик. До найважливіших показників психологічного благополуччя науковці сьогодні частіше всього відносять систему відносин людини до себе й світу, особистісні якості, в тому числі емоційну і вольову сферу, вміння підтримувати відчуття власного психологічного благополуччя, зберігати оптимальний фон функціональних станів. Таким чином, суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя або неблагополуччя є індивідуальним критерієм, що дозволяє оцінити та проаналізувати ступінь власної самоефективності.

Емпірично доведено, що створений авторський опитувальник «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО) відповідає усім нормам психометрики, є цілком надійним та валідним. Перевірка даної методики на надійність та валідність за допомогою методів паралельного і повторного тестів показала достатню ступінь її надійності та валідності. Отже, отримані дані доповнюють загальновідомі теоретичні та емпіричні основи щодо вивчення даного феномену. Можливість використання даного опитувальника для обстеження різних статовікових вибірок: створена нами методика може бути використана для постановки психологічного діагнозу, психокорекції та наукового дослідження індивідуальної міри вираженості особливостей психологічного благополуччя особистості.

#### **2.4. Програма емпіричного дослідження чинників та ресурсів психологічного благополуччя**

Задля коректного проведення експериментального етапу дослідження особливостей структури психологічного благополуччя першочерговою задачею був відбір адекватного поставленим завданням комплексу психодіагностичних методик. При дослідженні психологічного благополуччя

на перший план виходить проблема теоретичного фундаменту, на основі якого й повинні створюватися відповідні засоби психодіагностики. Лише деякі фахівці [296] звертаються до поняття психологічного благополуччя та вибудовують початковий конструкт, що в певній мірі оптимізує розуміння суті явища та змальовує перспективу його розкриття.

Нами було проведено широкий теоретико-методологічний аналіз літератури (див. Розділ I) щодо теоретичних та психодіагностичних методів дослідження феномену психологічного благополуччя, що дало плідні результати зі створення власного теоретичного конструкту, психодіагностичних інструментів [307, с. 252–259]. Отже, на даному етапі вивчення особливостей психологічного благополуччя за участю студентів Одеського державного аграрного університету було проведено пілотажне дослідження [307, с. 252–259].

Ґрунтуючись на проведеному теоретико-методологічному аналізі та власних роздумах, у комплекс психодіагностичних методик з дослідження психологічного благополуччя, крім створеної нами (див. Розділ 2.2), ввійшли наступні надійні та валідні інструменти.

«Тест смисложиттєвих орієнтацій особистості» (Д. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. О. Леонтьєва) [145]. Дана методика дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

«Опитувальник структурних компонентів самодостатності (А. С. Бугайцова) [31, с. 51–55], який діагностує вісім показників самодостатності: самостійність, незалежність, самоефективність, цілеспрямованість, дистанціювання, альтруїзм, автономність, саморозуміння.

Дана методика містить 80 тверджень та варіанти відповідей – «згоден», «почасті згоден», «не згоден». Максимальна кількість балів за кожний рівень самодостатності – 10 балів.

Опитувальник Р. Кеттелла [92]. Цей відомий та популярний шістнадцятифакторний (16-PF) особистісний опитувальник представляє систему з шістнадцяти первинних шкал-факторів, які вимірюють різні полярні властивості особистості: афектотимію (А+) – сизотимію (А-); сила «Я» (С+) – слабкість «Я» (С-); домінантність (Е+) – покірність (Е-); безпечність (F+) – заклопотаність (F-); силу «над – Я» (G+) – слабкість «над – Я» (G-); сміливість (Н+) – боязкість (Н-); м'якість (I+) – твердість (I-); підозрілість (L+) – довірливість (L-); мрійливість (M+) – практичність (M-); проникливість (N+) – наївність (N-); схильність до почуття провини (O+) – самовпевненість (O-); радикалізм (Q1+) – консерватизм (Q1-); самодостатність (Q2+) – залежність від групи (Q2-); високий самоконтроль (Q3+) – низький самоконтроль (Q3-); напруженість (Q4+) – розслабленість (Q4-) і чотирьох вторинних факторів: екстраверсію (QI+) – інтроверсію (QI-); тривожність (QII+) – емоційну стабільність (QII-); кортикальну жвавність (жорстку врівноваженість) (QIII+) – відсутність кортикальної жвавості (QIII-); незалежність (QIV+) – покірність (QIV-).

«Тест життєстійкості» (С. Мадді, у адаптації Д. О. Леонтьєва) [150] представляє собою адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді.

Методика призначена для діагностики особливостей життєстійкості – системи переконань особистості про себе, відносинах зі світом та середовищем, які дозволяють людині витримувати і ефективно долати стресові ситуації. В одній і тій же ситуації людина з високою життєстійкістю рідше перебуває у стресовому стані і краще справляється з ним. Життєстійкість включає в себе три порівняно самостійних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику.

«Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо, у адаптації О. Т. Соколової, О. В. Мітіної, А. В. Сирцової), (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, скорочено ZTPI) [225, с. 101-109] спрямований на діагностику системи відносин особистості до часового континууму.

Опитувальник виявляє п'ять аспектів часової перспективи: негативне минуле (минуле бачиться неприємним і пов'язане з негативним досвідом або почуттями); позитивне минуле (тепле, ностальгічне ставлення до минулого); гедоністичне теперішнє (орієнтація на задоволення дійсним моментом, прийняття ризиків); фаталістичне теперішнє (схильність вірити в долю і підкорюватися їй); орієнтація на майбутнє (цілеспрямована діяльність щодо здійснення власних планів) [225, с. 101-109].

«Шкала загальної самоефективності» (Шварцера Ральфа та Матіаса Єрусалема, у адаптації В. Г. Ромека), [249, с. 71-77] використовується з метою вивчення індивідуальних особливостей долаючої поведінки в ситуації буденних проблем і за умов різних та різнопотужних стресових ситуацій.

Концепція загальної самоефективності, яку опрацював Р. Шварцер, трактує цей конструкт як прагнення до реальної та незмінної особистої компетентності для ефективного подолання мінливості й стресовості обставин, загальне переконання щодо власної спроможності відповідати будь-яким вимогам обставин чи подолати непередбачуваність нової ситуації [249].

Шкалу можна застосовувати для визначення здатності успішно адаптуватися до життєвих змін, що дає змогу розглядати самоефективність як індикатор якості життя та психологічного благополуччя в певний період.

Шкала довіри М. Розенберга [324, с. 320] призначена для експрес-діагностики рівня довіри до людей. Як відомо базова довіра формується в ранньому дитинстві, і є фундаментом для благополуччя та успіху на будь-якому життєвому етапі. Оцінка загального рівня довіри будується на основі суми балів, набраних респондентів з усіх питань.

«Шкала суб'єктивної вітальності» (Р. Райан та К. Фредерік у адаптації Л. А. Александрова, Д. О. Леонтьєва) [7, 8] – російськомовна адаптація (Л. А. Александрова, Д. О. Леонтьєв) шкал суб'єктивної вітальності як стану і як диспозиції авторів Р. Райан та К. Фредерік (1997). Ці автори визначають суб'єктивну вітальність як усвідомлене переживання людиною своєї

наповненості енергією та життям і розглядають її як відображення фізичного та психологічного благополуччя людини. Це феноменологічно обґрунтований критерій, зміст якого відрізняється від зовнішніх критеріїв благополуччя, таких як успіх, здоров'я, соціальна підтримка і особисті досягнення. Оцінка загального рівня суб'єктивної вітальності будується на основі суми балів, набраних респондентів з усіх питань.

Методика «Діагностика рефлексивності» (А. В. Карпова) [120], що визначає індивідуальні особливості вираженості рефлексивності. Методика діагностики рефлексії являє собою опитувальник, що включає 27 питань, відповіді на які кодується балами від одного до семи, що стосуються його особистості та особливостей виконання діяльності.

«Тест зв'язності» (А. Антоновський, адаптація Є. М. Осіна) [187, с. 22–40] є інструментом вимірювання почуття зв'язності, яке діагностується за допомогою визначення усвідомленості, керованості та збагненності життя й досвіду.

В ході тестування виявляється вираженість зв'язності у людини (сприйняття стресогенних ситуацій як викликів життя, спроможність діяти активно та цілеспрямовано). Почуття зв'язності за А. Антоновським характеризуються так:

1. Розуміння припускає, що людині вдається зрозуміти і утямити для себе світові взаємозв'язки у великому і малому. Усе те, що відбувається стає зрозумілим і сприймається як щось організоване, структуроване і чітке. Стає зрозумілою проблемна ситуація.

2. Керованість – це відчуття того, що у людини досить ресурсів для подолання різних конфліктних ситуацій.

3. Усвідомлення – почуття активної співучасті в тому, що відбувається, яке допомагає індивідові знайти сенс свого життя.

«Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер) [133, с. 141-170]. Дана методика спрямована на вимір «глибинної» складовою особистості людини – екзистенціальної наповненості, що описує суб'єктивне інтегральне

переживання особистості щодо її життя в цей момент часу. Шкала екзистенції – перший тест в логотерапії та екзистенціальному аналізі, логічно виведений з теорії В. Франкла.

Шкала екзистенції (PSE) є одним з психометричних інструментів, розроблених в рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленглі. Над опитувальником в 1988-1989 рр. працювала К. Орглер, вона підбрала питання і отримала перші дані по стандартизації на вибірці, що становить більше тисячі випробовуваних.

Опитувальник стилів ідентичності М. Берзонські (в адаптації О. П. Белінської, І. Д. Броніним) [20] вимірює наступні стилі ідентичності: інформаційний стиль ідентичності, нормативний стиль ідентичності, дифузний стиль ідентичності, шкала прихильності (відданості). Стилів ідентичності за М. Берзонські характеризують так:

1. Інформаційний стиль ідентичності (Informational Style Identity). Люди з таким стилем ідентичності прагнуть отримати максимум інформації в випадку ситуації вибору, перш ніж приймати рішення про важливість цілі для себе, значущості тої чи іншої позиції і цінності, того чи іншого напрямку свого розвитку;

2. Нормативний стиль ідентичності (Normative Identity Style). У випадку, коли людина має нормативний стиль ідентичності, вона не схильна шукати інформацію сама, але надає перевагу слідувати сімейним традиціям, соціальним і/або груповим нормам, тобто наслідує вже готові й соціально бажані рішення;

3. Дифузний стиль ідентичності (Diffused/Avoidant Identity Style). Маючи дифузний стиль ідентичності, людина живе без сформованої позиції (ідентичності) й приймає рішення, формулює відповіді прямо по ходу розвитку конкретної ситуації соціальної взаємодії або ж відстрочує прийняття рішень на невизначений час.

Крім цих трьох стилів ідентичності М. Берзонські окремо виділяє шкалу прихильності (приналежності), яка відображає ступінь, в якому



людина схильна притримуватись своїх поглядів або ж, навпаки, постійно змінювати їх [20].

Опитувальник «Віра в справедливий світ» (General Belief in a Just World Scale) (М. Шмітта, Л. Монтаді та К. Далберт, у адаптації С. К. Нартової-Бочавер, А. Ю. Хохлової), діагностує віру в справедливість по відношенню до себе (ВСС особ.) та віру в загальну справедливість світу (ВСС заг.) [176, с. 1-14].

Дана методика містить 13 питань-тверджень: 7 з них складають віру в справедливий світ (особ.), наприклад, «Я вважаю, що я зазвичай отримую те, що я заслуговую», і 6 висловів складають іншу шкалу: віру в справедливий світ (заг.), наприклад, «Я вважаю, що світ в цілому несправедливий»). Респондентам запропоновано вказати, наскільки вони погодились, або не погодились з цими твердженнями, використовуючи шкалу відповідей (від 1 – повністю не згоден, до 6 – повністю згоден).

«Шкала суб'єктивного щастя» (С. Любомирські, у адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. М. Осіна), [188] є однією з небагатьох методик позитивної психології, що є в перекладі російською мовою (автор перекладу Д. О. Леонтьєв) вимірює показник щастя.

Опитувальник «Диспозиційного оптимізму» (Life Orientation Test – LOT) (М. Шейер, Ч. Карвер, у адаптації Т. О. Гордєєвої, О. А. Сичьова та Є. М. Осіна) [198] є найбільш широко використовуваною методикою для діагностики індивідуальних різниць в оптимізмі. Він був запропонований американськими психологами Майклом Шейером та Чарльзом Карвером. Як методика, діагностуюча диспозиційний оптимізм, що має велике значення для фізичного та психічного здоров'я, й психологічного благополуччя зокрема.

«Шкала задоволеності життям» (Е. Діенер, Р. Еммонс, Р. Ларсен та С. Гріффін, у адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. М. Осіна) [188] є коротким скринінговим самоопитувальником, призначеним для масових опитувань респондентів про ступінь суб'єктивної задоволеності їх життям.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі викладено результати проведення, підготовчо-інструментального етапу емпіричного дослідження, що містить: розробку напрямків емпіричного дослідження, його організації; обґрунтування репрезентативної вибірки та вибору супутніх методик, що застосовані в цьому дослідженні; створення комплексу психодіагностичних методик, що є відповідними предмету, меті та завданням дослідження.

1. Згідно результатів проведеного аналізу існуючих інструментів дослідження психологічного благополуччя виявлено, що здебільшого психологічне благополуччя діагностується за допомогою опису особистісних прагнень людини, у межах окреслення прояву різних аспектів позитивного психологічного функціонування, характерних статевих відмінностей та особистісних рис.

2. Встановлено, що існує дефіцит психодіагностичного інструментарію, котрий задовольнив би наші потреби у вивченні психологічного благополуччя. У зв'язку з цим було створено авторську методику, спрямовану на виявлення особливостей психологічного благополуччя: «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО). Теоретичний конструкт даної методики складається з одинадцяти шкал психологічного благополуччя: психофізична, соціально-економічна, етнокультурологічна, екзистенційна, світоглядна, ціннісна, емоційна, поведінкова, когнітивна, вольова. Передбачено обчислення загального рівня психологічного благополуччя. Задля нівелювання соціальної бажаності та інших негативних ефектів було передбачено шкалу неправди. Для запобігання двозначності розуміння питань опитувальника було сформовано масив тверджень, які відповідають кожному з структурних параметрів психологічного благополуччя – шкал створеного тест-опитувальника.

3. Процес створення даної методики означено послідовністю та теоретичним обґрунтуванням конструкту психологічного благополуччя, його компонентів. Реалізовано процедури перевірки валідності та надійності

опитувальника. Авторська методика сприяє широкому вивченню таких сторін феномену, як її компонентний зміст, ціннісно-орієнтована наповненість, типологічні характеристики, що розкриває практичне значення та доцільність задіяних засобів психодіагностики.

4. Описано підходи в аналізі емпіричних даних та логіку емпіричного дослідження психологічного благополуччя. Окремо виділено процедуру впровадження авторської методики та надано результати первинного аналізу структури феномену. Наявні кореляційні взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя характеризували валідність та надійність означеної психодіагностичної методики.

5. До комплексу методик, залучених в емпіричне дослідження, увійшли: «Тест смисложиттєвих орієнтацій особистості» (Д. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. О. Леонтєва); «Тест зв'язності» (А. Антоновський, адаптація Є. М. Осіна), «Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник» (Р. Кеттел), «Опитувальник структурних компонентів самодостатності» (А. С. Бугайцова), «Тест життєстійкості» (С. Мадді, у адаптації Д. О. Леонтєва), «Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо, у адаптації О. Т. Соколової, О. В. Мітіної, А. В. Сирцової), «Шкала загальної самоефективності» (Ш. Ральфа та М. Єрусалема, у адаптації В. Г. Ромека), «Шкала суб'єктивної вітальності» (Р. Райан та К. Фредерік у адаптації Л. А. Александрова, Д. О. Леонтєв), «Шкала довіри» (М. Розенберг), «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер), «Опитувальник стилів ідентичності» (М. Берзонські, у адаптації О. П. Белінської, І. Д. Броніним), Опитувальник «Віра в справедливий світ» (М. Шмітта, Л. Монтаді та К. Далберт, у адаптації С. К. Нартової-Бочавер, А. Ю. Хохлової), «Шкала суб'єктивного щастя» (С. Любомирські, у адаптації Д. О. Леонтєва та Є. М. Осіна), Опитувальник «Диспозиційного оптимізму» (Майкл Шейер, Чарльз Карвер, у адаптації Т. О. Гордєєвої, О. А. Сичьова та Є. М. Осіна), Методика «Діагностика рефлексивності» (А. В. Карпов),

«Шкала задоволеності життям» (Е. Дієнер, Р. Еммонс, Р. Ларсен та С. Гріффін, у адаптації Д. О. Леонтєва та Є. М. Осіна).

**У цьому розділі використані літературні джерела, які знаходяться у списку використаних джерел під номерами:** [7, 8, 10, 14, 20, 23, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 56, 77, 92, 102, 120, 123, 126, 127, 133, 145, 146, 150, 175, 176, 177, 178, 179, 181, 182, 187, 188, 189, 193, 198, 199, 201, 207, 215, 217, 218, 219, 220, 226, 227, 225, 245, 249, 250, 252, 253, 268, 275, 289, 290, 291, 294, 296, 298, 302, 307, 308, 317, 324, 325, 335, 337, 340, 342, 349, 357].

**Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в таких публікаціях автора, як:** [1, 102, 110, 307, 308].

### РОЗДІЛ 3.

## РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ТА ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У даному розділі надано результати кількісного та якісного аналізу емпіричних даних. Кількісний аналіз дає інформацію про можливість (за умови наявності значущих зв'язків) або неможливість (при відсутності значущих зв'язків) подальшого зіставлення явищ, що вивчаються. Відомо, що кореляційний аналіз дає можливість точної кількісної оцінки ступеню узгодженості змінних двох і більше ознак. Ступінь узгодженості змінних характеризує лише тіснота зв'язку, а не наявність каузальних (причинно-наслідкових) відношень [10, 34, 175, 192]. Тобто результати, що отримані за допомогою кореляційного аналізу, залишаються на рівні констатації фактів і не розкривають характер знайдених взаємозв'язків та їх причинно-наслідкових стосунків. Задля виділення найбільш суттєвих взаємозв'язків між великою кількістю змінних використовуються багатовимірні методи статистичної обробки даних. В даній роботі серед таких методів обробки даних обрано контент-аналіз, і регресійний.

Дослідження ресурсів психологічного благополуччя здійснювалось за допомогою результатів бесіди, контент-аналізу творів та кластерного аналізу. Зазначимо, що кожен вид аналізу по-своєму унікальний та специфічний, адже, за допомогою кожного з них можна виокремити та диференціювати усі виділені ресурси психологічного благополуччя особистості. Зауважимо, що поняття ресурсів психологічного благополуччя досить складне та багатогранне, через те й потребує значної уваги в їх детальному розгляді. Дослідження чинників здійснювалося за допомогою регресійного аналізу. Отримані результати множинного регресійного аналізу виявляють специфіку чинників психологічного благополуччя особистості та усю представлену їх багатогранність і різноманітність.

Використання якісного аналізу даних дозволяє згрупувати досліджуваних за певними ознаками, в даному випадку – за рівнем психологічного благополуччя, що дало можливість вивчити психологічні особливості осіб з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя. Отже, результати, що були отримані в ході емпіричного дослідження, послідовно надані в наступних параграфах.

### **3.1. Характеристика психологічного благополуччя в просторі спектру властивостей особистості, що супроводжують її прояви**

#### **3.1.1. Співвідношення показників психологічного благополуччя з життєстійкістю, часовою перспективою, оптимізмом особистості**

Психологічне благополуччя неможливе без переборювання власних страхів, без переборювання в зоні дискомфорту і виходу з неї, що сприяє розширенню досвіду виходу зі складних життєвих ситуацій у різних умовах життєвого середовища та розвитку життєстійкості й укріпленню благополуччя особистості, зокрема всупереч існуючим життєвим труднощам [228].

В табл. 3.1 представлено значущі коефіцієнти кореляцій між показниками психологічного благополуччя та життєстійкості, часової перспективи, оптимізму.

Аналіз даних, представлених в табл. 3.1., свідчить про те, що усі компоненти психологічного благополуччя мають значущий додатний взаємозв'язок із усіма показниками життєстійкості (див. табл. 3.1).

Отже, I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна), X (вольова), ПБ заг (психологічне благополуччя загальне) (на рівні  $p < 0,01$ ) корелюють з показниками життєстійкості: залученості, керованості, прийняття ризику, загальним показником життєстійкості. Доведено, що чим вище рівень життєстійкості особистості, тим вище рівень її психологічного благополуччя.

З математичної точки зору даний факт вказує на пряму лінійну залежність цих явищ, тобто при зростанні показників життєстійкості відчуття психологічного благополуччя в людини також буде зростати. З психологічної точки зору це означає, що життєстійка особистість відчуває себе благополучною, щасливою, задоволеною життям в цілому, або ж – коли особистість психологічно благополучна, то вона вирізняється життєстійкістю.

Таблиця 3.1

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та життєстійкості, часової перспективи, оптимізму (N=408)**

	Показники психологічного благополуччя особистості										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.
З	379**	345**	355**	415**	383**	401**	366**	448**	422**	427**	493**
К	334**	375**	353**	407**	392**	365**	404**	409**	405**	379**	477**
Пр	248**	233**	257**	331**	273**	287**	347**	323**	294**	323**	364**
ЗПЖ	383**	380**	383**	453**	416**	417**	434**	467**	445**	444**	528**
ZNP	-179**							-119*		-127*	-104*
ZGN	407**	312**	437**	444**	415**	463**	348**	464**	470**	444**	527**
ZB	320**	280**	357**	432**	348**	430**	371**	367**	457**	353**	466**
ZFN	336**	300**	435**	422**	382**	423**	309**	400**	419**	438**	484**
Опт	512**	551**	527**	621**	553**	531**	403**	495**	640**	507**	669**
П	-397**	-417**	-406**	-443**	-420**	-402**	-300**	-378**	-437**	-387**	-499**

Примітки: тут і в подальшому в межах даного розділу: 1) «\*» – кореляція статистично достовірна на рівні ( $p \leq 0,05$ ); «\*\*» – кореляція статистично достовірна на рівні ( $p \leq 0,01$ ); 2) нулі та коми опущено; 3) I шкала – психофізична, II – соціально-економічна, III – етнокультурологічна, IV – екзистенційна, V – світоглядна, VI – ціннісна, VII – емоційна, VIII – поведінкова, IX – когнітивна, X – вольова, ПБ заг. – психологічне благополуччя загальне; 4) З – залученість, К – контроль, Пр – прийняття ризику, ЗПЖ – загальний показник життєстійкості; ZNP – негативне минуле, ZGN – гедоністичне теперішнє, ZB – орієнтація на майбутнє, ZFN –

фаталістичне теперішнє; Опт – оптимізм, П – песимізм.

Відмітимо, що, не дивлячись на те, що взаємозв'язок феноменів психологічного благополуччя та життєстійкості був прогнозований, все ж психологічне благополуччя не вивчалось раніше настільки широко, як розглядається в даній роботі. Отже, визначені численні кореляції між усіма параметрами психологічного благополуччя та життєстійкості свідчать насамперед про те, що люди з високим рівнем життєстійкості відчують себе здоровими та задоволеними спілкуванням з близьким оточенням.

Відносно взаємозв'язку з часовою перспективою: дослідження часу, здійснені філософами, фізиками, соціологами, психологами та іншими науковцями, уможливають усвідомлення його особливостей і складного відносного характеру. З одного боку, час – це середовище, у якому ми живемо й розвиваємося, з іншого – це цінність і обмежений ресурс. Наші установки відносно часу, особливо часова перспектива, впливають на усе наше життя, життєвий шлях та на психологічне благополуччя зокрема. Зріле ставлення до власного життя, до свого минулого, майбутнього і теперішнього є умовою ефективного подолання життєвих труднощів та підтриманню загального рівня психологічного благополуччя [158].

Ми вважаємо, що для сучасної людини прагнення «впоратися» з часом стає однією з найбільш важливих життєвих завдань, успішність вирішення якої сприяє підвищенню у неї рівня психологічного благополуччя в цілому. Навпаки, невротичне ставлення до часу, невміння конструктивно прийняти його незворотність, відсутність звички розпоряджатися часом як цінним особистісним ресурсом призводить особистість до зниження загального показника психологічного благополуччя, виступаючи своєрідним стресором. Саме це й зумовило нас до більш детального дослідження особливостей психологічного благополуччя у часовому вимірі. Аналізуючи особливості взаємозв'язків психологічного благополуччя та часової перспективи зауважимо, що на сьогоднішній день існують розлогі дані досліджуваних



феноменів, як погляд на власне життя з точки зору минулого, теперішнього чи майбутнього (А. Сирцова, І. Бонівелл) [224, 225, 271].

Психологічне благополуччя досліджено в контексті континууму ситуацій, у режимі реального часу (що пов'язано з найменшою одиницею часу) оцінки досвіду, афективного стану або відчуттів (переживань-відчувань) та загальною оцінкою задоволеності життям, цілями чи стражданнями в континуумі довгого періоду часу або відсутності конкретного періоду в цілому (переживання-оцінювання) і визначається афективними станами людей, але може також включати відчуття, такі як біль чи збудження, осмислення, почуття, цілі (значення) тощо та проявлятися «широким полем настрою й емоцій» [271].

Аналіз даних табл. 3.1. показав, що найбільшу кількість додатних зв'язків виявили показники «гедоністичне теперішнє» (ZGN), «орієнтація на майбутнє» (ZB) та «фаталістичне теперішнє» (ZFN) з усіма показниками психологічного благополуччя. Показник «негативне минуле» (ZNP) зворотно пов'язаний із I шкалою психофізичною на 5% рівні, з VIII та X шкалами – поведінковою і вольовою, та загальним показником психологічного благополуччя відповідно на 1% рівні. Жодних кореляційних зв'язків не було встановлено із шкалою (ZPP) «позитивне минуле».

Зазначимо, що поєднання часових орієнтацій буде адаптивним й оптимальним для психологічного благополуччя індивіда лише за умови гнучких переходів від однієї часової орієнтації до іншої залежно від ситуації. Варто зауважити, що було декілька спроб дати визначення особистості із збалансованою часовою перспективою.

Отримані результати кореляційного аналізу узгоджуються з наявними в науковій літературі даними та нашим припущенням про наявність прямого зв'язку психологічного благополуччя з гедоністичним теперішнім та фаталістичним теперішнім, зворотнього зв'язку з негативним минулим [213].

Перейдемо до аналізу взаємозв'язків психологічного благополуччя та оптимізму.

Кількісний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя мають значущі взаємозв'язки (на рівні  $p < 0,01$ ) із усіма вищезначеними показниками диспозиційного оптимізму (див. табл. 3.1), що свідчить про взаємозалежність досліджуваних понять. Так, зокрема, додатні взаємозв'язки виявив показник «оптимізм» (Опт) із усіма компонентами психологічного благополуччя та від'ємні взаємозв'язки із показником «песимізм» (П). Отже, чим вище рівень оптимістичності у особистості, тим вище є рівень її психологічного благополуччя і навпаки.

### **3.1.2. Особливості кореляційних зв'язків між параметрами психологічного благополуччя та показниками задоволеності життям, віри в справедливий світ та самоефективності**

Кількісний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя мають додатний взаємозв'язок із показником задоволеності життям (див. табл. 3.2), що говорить про взаємозалежність досліджуваних явищ. Отже, I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна), X (вольова), ПБ заг (психологічне благополуччя загальне) продемонстрували кореляційні зв'язки на рівні на рівні  $p < 0,01$  з показником задоволеності життям. Такі дані можуть свідчити про те, що питання задоволеності життям є однією головних складових психологічно благополучної людини, адже особистість турбують цілі, пов'язані з пошуком засобів задоволення життям та укріпленням власного благополуччя.

Перейдемо до аналізу взаємозв'язків психологічного благополуччя та віри в справедливий світ.

Кореляційний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя демонструють додатні взаємозв'язки із усіма вищезначеними показниками віри: ВСМ особ. (віри в світ особистої) та ВСМ заг. (віри в світ загальної), що свідчить про зв'язаність та близькість вимірюваних характеристик. Зазначимо, що I шкала (психофізична), II (соціально-

економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна), X (вольова), ПБ заг (психологічне благополуччя загальне) демонструють кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  з показниками віри.

Отримані результати свідчать, що психологічне благополуччя особистості тим вище, чим вища її віра в те, що світ влаштований справедливо.

*Таблиця 3.2*

**Значущі коефіцієнти кореляції між параметрами психологічного благополуччя та показниками задоволеності життям, віри в справедливий світ та самоефективності**

	Показники психологічного благополуччя особистості										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.
ЗЖ	625**	602**	634**	673**	658**	635**	545**	602**	705**	619**	788**
ВСС заг.	309**	344**	349**	297**	368**	317**	260**	268**	317**	321**	393**
ВСС особ.	324**	361**	384**	348**	408**	373**	272**	291**	393**	347**	437**
Сам	638**	612**	696**	726**	674**	661**	559**	655**	718**	688**	829**

Примітки: тут і в подальшому в межах даного розділу: ЗЖ – задоволеність життям; ВСС заг. – віра в справедливий світ загальна, ВСС особ. – віра в справедливий світ особистісна, Сам – самоефективність.

Сьогодні вченими активно досліджуються причини, за яких віра в справедливий світ може мати таку тісну взаємодію з психологічним благополуччям; було зроблено припущення, що така віра може бути особистою стратегією виживання, яка створює бар'єри для виникнення стресу в повсякденному житті та стресу від травматичних подій. Ця гіпотеза передбачає, що віру в справедливий світ можна розглядати як позитивну

ілюзію [282]. Віра в справедливий світ також захищає людей від негативних переживань, зберігаючи загальний рівень психологічного благополуччя. Стикаючись з новим завданням, вони відчують менший стрес, реагують на нього як на пригоду, а не загрозу, і краще вирішують його [353]. Потрапляючи в неприємну ситуацію, наприклад, будучи звинуваченими у якихось протиправних діях, або хворіючи, вони демонструють більш високий рівень психологічного благополуччя [282]. Провалюючи іспит, такі люди докладають більше зусиль для того, щоб побудувати кар'єру і досягти довгострокових цілей. Позитивна роль «віри в справедливий світ» особливо яскраво проявляється серед членів низько статусних груп, представники яких постійно перебувають в ситуації фрустрації [312].

Перейдемо до аналізу зв'язків із самоефективністю. Проблема підвищення ефективності та безпеки життєдіяльності людини вимагає для свого рішення залучення нових концепцій та конструкцій, які впливають на всі аспекти її поведінки. До такого поняття можна віднести самоефективність, що представляє собою упевненість людини в тому, що вона здатна виконати задачі, які перед нею стоять [15]. Самоефективність в певній мірі є науковим трактуванням мудрості особистості, що відображена у її позитивному мисленні [15]. Багатоаспектність впливу самоефективності на життєдіяльність людини та на її психологічне благополуччя та недостатня вивченість його прикладних аспектів робить дане дослідження актуальним сьогодні.

Нами теоретично встановлено, що самоефективність пов'язана із всіма показниками психологічного благополуччя. Отримані результати узгоджуються з існуючими відомостями. Кореляції лише підтверджують: самоефективність виконує роль імпульсу для переживання насиченого та психологічно благополучного життя, задоволення самореалізацією, свободи вибору у накресленні цілей та уявлень про життя, переконанні у можливості контролювати власне життя, приймати самостійні рішення. Очевидно, що усвідомлення потенціалу і віра в себе обумовлює усе вище перелічене, та ці

характерні риси самоефективної особистості говорять про усвідомленість її життя та наявність життєвих смислів, якими вона збагачується як динамічна та стрімка одиниця соціуму, підкріплюючи власне благополуччя [301].

### **3.1.3. Значущі кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та індикаторами самодостатності, екзистенційної наповненості та рефлексивності**

На сьогоднішній день вкрай недостатньо емпіричних досліджень, які б вивчали взаємозв'язки феномену самодостатності із психологічним благополуччям людини, що лише збільшує дослідницький інтерес стосовно їх подальшого вивчення та діагностики. В основі самодостатності – внутрішнє багатство. Часто ми задаємося таким питанням: «Як стати благополучною людиною»? Адже благополуччя стає якістю особистості, лише тоді, коли людина знаходить своє життєве призначення, слідує йому і, як наслідок, живе без тривоги, досягаючи внутрішнього (душевного) умиротворення й спокою. Благополучна людина живе в гармонії передусім з собою та з зовнішнім світом, вона задоволена життям, вона є самодостатньою, у неї міцне здоров'я, є всі необхідні ресурси, щоб відчувати власне благополуччя та самодостатність [166, с.127-128].

Підсумовуючи вище сказане, зауважимо, що самодостатність не завжди має позитивно забарвлену оцінку. В свою чергу, самодостатність може стати й пороком, коли людина навчившись бути самостійною, та ставши зрілою особистістю, зовсім не думає про те, щоб потурбуватися про інших людей, хто потребує її допомоги, а просто розвивається в своїй самодостатності далі, з часом стає марнолюбною, владною, горділивою та байдужою, це передусім пов'язано з її егоїстичною природою та душевною неспроможністю. Самодостатність – це надбана якість в процесі свого особистісного становлення. Але ми, так само, не народжуємося з вмінням любити, бути чесними, милосердними.

Самодостатність розглядається А. С. Білошицькою [31] як природна властивість особистості, завдяки якій людина здатна відшкодувати особисте

переживання часткової недосконалості, обумовленої відчуттям недостатності особистих можливостей та потенціалу для виживання та повноцінної самореалізації; ефективно вибудовувати теплі, довірливі, відповідальні стосунки з оточуючими і, при цьому, зберігати необхідну автономію, самостійність та благополуччя, не вдаючись до невротичних стратегій подолання базальної тривоги.

В свою чергу, досягнення самодостатності людиною являє собою суцільний процес становлення якісно своєрідних властивостей особистості, що забезпечують її здатність до повноцінного задоволення вікових потреб розвитку, до укріплення її психологічного благополуччя, максимально можливого вивільнення і застосування внутрішнього потенціалу, та оптимального його використання для успішної адаптації та продуктивної життєдіяльності [22].

Співвідношення між параметрами досліджуваних феноменів вивчалось з застосуванням кореляційного аналізу (див. табл. 3.3).

Очікувані взаємозв'язки знайшли підтвердження у кореляційних співвідношеннях усіх індикаторів самодостатності (самостійність, незалежність, самоефективність, цілеспрямованість, дистанціювання, альтруїзм, автономність, саморозуміння) із показниками психологічного благополуччя.

Отже, I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна), X (вольова), ПБ заг (психологічне благополуччя загальне) демонструють кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  із показниками самодостатності. Таким чином, визначені численні кореляції між усіма параметрами психологічного благополуччя та самодостатності свідчать насамперед про те, що можливість впливу явищ самодостатності та психологічного благополуччя в аспекті соціально-економічних відносин, активної життєдіяльності індивіда, екзистенційною,

світоглядною та ціннісною складовими продемонстрували їх беззаперечну значущість.

Таблиця 3.3

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та самодостатності, екзистенційної наповненості та рефлексивності**

	Показники психологічного благополуччя особистості										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.
Sd	434**	319**	427**	454**	460**	425**	406**	413**	426**	433**	525**
In	421**	332**	381**	394**	400**	407**	367**	355**	403**	369**	478**
Se	320**	243**	361**	334**	339**	348**	298**	299**	335**	333**	401**
Pp	330**	285**	354**	345**	341**	314**	278**	314**	312**	344**	402**
Ds	294**	280**	332**	337**	267**	306**	243**	272**	325**	327**	373**
Ai	291**	304**	349**	302**	299**	285**	262**	239**	288**	324**	367**
Au	281**	273**	247**	301**	258**	216**	284**	253**	261**	266**	329**
Su	365**	329**	384**	426**	359**	360**	333**	255**	392**	373**	460**
СД	285**	192**	220**	307**	235**	301**	182**	288**	286**	305**	326**
СТ	412**	286**	385**	440**	429**	431**	334**	482**	427**	499**	517**
Своб	367**	282**	384**	416**	377**	437**	343**	430**	410**	446**	487**
Відп	368**	232**	330**	442**	379**	383**	283**	438**	408**	437**	465**
Перс	412**	283**	365**	440**	402**	431**	451**	344**	478**	449**	485**
Екз	403**	281**	391**	472**	415**	451**	344**	478**	449**	485**	523**
ЗагРів	427**	293**	394**	476**	428**	461**	344**	491**	456**	504**	536**
Р	542**	515**	573**	571**	598**	539**	496**	559**	572**	562**	691**

Примітка: тут і в подальшому в межах даного розділу: Sd – самостійність, In – незалежність, Se – самоефективність; Pp – цілеспрямованість; Ds – дистанціювання; Ai – альтруїзм, Au – автономність; Su – саморозуміння; СД – самодистанціювання, СТ – самотрансценденція, Своб – свобода, Відп – відповідальність, Перс – персональність, Екз – екзистенційність, ЗагРів – загальний показник; Р – рефлексивність.

Тематика психології людського буття та особистості як суб'єкта буття співзвучна ідеям екзистенціальної психології, одним з постулатів якої є ідея

людини як творця та автора власного життя. Як ніколи раніше актуально сьогодні звучить сформульований свого часу Е. Фроммом онтологічний виклик: «Життя не може бути «прожите» шляхом простого повторення моделі свого виду. Людина повинна жити сама, усвідомлюючи власне благополуччя. ...Людина – єдина жива істота, яка відчуває буття як проблему, яку вона повинна розв'язати» [243].

Для виконання екзистенції необхідні прийняття реальності, звернення до цінностей в світі та відносин, повагу до індивідуальності (своєї та інших), узгодження з сенсом буття.

Кореляційний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя демонструють значущі додатні взаємозв'язки із усіма вищеозначеними показниками екзистенціальної наповненості (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність, персональність, екзистенційність, загальний показник екзистенційності), що свідчить про зв'язаність та близькість вимірюваних характеристик. І шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна), X (вольова), ПБ заг (психологічне благополуччя загальне) продемонстрували кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  із показниками екзистенціальної наповненості. Отже, психологічно благополучна особистість водночас є екзистенційно сповненою, має цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність та природність життєвих переживань, готова чинити вільний вибір, здатна знаходити нові смисли існування, адаптувати їх під вимоги у складних життєвих ситуаціях, з метою вирішення власних екзистенціальних проблем. Така особистість має здатність до трансценденції, екзистенціальної спрямованості; у неї переважає ставлення до світу, себе та інших людей як до цілого, діалектично взаємозалежного, що позначається на її психологічному благополуччі. Це особистість, налаштована на досягнення досконалості в достойному житті. Вона, осмислює, що її власне життя глибоко і різнобічно



пов'язане з громадським життям; прямує по чуттєвому шляху вільно; невтомно працює над моральним та екзистенційним єднанням у межах більш-менш широкої людської спільноти, а не обмежується лише особистим духовно-моральним вдосконаленням; постійно докладаючи зусилля для удосконалення життя заради збереження та укріплення власного психологічного благополуччя [167].

Перейдемо до аналізу встановлених зв'язків психологічного благополуччя та рефлексивності.

Сьогодні на перший план виходить питання визначення особистості психологічно благополучною та рефлексуючою, котра вміє відстоювати власні інтереси, є цілісною, мислячою, помірно незалежною від втручання ззовні, яка сама себе розвиває та «укріплює» власне благополуччя. Через те досить цікавим є дослідження взаємозв'язків між рефлексивністю та психологічним благополуччям, адже особистість щодня стискаючись із труднощами, невизначеністю, стресом, навантаженням, новацією, здатна «підійматися» над цією ситуацією, дивитися на неї та на себе ніби зі сторони, конструювати модель ситуації. Такою здатністю особистості якраз і є рефлексивність – саме вона дозволяє їй оволодівати життєвим шляхом, власним розвитком, освоїти суб'єктну позицію у суспільних стосунках [120]. Проте багатовимірність і складна функціональність рефлексивності ускладнюють її визначення як психологічного явища, що описується відповідним поняттям. В свою чергу, рефлексивність як властивість особистості, що характеризує її здатність до самопізнання та пізнання навколишнього світу, має потенціал для впливу й на її психологічне благополуччя.

Усі компоненти психологічного благополуччя мають додатній взаємозв'язок із показником рефлексивності (див. табл. 3.3), що говорить про взаємозалежність досліджуваних понять. Так, зокрема, I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII

(поведінкова), IX (когнітивна) та X (вольова) та ПБ (заг) (психологічне благополуччя загальне) продемонстрували кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  із показником рефлексивності. Це свідчить про те, що респонденти усвідомлюють свою особисту відповідальність за реалізацію життєвих цілей, проявляється в умінні вирішувати рефлексивні завдання, аналізувати хід і результати їх вирішення, вносити доцільні коригування в свою діяльність.

### **3.1.4. Результати пошуку взаємозв'язків між параметрами психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій, суб'єктивної вітальності і щастя**

Тема сенсу життя відноситься до вічних екзистенційних проблем та знаходиться в полі зору філософів, теологів та психологів протягом всієї історії людства. Процеси набуття особистістю сенсу свого буття, вплив цього фактору на життя людини та на її психологічне благополуччя є актуальним предметом вивчення сучасної науки, адже благополуччя – це, з одного боку, життєвий простір, терен існування людини, зумовлений існуючими показниками соціального, економічного, суспільного й особистісного розвитку, а з іншого – це переживання задоволення життям, позитивного ставлення до життєвого простору та осмислення власного буття.

Отримані дані дозволяють встановити наступні факти. Так, встановлено, що всі параметри компонентної структури психологічного благополуччя демонструють додатні кореляційні зв'язки з показниками смисложиттєвих орієнтацій (цілі в житті, процес життя, результативність життя, локус контролю-я, локус контролю-життя, загальний показник осмисленості життя). I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна) та X (вольова) та ПБ (заг) (психологічне благополуччя загальне) продемонстрували кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  з показниками смисложиттєвих орієнтацій.

Ці дані вказують на загальну тенденцію щодо дійсного співвіднесення та взаємного доповнення психологічного благополуччя та тих аспектів

смыслежиттєвих орієнтацій, які досліджуються. Вочевидь, психологічне благополуччя, яке характеризується задоволеністю життям та позитивним функціонуванням особистості, потребує в свою чергу посилення усвідомленості життя, пошуку джерел набуття смислу життя (у минулому, сьогодні або майбутньому). Також можна сказати, що психологічне благополуччя закономірно пов'язано з усвідомленим та відповідальним ставленням особистості до свого життя, сприйняттям себе як суб'єкту подій власного життя, який здійснює свій вільний вибір у відповідності до намірів і смислів.

Таблиця 3.4

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та смыслежиттєвих орієнтацій, суб'єктивної вітальності та щастя**

	Показники психологічного благополуччя особистості										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.
ЦЖ	366**	342**	436**	438**	421**	447**	406**	345**	461**	373**	504**
ПЖ	312**	299**	389**	357**	363**	407**	336**	322**	386**	335**	438**
РЖ	309**	269**	329**	351**	301**	376**	381**	312**	383**	302**	414**
ЛКЯ	340**	302**	367**	406**	354**	417**	350**	314**	416**	351**	452**
ЛКЖ	327**	243**	335**	375**	325**	382**	358**	306**	354**	341**	418**
ЗПОЖ	362**	319**	408**	420**	386**	443**	409**	348**	434**	376**	488**
СВ	655**	563**	670**	755**	699**	685**	584**	690**	738**	717**	846**
Щ	618**	590**	640**	723**	675**	711**	589**	627**	736**	646**	820**

Примітка: ЦЖ – цілі в житті, ПЖ – процес життя, РЖ – результативність життя, ЛКЯ – локус контролю-я, ЛКЖ – локус контролю-життя, ЗПОЖ – загальний показник; СВ – суб'єктивна вітальність; Щ – щастя.

Перейдемо до аналізу взаємозв'язків психологічного благополуччя та суб'єктивної вітальності. Суб'єктивна вітальність – це поведінка, що

характеризуються енергією, ентузіазмом і витривалістю. Вітальність є не просто теоретичним феноменом, але й має важливе практичне значення для психологічної науки. Так, доведено, що вона пов'язана з специфічною конфігурацією активації мозку і механізмами конструктивної реакції на стрес [7]. Було показано, що вітальність грає важливу роль в оволодінні з повсякденними стресами та викликами життя, сприяє більш ефективній регуляції негативних емоційних станів, є конструктивною реакцією на стрес (зниження активності симпатичної нервової системи та рівня адреналіну) і підвищує імунітет. При підвищеній вітальності людина використовує більш ефективні механізми подолання стресу та вище оцінює свій стан здоров'я та благополуччя, зокрема [151, 153]. Цікаво також, що люди, які наполегливо прагнуть до зовнішніх аспектів психологічного благополуччя – грошей, слави та привабливості, на шкоду внутрішньому – особистісному зростанню, спілкуванню та приналежності до групи, демонструють меншу вітальність [331].

Кількісний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя мають значущий додатний взаємозв'язок із показником суб'єктивної вітальності (див. табл. 3.4), що свідчить про взаємозалежність досліджуваних понять. Так, зокрема, I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна) та X (вольова) та ПБ (заг) (психологічне благополуччя загальне) продемонстрували кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  із показником суб'єктивної вітальності.

Перейдемо до аналізу взаємозв'язків психологічного благополуччя та щастя.

Те, що розуміється під щастям виникає з раптового задоволення потреби, що досягла високої напруженості, і за своєю природою можливо лише як епізодичне явище. Ми так влаштовані, що можемо інтенсивно насолоджуватися тільки контрастом і дуже мало самим станом [242].

Джерелом щастя визнається спрямованість на реалізацію глибоких цінностей, що пов'язано з напругою та зусиллями, спрямованими на вирішення проблем [358].

Кількісний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя мають значимий додатний взаємозв'язок із показником щастя (див. табл. 3.4), що свідчить про взаємозалежність досліджуваних явищ. Отже, I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна) та X (вольова) та ПБ (заг) (психологічне благополуччя загальне) продемонстрували кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  із показником щастя.

### **3.1.5. Взаємозв'язки показників психологічного благополуччя та стилів ідентичності, довіри та зв'язності**

Огляд літератури показав, що розгляд психологічного благополуччя, як критерія зрілої ідентичності не є новиною для психології.

Ряд західних науковців (Е. Еріксон, О. Кенберг, Дж. Б'юдженталь та ін.) надають значення становленню та формуванню здорової ідентичності як основи особистості, що розвивається в усьому своєму різноманітті [38, 124, 255]. Посилаючись на роботи А. Маслоу, варто відзначити, що статуси ідентичності та автономність особистості співвідносяться між собою, адже особливості ідентичності автор визначає як основний критерій психологічного благополуччя особистості, її цілісності та повноти [166].

Так, встановлено, що всі параметри компонентної структури психологічного благополуччя демонструють додатні та від'ємні кореляційні зв'язки з показниками стилів ідентичності (на рівні  $p < 0,01$ ).

Спочатку зупинимо увагу на дифузному стилі ідентичності, який демонструє від'ємні кореляційні зв'язки із усіма показниками психологічного благополуччя (на рівні  $p < 0,01$ ). Як бачимо, даний стиль не є сприятливим для самовідчуття цілісності й осмисленості людиною свого буття, адже відсутність сформованої позиції призводитиме до

незадоволеності своїм життям в цілому, наявності проблемних сфер та відсутності осмисленості життя.

Високий показник за шкалою прихильності (відданості) (на рівні  $p < 0,01$ ) позитивно впливає на психологічне благополуччя людини, її відчуття себе як високо духовної та мислячої особистості, що прагне жити в гармонії не тільки з природою та навколишнім світом, а й в першу чергу з собою, що проявляється в здатності аналізувати та прогнозувати, а також приймати всі свої сторони.

Таблиця 3.5

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та параметрами стилів ідентичності, довіри, зв'язності**

	Показники психологічного благополуччя особистості										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.
ІСІ	361**	365**	503**	436**	432**	438**	411**	385**	434**	438**	525**
НСІ	335**	345**	457**	383**	364**	412**	352**	393**	383**	411**	479**
ДСІ	-361**	-258**	-268**	-373**	-322**	-374**	-224**	-356**	-350**	-353**	-406**
ШП	275**	164**	329**	289**	318**	328**	210**	291**	236**	402**	355**
Д	395**	430**	432**	434**	446**	387**	383**	352**	445**	383**	510**
Зр.	647**	598**	650**	705**	663**	675**	549**	629**	700**	671**	811**
Сам.	543**	561**	638**	624**	613**	620**	500**	578**	668**	596**	744**
Сен.	577**	551**	594**	657**	586**	618**	553**	584**	679**	576**	747**
ЗПЗ	662**	637**	703**	743**	695**	717**	602**	672**	766**	687**	861**

Примітки: ІСІ – інформаційний стиль ідентичності, НСІ – нормативний стиль ідентичності, ДСІ – дифузний стиль ідентичності, ШП – шкала прихильності (відданості); Д – довіра; Зр – зрозумілість, Сам – самозарадність, Сен – сенсовність, ЗПЗ – загальний показник зв'язності.

Аналізуючи співвідношення інформаційного стилю ідентичності та психологічного благополуччя (на рівні  $p < 0,01$ ), зазначимо, що чим вищим буде рівень прояву даного стилю ідентичності в особистості, тим вищим буде

і загальний рівень її психологічного благополуччя. В свою чергу, інформаційний стиль ідентичності передбачає прагнення людини одержати максимум потрібної інформації в випадку ситуації вибору про важливість цілі для себе, значущості тієї чи іншої життєвої позиції і цінності, того чи іншого напрямку свого розвитку. Саме тому психологічне благополуччя, що розуміється як ефективний процес взаємодії когнітивних, соціальних, вольових та поведінкових компонентів з метою вироблення оптимальної стратегії поведінки в різноманітних ситуаціях, у людей з інформаційним стилем ідентичності також буде високим, адже це саме той стиль, який сприятиме її розвитку внаслідок неухильного пошуку нової інформації та аналізу наслідків того чи іншого життєвого вибору.

Також додатний кореляційний взаємозв'язок виявлено й у співвідношенні нормативного стилю ідентичності та психологічного благополуччя (на рівні  $p < 0,01$ ). Високий рівень прояву нормативного стилю ідентичності забезпечує високий рівень психологічного благополуччя людини та пояснюється це насамперед тим, що людина приймає рішення, які закладені родинним вихованням, є груповою або соціальною нормою, тобто є вже готовими й соціально бажаними. Можна припустити, що в такому випадку час на прийняття рішення суттєво скорочується, а так як дії, які чинить людина, є соціально бажаними, то вони можуть приносити їй певний рівень ефективності в житті.

На наявність зв'язку між таким показником психологічного благополуччя, як особистісний ріст та ідентичність, вказує екзистенційний психолог Дж. Б'юдженталь. Автор розглядає внутрішню, істинну, процесуальну ідентичність, зіставляючи її з зовнішньою ідентичністю, сформованою у соціумі. Така ідентичність, на думку дослідника, є результатом особистісного і духовного зростання, завдяки внутрішньому «усвідомленню» та «слуханню» [38].

В свою чергу, певні дослідники, зокрема І. С. Кон, М. Мольц, звернули увагу на особливості самоприйняття як одного з основних індикаторів

психологічного благополуччя та його роль у розвитку особистісної ідентичності. Так, самоприйняття розглядається авторами як образ власного Я, ставлення до самого себе, усвідомлення та самооцінка своїх властивостей і рис, та вважається ознакою зрілості ідентичності людини [130, 170].

Отже, спираючись на роботи Е. Еріксон, Д. Меад, А. Адлер, Ш. Кохут, Е. Фромм, А. Страусс, можна відзначати ознаки психологічного благополуччя, які є складовими соціальних відносин та оточення – позитивне ставлення до оточення, контроль над середовищем.

У формуванні ідентичності, на думку А. В. Мікляєвої, Р. В. Румянцевої, бере участь й афективна сфера, будучи одним з основних чинників її розвитку, бо прагнення до досягнення та збереження позитивної самооцінки складає основу ідентифікаційних процесів особистості, відображаючись на загальному благополуччі людини [169].

Перейдемо до аналізу взаємозв'язків між довірою та психологічним благополуччям.

Зазначимо, що поняття «довіри» і «психологічного благополуччя» мають схожі особливості в постановці визначення та позначення меж феномена. Ці поняття відносяться до особистісної сфери, визначаються, скоріше, як якість людини. Через те, довіра є дуже важливою змінною у формуванні психологічного благополуччя особистості. Довіра насамперед формується на основі вимогливого ставлення до власних обіцянок людини самій собі, оскільки свідчить про чесне ставлення до самої себе, турботу про себе та самоповагу. На основі довіри формується дисциплінованість, почуття обов'язку, впевненість у власних силах та психологічне благополуччя. Втім, сьогодні, на жаль, криза довіри викликає найбільш серйозні побоювання. У зв'язку з цим досить часто можна почути думку про те, що сучасне суспільство неухильно перетворюється в суспільство обману та ілюзій, в суспільство, в якому довіра стає однією з найвищих людських цінностей, що привертає до себе максимум уваги дослідників, безперечно маючи вплив на благополуччя людини.



Кількісний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя мають значимий додатний взаємозв'язок із показником довіри (див. табл. 3.5), що говорить про взаємозалежність досліджуваних понять. Так, зокрема, I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна) та X (вольова) та ПБ (заг) (психологічне благополуччя загальне) продемонстрували кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  із показником довіри. Тим самим доведено, що чим вище рівень довіри у особистості, тим вище є рівень її психологічного благополуччя і навпаки.

Перейдемо до аналізу взаємозв'язків між зв'язністю та психологічним благополуччям. Наразі стресостійкість та адаптованість особистості досить часто розглядаються в контексті проблематики здоров'я та психологічного благополуччя. Зростання уваги науковців до даного питання відбулось у другій половині минулого століття. Це, перш за все, було пов'язано з суттєвим зростанням тривалості життя як безпосереднього показника здоров'я та психологічного благополуччя, зокрема [89].

Кількісний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя мають значимий додатний взаємозв'язок із показниками зв'язності (зрозумілість, самозарадність, сенсовність, загальний показник зв'язності) (див. табл. 3.5), що говорить про взаємозалежність досліджуваних явищ. Так, зокрема, I шкала (психофізична), II (соціально-економічна), III (етнокультурологічна), IV (екзистенційна), V (світоглядна), VI (ціннісна), VII (емоційна), VIII (поведінкова), IX (когнітивна) та X (вольова) та ПБ (заг) (психологічне благополуччя загальне) продемонстрували кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  із показниками зв'язності. Отже, отримані вихідні дані психологічного благополуччя та зв'язності говорять про те, що дані феномени узгоджуються між собою завдяки специфіці певних внутрішньоструктурних параметрів.

Ключовим поняттям в розумінні почуття зв'язності, крім компонентів «Зрозумілість», «Керованість» та «Свідомість», є генералізовані ресурси опору (General Resistance Resources – GRRS) [263]. Саме генералізовані ресурси опору відіграють вирішальну роль в просуванні людини у напрямку «здоров'я» на континуумі «здоров'я – не-здоров'я», впливаючи на психологічне благополуччя.

### **3.1.6. Взаємозв'язки показників психологічного благополуччя та факторів особистості (за Р. Кеттеллом)**

Теоретико-методологічний аналіз показав, що багато інформації про психологічні явища, які належать до проявів психологічного благополуччя людини, що тісно пов'язані з ним, міститься у факторах особистості, виділених Р. Кеттеллом [233].

Проте варто зазначити, що емпіричних досліджень вивчення взаємозв'язків психологічного благополуччя із факторами особистості на сьогоднішній день недостатньо, що лише збільшує дослідницький інтерес до даної проблематики. Саме тому для дослідження певних особистісних характеристик із психологічним благополуччям та її похідними нами було використано 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла (форма С) [90].

До релевантних психологічного благополуччя факторів належать А (афектотімія – сизотімія), С (сила «Я» – слабкість «Я»), І (м'якість – твердість), G (сила – Зверх – Я – слабкість – Зверх – Я), Н (сміливість – боязкість), L (підозрілість – довірливість), О (схильність до почуття провини – самовпевненість), Q1 (радикалізм – консерватизм), Q3 (високий – низький самоконтроль), MD (висока – низька самооцінка) [285].

У табл. 3.6 надані значимі коефіцієнти кореляцій між показниками психологічного благополуччя та факторами особистості. Зазначимо, що психологічне благополуччя об'єднує сприймання, когнітивну оцінку та залежить від зовнішніх і внутрішніх детермінант. Підґрунтям для переживання людиною благополуччя чи неблагополуччя є демонстрація внутрішніх переживань у поведінці та діяльності. Відповідно психологічне

благополуччя є не лише результатом впливу певних подій у житті, а й може впливати на розвиток подій, за можливості їх активного вираження. В свою ж чергу, результатом переживання благополуччя чи неблагополуччя особистістю може стати прагнення чи схильність особи як до відчуття задоволеності від життя, так і до уникання відчуття незадоволеності, що приводить до цілком різновекторних типів людської поведінки, в свою ж чергу особливості поведінки особи можуть бути як детермінантою, так і наслідком переживання нею психологічного благополуччя чи неблагополуччя зокрема [297].

Таблиця 3.6

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та факторами особистості 16-PF Р. Кеттелла**

Фактори	Показники психологічного благополуччя особистості										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.
A	173**		148**	179**	165**	196**	193**	255**	165**	126*	212**
B	193**		221**	195**	192**	244**	183**	246**	171**	291**	252**
C	244**	194**	256**	314**	226**	237**	326**	354**	277**	299**	341**
G	107*		119*	141**	137**	202**	132**	127*	138**	173**	170**
H	160**	191**	166**	192**	199**	210**	222**	203**	188**	140**	233**
I			101*	146**							
L		-098*	-132**	-105*	-104*		-099*	-121*	-135**		-127*
N								-113*	-116*		
O						148**					
Q1	125*			140**		179**		228**	123*	165**	153**
Q3		142**	185**	156**		182**	216**	169**	177**	153**	195**
Q4					099*						
MD	196**	107*	175**	180**	182**	162**	169**	144**	150**	243**	213**
QI	141**	124*			156**	135**	151**	175**		099*	153**
QII	-161**	-174**	-170**	-226**	-103*	-122*	-222**	-234**	-192**	-176**	-223**
QIII			-100*	-140**				-098*			

Примітки: умовні позначення: А (афектотімія – сизотимія), В (інтелект), С (сила – слабкість «Я»), G (сила – слабкість «Понад-Я»), Н (сміливість – боязкість), І (м'якість – твердість), L (підозрілість – довірливість), N (проникливість – наївність), О (схильність до відчуття

провини – самовпевненість), Q1 (радикалізм – консерватизм), Q3 (високий – низький самоконтроль), Q4 (напруженість – розслабленість), MD (самооцінка), QI (екстраверсія – інтроверсія), QII (тривожність – емоційна стабільність), QIII (кортикальна жвавість – сенситивність).

Аналіз взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та спектром рис особистості, що відображені у факторній структурі за Р. Кеттеллом, показав наступні кореляційні зв'язки (переважно на рівні 1%).

Жодних кореляційних зв'язків не було виявлено із такими факторами як: E (домінантність – E (-) покірність), F (безтурботність; F (-) – стурбованість) M (мрійливість, M (-) – практичність), Q2 (самодостатність, Q2 (-) – залежність від групи), QIV (QIV (+) – незалежність, QIV (-) – покірність).

Додатні зв'язки психологічного благополуччя встановлені з такими факторами особистості, як: афектотімія (A+), інтелект (B+), емоційна стабільність (C+), свідомість (G+), сміливість (H+), м'якість (I+), схильність до почуття провини (O+), адекватна самооцінка (MD+), радикалізм (Q1+), самоконтроль, сильна воля (Q3+), напруженістю (Q4+), екстраверсія (QI+).

Також зустрічаються й від'ємні кореляційні зв'язки з наступними факторами особистості як: підозрілістю (L+), наївністю (N-), тривожністю (QII-) та кортикальною жвавістю (QIII-).

Визначено, що I шкала (психофізична) демонструє додатні зв'язки із афектотімією, (A+), інтелектом (B+), емоційною стабільністю (C+), сміливістю (H+), самооцінкою (MD+), екстраверсією (QI+) на рівні 1%; свідомістю (G+), радикалізм (Q1+) на рівні 5%. Встановлено від'ємні зв'язки: з тривожністю (QII-) на рівні 1%.

Зазначимо, що II шкала (соціально-економічна) продемонструвала найменшу кількість зв'язків із факторами Р. Кеттелла. Дана шкала виявила кореляційні зв'язки з наступними факторами такими як: емоційна стабільність (C+), сміливість (H+), самоконтроль, сильна воля (Q3+) на рівні

1%, самооцінка (MD+), екстраверсія (QI+) на рівні 5%, а також від'ємні зв'язки із такими факторами як тривожністю (QII-) на рівні 1% та підозрілістю (L+) на рівні 5%. Розбираючи дані взаємозв'язки в контексті дослідження особливостей психологічного благополуччя варто зауважити, що досить актуальним є саме соціальна значимість проблеми психологічного благополуччя як індикатора стану людського капіталу, викликає необхідність понять, які механізми лежать в основі психологічного благополуччя людини, яким чином вони приймають участь у регуляції її поведінки, та як це відображується на відношеннях з оточуючими та на виборі адекватних життєвих стратегій [245].

Цікаві взаємозв'язки виявлені із III шкалою (етнокультурологічною). Дана шкала демонструє додатні зв'язки із (A+), інтелектом (B+), емоційною стабільністю (C+), сміливістю (H+), самоконтролем (Q3+), самооцінкою (MD+) на рівні 1%; свідомістю (G+), м'якістю (I+) на рівні 5%. Встановлено від'ємні взаємозв'язки: підозрілістю (L+), тривожністю (QII-) на рівні 1% та кортикальною жвавистію (QIII-) на рівні 5%.

Розглядаючи особливості кореляційних зв'язків із такими шкалами психологічного благополуччя, як IV (екзистенційна), V (світоглядна) та VI (ціннісна) шкали, зауважимо, що саме ці шкали продемонстрували найбільшу кількість різноманітних кореляційних зв'язків. Науковий інтерес до таких шкал, як, зокрема, екзистенційна, світоглядна та ціннісна шкали психологічного благополуччя, зумовлений насамперед тим, що саме ці шкали є так званім «ядром» психологічного благополуччя особистості. Психологічне благополуччя особистості полягає у її моральному здоров'ї, дане в суб'єктивних актах свідомості, переживання, тобто воно співвідноситься з вищими морально-смысловими «поверхами» психічної організації людини. В зв'язку з цим психологічне благополуччя пов'язане з ціннісним, світоглядним та екзистенційним рівнем буття людини, його повноцінним або неповноцінним існуванням як особистості з усіма її

життєвими моральними принципами, ідеалами, смисловими утвореннями, віруваннями та гармонією з навколишнім світом [297].

Встановлено, що VII (емоційна) шкала виявила значимі зв'язки із факторами афектотімією (A+), інтелектом (B+), емоційною стабільністю (C+), свідомістю (G+), сміливістю (H+), самоконтролем (Q3+), самооцінкою (MD+), екстраверсією (Q1+) на рівні 1%, а також від'ємні зв'язки із наступними факторами: тривожністю (QII-) на рівні 1% та підозрілістю (L+) на рівні 5%.

Наступна, VIII (поведінкова) шкала продемонструвала додатні значимі зв'язки із факторами афектотімією (A+), інтелектом (B+), емоційною стабільністю (C+), сміливістю (H+), радикалізмом (Q1+), самоконтролем (Q3+), самооцінкою (MD+) та екстраверсією (Q1+) на рівні 1%, свідомістю (G+) на рівні 5%, а також від'ємні зв'язки: тривожністю (QII-) на рівні 1%; підозрілістю (L+), наївністю (N-) та кортикальною жвавістю (QIII-) на рівні 5%.

Визначено, що IX (когнітивна) шкала виявила додатні значимі зв'язки із факторами афектотімією (A+), інтелектом (B+), емоційною стабільністю (C+), свідомістю (G+), сміливістю (H+), самоконтролем (Q3+) та самооцінкою (MD+) на рівні 1%; радикалізмом (Q1+) на рівні 5%; від'ємні значимі зв'язки із факторами підозрілістю (L+) та тривожністю (QII-) на рівні 1%; наївністю (N-) на рівні 5%.

Що стосується X шкали (вольової), то вона виявила додатні значимі зв'язки із факторами інтелект (B+), емоційною стабільністю (C+), свідомістю (G+), сміливістю (H+), самооцінкою (MD+), радикалізмом (Q1+), самоконтролем (Q3+) на рівні 1%; афектотімією (A+) та екстраверсією (Q1+) на рівні 5%. Демонструє від'ємні взаємозв'язки із тривожністю (QII-) на рівні 1%.

Нарешті, аналіз значимих зв'язків загального показника психологічного благополуччя (ПБ заг) з особистісними факторами показав, що найбільш пов'язаними виявилися: афектотімія (A+), інтелект (B+),

емоційна стабільність (С+), свідомість (G+), сміливість (Н+), адекватна самооцінка (MD+), радикалізм (Q1+), самоконтроль (Q3+), екстраверсія (QI+), підозрілість (L+), тривожність (QII-).

Таким чином, дослідження показало наявність багатозначності зв'язків між показниками психологічного благополуччя та спектром рис особистості, що відображені у факторній структурі за Р. Кеттеллом.

### **3.2. Емпіричний пошук ресурсів та чинників психологічного благополуччя**

Феноменологічний аналіз є різновидом описових, якісних досліджень, завданням яких є знаходження базових структур суб'єктивного досвіду, основоположних духовних інтенцій та особистісних смислів, які спрямовують поведінку людини та її психологічне благополуччя [56]. Ключовим моментом феноменологічного підходу є те, як саме сприймає і переживає особистість власне психологічне благополуччя, що лежить в основі її життєвих ресурсів, завдяки чого вона відчуває себе психологічно благополучною та здоровою. Феноменологічний підхід дає більше можливостей й гнучкості для виявлення ресурсів та чинників психологічного благополуччя.

У контексті дослідження психологічного благополуччя окремий інтерес представляє реалізовані методи дослідження – бесіда та контент-аналіз. Як кількісний та якісний метод вивчення документів (праксіметричний) визначається об'єктивністю висновків та строгістю процедури, передбачає квантифікаційну обробку тексту й інтерпретацію [84]. Вчені Дж. Б. Мангейм та Р. К. Річ розрізняли змістовний та структурний види «контент-аналізу» [163, с. 277-285]; за змістовною репрезентацією тексту Є. Я. Таршис виділив не кількісний та кількісний [223, с. 192-193], а Л. Уайт та Р. Кларк – частотний та ймовірнісний [360, с. 123].

Для цього попередньо відібрано низку відкритих тверджень, які респонденти обирали самостійно, ґрунтовно обмірковуючи. Виявлялося як саме сприймає і переживає особистість власне психологічне благополуччя, що лежить в основі її життєвих ресурсів, завдяки чому вона відчуває себе психологічно благополучною тощо. У цьому дослідженні приймали участь усі респонденти, 408 осіб – це студенти Одеського державного аграрного університету, різних спеціальностей, у віці від 16 до 24 років. Проте, нами вибрано для аналізу лише 53 особи із основної вибірки – усі вони характеризуються високим рівнем психологічного благополуччя.

Для пошуку ресурсів та чинників психологічного благополуччя застосовано крім статистичного аналізу, бесіду та контент-аналіз творів. Виявлялося як саме сприймає і переживає особистість власне психологічне благополуччя, що лежить в основі її життєвих ресурсів, завдяки чому вона відчуває себе психологічно благополучною тощо. Учасникам опитування запропоновано описати, що саме є ресурсами та чинниками їхнього психологічного благополуччя. Важливою умовою даного етапу було написання твору-роздуму, аналіз якого дав змогу виявити певні семантичні особливості лексичних одиниць, які можна розглядати як еквіваленти ресурсів та чинників психологічного благополуччя особистості. Згодом було проведено бесіду з респондентами, яка була спрямована на з'ясування того, що саме підштовхнуло їх до досягнення психологічного благополуччя і за рахунок чого вони його досягли. Надано можливість наведення необмеженої кількості дефініцій, обмежень у часі не було. Під час бесіди з досліджуваними було встановлено, що ресурси та чинники вирізняються своєю складністю, ємністю та багатогранністю. Те, що для людини сьогодні слугує ресурсом, з часом може стати чинником її психологічного благополуччя та навпаки.

Особистість живе та постійно змінюється, зазнають змін й її ресурси та чинники. Аналізуючи ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості, звернемося до позиції В. Франкла, який говорить про те, що



якщо людина знає «навіщо», то вона може витримувати будь-яке «як», що й є основою її психологічного благополуччя. Ті, хто має сенс і мету в житті, успішніше долають життєві обставини, залишаючись при цьому психологічно благополучними та здоровими, залучаючи до цього власні ресурси. Дані ресурси підвищують стійкість до впливу несприятливих обставин, а «екзистенціальний вакуум», навпаки, підвищує уразливість людини, позбавляючи її життя вектору й цінності, що, негативно позначається на її психологічному благополуччі [240].

Аналізуючи ресурси та чинники психологічного благополуччя, отримані від респондентів під час бесіди, варто також навести думку Г. Олпорта: «...ми надто часто упускаємо з виду багате джерело даних, а саме те, що суб'єкт знає про себе сам». Вчений в цілому вважав за потрібне вивчати як правду заяви про себе більшості учасників дослідження та помічав, що психолог, який хоче вивчити персональну динаміку людей, повинен в першу чергу запитувати їх думку про себе, свої особливості, а отримані відповіді має розбирати як правдиву інформацію, навіть якщо піддослідний є «маленькою дитиною, психотиком чи особистістю, схильною до самозахисної поведінки» [197, с. 188]. Таким чином, застосування самооцінки в діагностиці психологічного благополуччя є досить переконливим. Влучним також є вислів І. Бонівелл: «Ми віримо в те, що всередині кожного з нас живе Сила, що є нашим своєрідним ресурсом, Сила, що здатна з любов'ю вказати нам шлях до істинного благополуччя, Силу, яку людина в процесі самоаналізу може знайти у собі» [271, с. 69].

У результаті проведеної бесіди та за результатами написання твору виявлено, що найбільш використаним еквівалентом є «життестійкість», який обрало 71,14%, «задоволеність життям» – 67,07%, «щастя» – 66,12%, «довіра» та «свобода» – 64%, «цінність життя» – 62,15%, «самодостатність» – 61%, «час» та «саморозуміння» – 60,7%, «духовність» – 60,2%, «задовільний психічний та фізичний стан людини» – 59,13%, «розуміння навколишнього світу», «матеріальний добробут» – 58,8%, «соціальна стабільність» – 58,1%,

«справедливість» – 57,9%, «осмисленість життям» та «сміливість» – 56,4%, «воля», «самоефективність» та «життєва сила» – 56,2%, «оптимізм», «емоційна стабільність» та «позитивне ставлення до навколишньої дійсності» – 56% тощо. Дані бесіди засвідчують, що поняття «ресурси» та «чинники» психологічного благополуччя людини є неоднозначними, на що вказує велика кількість еквівалентних категорій.

Для виявлення ресурсів психологічного благополуччя також застосовувався контент-аналіз творів. Тип даного контент-аналізу – документалістичний, бо аналізуються параметри писемного твору як повідомлення (семантична загрузка, інформаційна компактність, місткість та інформативність). До контент-аналізу творів висувалися наступні задачі: дослідження характерологічно-психологічних особливостей респондентів; виявлення відповідних еквівалентних лексем для опису ресурсів психологічно благополучної особистості; обробка та уточнення даних, отриманих іншими тестами. Отже, процедура контент-аналізу визначилася етапами виділення одиниць аналізу, зведення у категорії та упорядкування семантичних даних; підрахунок частотних розподілів; виявлення взаємозв'язків між відповідями респондентів; інтерпретування отриманих результатів [163, с. 277-285].

В контент-аналізі зосередимось на виявленні еквівалентних одиниць, які так чи інакше виражають поняття «ресурси психологічного благополуччя людини». Дані кількісної обробки результату контент-аналізу свідчать, що поняття «ресурси психологічного благополуччя» є досить широким, на що вказує велика кількість рівнозначних категорій. У результаті виявлено, що найбільш використаним у творах еквівалентом «ресурсів психологічного благополуччя» є «задоволеність життям», який обрало 64,12% досліджуваних. Лексеми «довіра» та «цінність життя» виокремили 60,4%, «сміливість» та «життєстійкість» – 61,1%, лексеми «незалежність», «осмисленість життям», «оптимізм» – 58,9%. Найменший вибір закріпився за характеристиками «довірливість» та «негативне минуле» – 9%. Важливо

відмітити, що задіяння осіб із високим рівнем психологічного благополуччя, дозволило уточнити змістовне наповнення кожного виділеного ресурсу. Даний етап закінчився узагальненням, поєднанням теоретичних та емпіричних результатів і розробкою на цій основі опису ресурсів психологічного благополуччя особистості.

Вивчаючи взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та інших параметрів, у пошуку ресурсів благополуччя, не можна обійти увагою й дані, отримані в ході здійсненого регресійного та кластерного аналізів, які виявили, відповідно, певні особливості в розташуванні тих чи інших індикаторів психологічного благополуччя особистості та дали змогу побачити можливість проявів психологічного благополуччя та передбачити розвиток його конкретних параметрів. В свою чергу, ми використали всі ці види аналізів (контент-аналіз творів та кластерний) для комплексного розгляду ресурсів психологічного благополуччя та усіх різноманітностей ресурсів благополуччя зокрема. Ми вважаємо, що кожен вид аналізу по-своєму унікальний та специфічний, отже, за допомогою кожного з них можна виокремити та диференціювати ресурси психологічного благополуччя особистості. Зазначимо, що поняття ресурсів психологічного благополуччя досить складне та багатогранне, через те й потребує значної уваги в їх детальному розгляді.

Аналізуючи ресурси психологічного благополуччя, наш вибір зупинився на кластерному аналізі даних. Даний вид аналізу дозволяє уникнути втрати частини вихідної інформації, неминучої при застосуванні факторного аналізу. Величезною перевагою також є можливість простого та наочного відображення не тільки зв'язків змінних, кластерів, а й їх співвідпорядкованості (ієрархічності) [175, с. 339]. В даному науковому дослідженні нами був застосований агломеративний різновид ієрархічності алгоритму кластерного аналізу, принциповою відмінністю якого є послідовне об'єднання (поділ) груп елементів, тобто створення ієрархічної структури кластерів з відображенням послідовності об'єднання двох кластерів та

відстаней між ними. За результатами проведеного аналізу була побудована вертикальна дендрограма – гіллястий деревовидний графік (див. рис. у Додатках Г). Визначаючи число кластерів, ми керувалися як можливістю змістовної інтерпретації отриманих результатів, так і особливостями динаміки збільшення відмінностей по кроках кластеризації (послідовність агломерації).

Результати діагностики за перерахованими методиками використовувалися в якості вихідних даних для кластерного аналізу. В свою чергу, кластерному аналізу піддавалися значення 79 змінних, виміряні у 408 респондентів. Розглянемо специфіку пов'язаності-співвідпорядкованості об'єктів (змінних), що діагностують особливості психологічного благополуччя та психологічні характеристики, з ним пов'язані. На рис. Г2 (дивитись Додатки Г) по вертикалі розташовані номери об'єктів (в нашому випадку – змінних), їх умовне скорочення, а по горизонталі – відстані (в умовних одиницях), на яких відбувається об'єднання змінних в кластери. Визначаючи кількість кластерів, ми керувалися як можливістю змістовної інтерпретації отриманих результатів, так і особливостями динаміки збільшення відмінностей за кроками кластеризації – послідовності агломерації.

Наступним кроком буде стислий опис його результатів. Перш за все зазначимо, що один з первинних кластерів утворюють показники екзистенції, що є досить важливим та знаковим для нашого дослідження (екзистенції, загального показника, відповідальності, свободи, самотрансценції, персональності, самодистанціювання) та показники часової перспективи, такі як (гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє, орієнтація на майбутнє).

Зазначимо, що даному кластеру властива саме філософська, екзистенційна складова – переживання себе в світі, відчуття себе в світі.

Значну роль відіграє й часова складова – адже час є своєрідним ресурсом та людською цінністю, за допомогою якого людина долає

різноманітні життєві труднощі, пристосовується до навколишнього середовища та підтримує загальний рівень психологічного благополуччя [225].

Заслуговує окремої уваги взаємне розміщення показників почуття зв'язності (зрозумілість, загальний показник зв'язності, керованість, свідомість), та показника задоволеності життям, а також тісний зв'язок між компонентами психологічного благополуччя когнітивного (IX), загального показника психологічного благополуччя (ПБ заг.), екзистенційного (IV), ціннісного (VI), вольового (X), світоглядного (V), етнокультурологічного (III), емоційного (VII), соціально-економічного (II), поведінкового (VIII), психофізичного (I) та показників суб'єктивної вітальності, самоефективності, щастя, рефлексивності, довіри та оптимізму.

Оскільки саме феномен психологічного благополуччя, який визначає благополуччя як якість особистості, є предметом нашого наукового дослідження, то отримані результати емпірично підтверджують припущення про те, що основою психологічного благополуччя особистості є саме ціннісно-смилова сфера, а також емоційна, поведінкова, когнітивна основи та воля зокрема, без якої неможливо уявити психологічне благополуччя людини. Також досить важливу роль відіграють й соціально-економічна та психофізична основи психологічного благополуччя, оскільки загальний стан фізичного та психічного здоров'я людини та соціально-економічне середовище в якому вона перебуває, мають значний опосередкований вплив на її рівень психологічного благополуччя. Ціннісна та світоглядна основи, в свою чергу, забезпечують вищий, духовний, моральний порядок психологічного благополуччя. В зв'язку з цим, можна стверджувати, що психологічне благополуччя – це утворення вищого порядку, першочергово пов'язане з духовністю, довірою до світу, цінностями та смислами. Таким чином, отримані результати допомагають нам зрозуміти природу цього явища, як феномена виключно людського, пов'язаного зі сферою життєвих цінностей, світогляду, етнокультурологічними уподобаннями, а також

смислів, інтенцій, духовності та моральності зокрема. Отже, ресурси, крім того, служать передумовою формування морального світу, що розвивається, оскільки індивідуально-моральна свідомість передбачає не просто відтворення та розуміння принципів і норм моралі, а й узагальнення емоційного досвіду [232].

Окремий, третій кластер пов'язаний із смисложиттєвими орієнтаціями (локус контролю – життя, загальний показник осмисленості життям, локус контролю – Я, цілі в житті, процес життя, результативність життя).

Зазначимо, що в науковій літературі досить часто підкреслюється пов'язаність феноменів психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій (Д. О. Леонтьєв), що узгоджується з отриманими нами результатами [147].

На рівні смисложиттєвих орієнтацій людина здійснює самовизначення у ставленні до сенсу, тобто змісту особистого життя. Вважаємо, що саме на цьому рівні людина приймає рішення щодо ставлення до життєвих обмежень. Якщо погодитися із В. Франклом з приводу того, що особа реалізує себе настільки, наскільки реалізує сенс [240, с. 17], тоді, за переконанням вченого щодо способів зробити життя осмисленим [240, с. 24], на рівні ідентичності людина робить своє життя сповненим сенсу через те, що вона бере від нього; на рівні смисложиттєвих орієнтацій – через ставлення до чинників, що обмежують її життя; а на рівні життєстійкості локус ресурсів психологічного благополуччя визначає те, що людина дає життю.

В основу четвертого кластеру – життєстійкості, ввійшли наступні показники, що її діагностують: керованість, загальний показник життєстійкості, залученість та прийняття ризику. В свою чергу, життєстійкість є своєрідним особистісним ресурсом, що опосередковує вплив сприятливих та несприятливих подій на свідомість людини. В свою чергу, життєстійкість спонукає особистість турбуватися за власне психологічне благополуччя та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою формування екзистенційно ефективних способів опанування

труднощів [310]. У площині життєстійкості й ресурсів психологічного благополуччя провідними операційними характеристиками повсякденних завдань є гнучкість та стратегія, у яких, на наш погляд, розкривається здатність психологічно благополучної особи сприймати життя з позиції власних резервів [242].

Наступний кластер – (п'ятий), пов'язаний з показниками віри в справедливий світ особистої та віри в справедливий світ загальної, а також показниками ідентичності інформаційного, нормативного стилів, шкали прихильності (відданості).

Віра, зокрема, є особистою стратегією виживання, яка створює бар'єри для виникнення стресу в повсякденному житті та від травматичних подій, є своєрідним ресурсом, який допомагає зберегти та зміцнити психологічне благополуччя людини [177].

Щодо розгляду ідентичності, варто відзначити, що ідентичність є ресурсом особистісного та духовного зростання людини, її психологічного благополуччя, завдяки усвідомленню власної цілісності [170].

Шостий кластер утворюють показники самодостатності, що її діагностують: самостійність, незалежність, самоефективність; цілеспрямованість; дистанціювання; альтруїзм, автономність; саморозуміння.

Зазначимо, що даному кластеру, як і першому, також властива саме екзистенційна складова, адже психологічно благополучною та самодостатною людина буде лише тоді, коли зможе повністю задовольнити свої основні екзистенційні потреби, такі як свобода вибору, стремління до справедливості, подолання егоцентризму, вибір ідеальної життєвої мети [22].

Невеликий кластер склали наступні показники такі як, емоційна стабільність, самоконтроль та інтелект, свідомість, самооцінка.

Зазначимо, що на функціональному рівні емоційні ресурси створюють сприятливу атмосферу взаємодії між людьми, що сприяє самовираженню особистості, яка підтримує та стимулює розвиток її неповторної індивідуальності, відчутно допомагає терапевтичний ефект розуміння,

схвалення, прийняття особистості, що є джерелом моральної та емоційної підтримки, її психологічного благополуччя. Таким чином, ці ресурси, виконуючи допомагаючу та підтримуючу функцію, забезпечують можливість тривалого зростання та розвитку кожної з її сторін. Дані ресурси стимулюють зміну людини, як на свідомому, так на більш глибокому рівні особистості. Крім того, вони дозволяють людині більш розумно та конструктивно подолати виникаючі життєві труднощі, залишаючись при цьому психологічно благополучною. Однак емоційні ресурси не достатньо стабільні та можуть піддаватися різним деформаціям [233].

Отже, цей кластер містить певні психологічні риси, без яких неможливо уявити психологічне благополуччя особистості – це, зокрема, сильна воля, інтелектуальні здібності, емоційна складова, свідомість та адекватна самооцінка.

Наступний, восьмий кластер, склали також показники, які утворюють психологічні риси, вираженість яких свідчить про певну життєву філософію людини та її життєву позицію – чи позитивно людина налаштована до інших людей та світу, як вона переживає єднання з людьми та світом, чи вистачає у неї сміливості змінювати власний життєвий вибір. Це, зокрема, сміливість, екстраверсія, домінантність, афектотімія, радикалізм, незалежність, мрійливість, м'якість.

Дев'ятий кластер містить також показники, які утворюють психологічні риси: безтурботність, кортикальна жвавість, розслабленість, емоціональна стабільність, схильність до почуття провини, довірливість, проникливість.

Останній, десятий кластер, склали наступні показники: дифузний стиль ідентичності, песимізм, а також показники часової перспективи, такі як, негативне минуле, позитивне минуле та показник, який утворює психологічні риси – самодостатність.

Отже, кластерний аналіз дозволив нам виявити зв'язки між об'єктами, що вивчаються, побачити місце окремих параметрів психологічного



благополуччя в системі психологічних характеристик особистості, її ціннісно-сміслової сфери.

В свою чергу, отримані дані дають досить цінну та розгорнуту інформацію щодо можливих шляхів формування психологічно благополучного потенціалу людини через виховання у неї певного світогляду, культурологічних уподобань, життєвих цінностей, духовних основ, установок та інтересів, які, водночас, є її ресурсами. Таким чином, результати кластерного аналізу показали усю цілісність та внутрішню єдність феномену психологічного благополуччя особистості та його ресурсів зокрема.

Кластерний аналіз, у свою чергу, підтвердив ресурси психологічного благополуччя особистості, такі як, зокрема, часова перспектива, самодостатність, життєстійкість, екзистенційна сповненість, щастя, задоволеність життям, довіра, віра в справедливий світ, ідентичність, оптимізм, самоефективність, суб'єктивна вітальність, почуття зв'язності, осмисленість життям, тощо.

Ці результати свідчать про теоретичну і практичну цінність емпіричної розробки системних концепцій ресурсів (таких, зокрема, як концепція особистісного потенціалу Д. О. Леонтьєва) і вивчення характеру взаємодії елементів системи [84]. Дані ресурси, в свою чергу, мають важливе функціональне значення для: досягнення цілей, запобігання від стресів, стимулюють особистісний ріст і розвиток, автономію, сприяють нарощуванню інших ресурсів, підтримують психологічне благополуччя, обумовлюючи ступінь активності і поведінкові особливості особистості по відношенню до навколишнього середовища [87]. Зазначимо, що найбільш універсальними і значущими предикторами подолання стресів і психологічного благополуччя визнані оптимізм та життєстійкість, які можна розглядати як диспозиціональні особистісні конструкти [150], а самоефективність в деяких випадках пропонують вважати похідною від них змінною. Втім, важливий не сам оптимізм, а вміння вчасно задіяти його,

гнучко та реалістично дивитися на життєві ситуації (Д. Кашдан) [310]. Таким чином, кожен із ресурсів по-своєму унікальний та має своєрідний вплив на психологічне благополуччя особистості. Втім, може траплятися й таке, що якогось ресурсу людині буде не вистачати, тоді вона зробить упор на якійсь інший ресурс. Також людина може не задіяти певний ресурс, або задіяти його лише одноразово чи частково в залежності від ситуації.

Зазначимо, що всі ці ресурси є життєвою опорою, які знаходяться в розпорядженні самої людини, допомагаючи підтримці та зміцненню психологічного благополуччя особистості. Для розуміння проблеми ресурсів психологічного благополуччя, треба, насамперед, усвідомлювати наскільки це динамічний процес, наскільки він знаходиться в русі. Не можна один раз накопичити усі ресурси разом і назавжди придбати силу та благополуччя. Ресурси вимагають постійної взаємодії з середовищем, постійного розвитку та оновлення. Віддаючи ресурси і не набуваючи натомість інших, людина послаблює свої зовнішні позиції, що не може не відбиватися на її психологічному благополуччі, яким би сильним воно колись не було. Людина постійно змінюється, «живе» – тобто знаходиться в русі та зміні. І якщо її ресурси не розвиваються, вона поступово деградує, а її благополуччя помітно слабшає [149].

Взагалі поняття «ресурсність» найчастіше вживають в контексті співвідношення внутрішніх ресурсів людини та стресової ситуації. Власне ресурси науковці виокремлюють теоретичним шляхом, а ресурсність постає як операціоналізоване поняття. В свою чергу, ресурсність у психологічному тлумаченні виявляється як ефект завершеності й успішності особистості до шляху її психологічного благополуччя. Ресурсність можна інтерпретувати як показник збалансованості та конструктивності проживання людиною стресових ситуацій, а також як ознаку потенційності людини, яка здатна ставитися до життєвих ситуацій як до певних можливостей саморозвитку та розкриття власного благополуччя [254].

Отже, ресурси психологічного благополуччя – це всі ті життєві опори, які є в розпорядженні людини й дають їй змогу забезпечувати свої основні потреби: 1) виживання, 2) фізичний комфорт, 3) безпеку, 4) залученість у соціум, 5) повагу з боку соціуму, 6) самореалізацію в соціумі [254].

Кластерний аналіз використовувався нами для набору різноманітних алгоритмів класифікації, задовольнивши наші дослідницькі потреби, адже немає втрат вихідної інформації і є змога побачити ієрархічну підпорядкованість взаємозв'язаних елементів за ступенем близькості.

Переходячи до розгляду чинників психологічного благополуччя варто зауважити, що їх можна втілити, виходячи з даних про ситуативні або відносно сталі особистісні характеристики людини. Цей аспект емпірично досліджувався завдяки множинному регресійному аналізу, в який були внесені параметри психологічного благополуччя та інших психологічних особливостей згідно використаних у дослідженні психодіагностичних методик.

Основними цілями множинного регресійного аналізу є: визначення того, якою мірою «залежна» змінна пов'язана із сукупністю «незалежних» змінних, і яка статистична значимість цього взаємозв'язку; визначення суттєвості вкладу кожної «незалежної» змінної в оцінку «залежної» змінної, а також виключення несуттєвих для передбачення «незалежних» змінних [175, с. 244].

В якості залежної змінної обрано загальний показник психологічного благополуччя, а незалежними є всі інші змінні. Побудова рівнянь множинної регресії вдалася завдяки відбору факторів (змінних) і вибору рівняння регресії (спочатку розбір теоретико-методологічної літератури, пілотажні дослідження, а потім аналіз даних кореляційного аналізу тощо). Змінні були представлені в інтервальній шкалі. Кожна змінна пов'язана на значущому рівні з показниками психологічного благополуччя, функціональної залежності між ними немає. Не приймали участь в подальшому аналізі змінні, що є похідними від інших. Надамо таблицю основних результатів

регресійного аналізу чинників психологічного благополуччя та розглянемо їх більш детально. Нижче представлено отримане рівняння множинної регресії для загального показника психологічного благополуччя особистості. Стандартизовані коефіцієнти є показниками ступеня впливу незалежних змінних на залежні змінні. У рівнянні регресії коефіцієнти надані за зменшенням їх значущості в прогнозуванні вираженості залежної змінної:

$$\text{ПБ} = 93,813 + 10,696 (\text{ZFN}) + 4,136 (\text{P}) + 2,759 (\text{Щ}) + 2,594 (\text{CE}) + 2,094 (\text{CB}) + 1,402 (\text{B}) - 1,399 (\text{L}) + 1,355 (\text{Su}) + 1,122 (\text{Cв}) + 1,079 (\text{Q1}) + 0,771 (\text{ЗЖ}) + 0,650 (\text{З}) + 0,526 (\text{Відп}) + 0,480 (\text{Зр}).$$

Таблиця 3.7

**Результати регресійного аналізу чинників психологічного благополуччя особистості**

Змінні моделі	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизов. коефіцієнти «Beta»	t – критерій	рівні значим.
	«B»	дисперс.			
Const.	93,813	13,044		7,192	,000
CB	2,094	0,332	0,198	6,315	,000
CE	2,594	0,500	0,164	5,188	,000
Щ	2,759	0,425	0,195	6,500	,000
Cв	1,122	0,256	0,135	4,380	,000
ZFN	10,696	2,807	0,073	3,810	,000
P	4,136	1,103	0,088	3,748	,000
Su	1,355	0,341	0,74	3,968	,000
З	0,650	0,207	0,060	3,132	0,002
Відп	0,526	0,154	0,065	3,422	0,001
Зр	0,480	0,180	0,072	2,669	0,008
B	1,402	0,510	0,048	2,748	0,006
L	-1,399	0,550	-0,043	-2,544	0,011
ЗЖ	0,771	0,354	0,065	2,182	0,030
Q1	1,079	0,537	0,034	2,008	0,045

Примітки: 1) Const. – умовно постійна частина моделі; 2) «B» і «Beta» – нестандартизований і стандартизований коефіцієнти регресії; 3) t – критерій Ст'юдента; 4) рівні значимості – статистична значимість змінних моделі.

Як ми бачимо, за результатами множинного регресійного аналізу встановлено досить великий вплив на вираженість рівня переживання психологічного благополуччя (ПБ заг.) насамперед таких чинників, як зосередженість на фаталістичному теперішньому (ZFN), рефлексивність (P), щастя (Щ), самоефективність (SE), суб'єктивна вітальність (CB), інтелект (В), довірливість (L), саморозуміння (Su), свідомість (Св), радикалізм (Q1), відчуття задоволеності життям (ЗЖ), залученість (З), відповідальність (Відп), зрозумілість (Зр).

Перейдемо до аналізу чинників психологічного благополуччя особистості.

Суб'єктивна вітальність є тим чинником, що сприяє особистісному зростанню та самодетермінації, стосується рефлексуючого благополуччя організму, який повинен бути пов'язаний з психологічними та соматичними чинниками відчуваючої суб'єктом енергією, а також укріпленню психологічного благополуччя особистості [331].

Зазначимо, що у дослідженнях А. Антоновські було показано, що, так звані салютогенні чинники, як їх виділяє вчений, зокрема, це свідомість (Св) та зрозумілість (Зр) є захисними, що здатні зробити позитивний вплив на психологічне благополуччя людини. Отже, дані чинники сприяють, підтримують збереженню та промоції благополуччя, часто навіть усупереч об'єктивно потужному впливові різноманітних біологічних, психологічних та соціальних чинників, а також допомагають суб'єкту не тільки зберігати власне благополуччя, а й залишатися гармонійною особистістю, іноді не дивлячись на травматичний попередній досвід [264]. В свою чергу, низький рівень зрозумілості та свідомості зумовлює високий рівень ворожості та депресивності і є психологічним чинником розладів здоров'я та психологічного благополуччя зокрема [264].

Чинник залученості (З), що є складовою життестійкості, дозволяє не тільки протистояти стресам та негативному середовищу, але й рухатися до психологічного благополуччя, не дивлячись на них [318].

Рефлексивність є одним із чинників психологічного благополуччя людини, характеризується тим, що направляючи рефлексивність суб'єкт може виділяти необхідний йому в даний момент фрагмент дійсності та робити його самостійним об'єктом, моделюючи його. Здається, справедливо було б сказати хоча б про деякі такі моделі, що є результатом рефлексії. При цьому, слід пам'ятати, що нечітке розуміння меж системи або невірний перехід від однієї підсистеми до іншої може призводити до перекручень, які не дозволяють суб'єкту заглиблюватися далі, переходити до систем більш високого рівня, призводячи до зниження благополуччя. Рефлексивність дозволяє людині, моделюючи здійснювати свої ідеї та реалізовувати їх в дійсності, підкріплюючи власне психологічне благополуччя [259].

Саморозуміння як чинник психологічного благополуччя, дає людині можливість звернутися до своїх витоків, відповісти на питання про те, якою вона є і що з нею відбувається. Зверненість на себе, свою сутність, з одного боку, неминуче призводить до виявлення психологічної неоднорідності і навіть суперечливості останньої. З іншого боку, результатом саморозуміння є не тільки вирішення протиріч: вони парадоксальним чином сприяють зростанню її цілісності, психологічного благополуччя та гармонійності психологічних проявів людини як суб'єкта [285].

Радикалізм, як один з чинників психологічного благополуччя особистості означає корінний перегляд своїх колишніх поглядів. Особливого значення для людини цей чинник набуває сьогодні, в епоху стрімких політичних та соціально-економічних змін у нашому суспільстві. Прагнення до трансформації основ можна багаторазово ілюструвати прикладами як з області зміни ключових поглядів, так і дій відповідно до нового (або старим, реставруючим) баченням світу і свого психологічного благополуччя в минулому. Аналізуючи своє минуле, залишаючись в сьогоденні, або представляючи майбутнє, людина бачить, що подібне докорінне перетворення передбачає не стихійний процес, а заздалегідь обраний напрям руху по досягненню нею психологічного благополуччя [286].

Зосередженість на фаталістичному теперішньому (ZFN), що є складовою часової перспективи також є досить важливим чинником у переживанні людиною власного благополуччя, адже часова компетентність, характеризуючись бажаннями фаталістичного теперішнього часу, коли люди вірять у долю, вважаючи, що будь-які зміни неможливі, має значний вплив на переживання психологічного благополуччя у часовому континуумі, особливо у сьогоденних реаліях життя, коли минулий досвід у індивіда міг бути травмуючим, що, безсумнівно позначилось й на його загальному відчутті психологічного благополуччя [229].

На думку дослідника А. Бандури, люди, які усвідомлюють свою самоефективність, докладають більше зусиль для виконання складних справ, ніж люди, які зазнали серйозних сумнівів у своїх можливостях. У свою чергу, висока самоефективність, яка пов'язана з очікуванням успіху, веде до хорошого результату і сприяє самоповазі, а разом з тим впливає й на переживання психологічного благополуччя людиною. Отже, самоефективність особистості є сильним чинником впливу на її поведінку та на психологічне благополуччя зокрема [15].

Відповідальність, будучи одним із чинників психологічного благополуччя, заснована на особистісній зрілості, що дозволяє побачити і прийняти власну суть такою, якою вона є, і суть іншого – без засудження і бажання щось змінити, підігнати під власні мірки. Отже, відповідальність підтримує психологічне благополуччя людини, допомагаючи їй бути соціально активною та зрілою особистістю, будучи при цьому відповідальною за своє здоров'я та психологічне благополуччя [224].

Інтелект слід розглядати як чинник досягнення психологічного благополуччя особистості. Стан психологічного благополуччя настає, коли людина пізнала саму себе, відчуває себе здатною пізнати інших та навколишній світ, вірить в свої розумові здібності та готова використовувати їх для розвитку інших здібностей, в тому числі фізичних та комунікативних, що, у свою чергу, позитивно позначається і на її переживанні психологічного

благополуччя [355].

Задоволеність життя, як чинник психологічного благополуччя залежить насамперед від суб'єктивного відтворення зовнішніх умов, співвідносних з проблемною ситуацією людини, її суб'єктивними труднощами, що заважають рухатися вперед. В свою чергу, задоволеність має «дволику» роль на рівень переживання людиною психологічного благополуччя: вона або завершує активність, погашаючи її, або навпаки спонукає подальшу активність, рух до психологічного благополуччя [350]. Таким чином задоволеність виступає чинником активності і міцності, стійкості, що їх особистість має для вступу у взаємодію з життям, безперечно маючи вплив на її психологічне благополуччя [350].

Щастя, як чинник психологічного благополуччя розглядається не лише у психології, а й у філософії, зокрема, Н. В. Боровською, яка виділяє такі компоненти благополуччя як, духовно-моральні, політично-правові та фінансово-економічні [26]. Також, щастя як чинник психологічного благополуччя особистості відображає оцінне судження про життя людини в цілому: воно формулює мету її існування, визначає критерії вибору способу життя за межами індивідуального буття, при тому відображає загальнолюдські цінності та її рівень психологічного благополуччя [358].

Всі наведені у рівнянні чинники є значимими в переживанні психологічного благополуччя людиною. В свою чергу, психологічне благополуччя не може бути повноцінно змальовано з опорою лише на будь-який один чинник; крім того, можливий різний вплив чинників на окремі групи людей, виділені за різними параметрами. Таким чином, за результатами проведеного експерименту саме ці особливості є чинниками психологічного благополуччя особистості. Вагомим є достатня прогностична спроможність наведеного рівняння множинної регресії, яка досягла дев'яносто чотирьох відсотків.

Емпірично встановлено перелік провідних чинників психологічного благополуччя, серед яких є фаталістичне теперішнє, рефлексивність, щастя,



самоефективність, суб'єктивна вітальність, інтелект, довірливість, саморозуміння, свідомість, радикалізм, задоволеність життям, залученість, відповідальність, зрозумілість.

Відповідно, переживання особистістю фаталістичного теперішнього, рефлексивність, відчуття щастя та задоволеності життям, рівень інтелекту, відповідальність за власне благополуччя тощо можуть виступати специфічним маркером вираженості у людини психологічного благополуччя. Отримані результати множинного регресійного аналізу виявляють специфіку чинників психологічного благополуччя. При цьому, поглиблене та конкретизоване дослідження самих чинників, безсумнівно, уможливить розшифрування певних сторін та дозволить здійснювати інтерпретацію особливостей психологічного благополуччя людини.

Провівши емпіричний розбір особливостей пошуку ресурсів та чинників психологічного благополуччя за допомогою використання кластерного та множинного регресійного аналізу, ми зустрілись з такою цікавою та водночас неоднозначною особливістю, що між ними спільне є те, що чинники, зокрема, це, щастя, самоефективність, суб'єктивна вітальність, задоволеність життям, рефлексивність, можуть виступати і в якості ресурсів, та навпаки, коли ресурси виступають в якості чинників психологічного благополуччя, що, в свою чергу, зумовило детальне проведення аналізу отриманих даних. Таким чином, наші припущення відносно того, що ресурси можуть бути також й чинниками, підтвердились. Підкріпленням нашої гіпотези є проведений аналіз наявних літературних джерел, зокрема, зарубіжних, де зустрічається опис ресурсів та чинників, де в першу чергу, увага акцентується на тому, що між ними існує не лише спільне, а є й деякі суттєві відмінності [279, 297]. Через те більш детально проаналізуємо отриману інформацію. Зазначимо, що індивідуальні параметри, це так звана особистісна точка відліку психологічного благополуччя, пов'язана з її ресурсами, що представляють собою різномірні характеристики особистості, що можуть накопичуватися впродовж усього життя. В свою чергу,

співвідношення між повсякденними обставинами, потребами та ресурсами постійно коливається, змінюючи стан рівноваги, а разом з тим впливаючи й на рівень психологічного благополуччя [353]. Отже, зазначимо, що ступінь вираженості ресурсів психологічного благополуччя відбувається за рахунок таких чинників, як щастя, самоефективність, суб'єктивна вітальність, задоволеність життям та рефлексивність, що обумовлює представленість загальної, всебічної орієнтації людини на позитивне функціонування та її психологічного благополуччя зокрема [279].

В першу чергу, варто звернути увагу на те, що чинники здійснюють вагомий внесок в процеси адаптації до стресових та повсякденних обставин, підтримуючи загальний рівень психологічного благополуччя особистості та відкриваючи при цьому широкий доступ до пошуку нових актуальних ресурсів для даної ситуації. Втім, утримати чималий час у нормальному стані ресурси психологічного благополуччя, під час зростаючого навантаження, зазвичай вдається небагатьом, внаслідок чого відбувається поступова втрата ресурсів, коли вони не можуть актуалізуватися, що пов'язано з неспроможністю протистояти натискам, стресам, на фоні чого виснажуються й чинники благополуччя [125, 267, 296, 301, 359].

Отже, для демонстрації обмеженості ресурсів психологічного благополуччя є термін «виснаження ресурсів», в якому вбачаються схожістю з поняттям З. Фрейда про «виснаження Его». При цьому підкреслюється індивідуальність набору ресурсів, яким володіє людина в певний момент часу. «Виразність виділених ресурсів має суто індивідуальний паттерн, тобто співвідношення когнітивних, емоційних і вольових здібностей представлений у людини в різних співвідношеннях. Це припущення веде до гіпотези про своєрідність контролю поведінки і бажаних стилів регуляції» [267].

В свою чергу, зазначимо, що чинники психологічного благополуччя, маючи можливість брати та накопичувати потужність від ресурсів, також пов'язані із особистісними характеристиками, які опосередковують ефекти чинників психологічного благополуччя, таких як, зокрема, щастя,

самоефективність, суб'єктивна вітальність, задоволеність життям, рефлексивність, адже люди по-різному оцінюють, зважують та реагують на одні і ті ж обставини в залежності від своїх очікувань, когнітивної оцінки ситуації, що склалася, цінностей, поведінкових особливостей, світоглядних переконань, минулого досвіду. І, незважаючи на те, що умови в яких живе індивід вносять істотний внесок в благополуччя особистості, саме характеристики, такі як поведінка, ціннісна складова, світогляд, розумові здібності та особливості особистості відіграють в цьому процесі визначальну роль, підтримуючи психологічне благополуччя людини в нормальному стані [286].

В даному контексті, досить цікавим, та водночас, неоднозначним виявилась та особливість, що у певних осіб чинники щастя, самоефективності, суб'єктивної вітальності, задоволеності життям, рефлексивності, можуть виступати й в якості ресурсів, та навпаки, ресурси можуть виступати в якості чинників психологічного благополуччя. Проаналізувавши чинники та ресурси психологічного благополуччя, важливо наголосити на тому, що вони можуть бути єдиними по цілям та функціям, замінювати один одного, доповнювати та перетинатися, але вони завжди відрізняються за формою, зв'язками та особистими діями в залежності від конкретної ситуації. Так, зокрема, чинники психологічного благополуччя відображають внутрішній світ людей, їхні потреби, інтереси та установки заради підняття власного благополуччя, переживання свого психологічного благополуччя та щастя. Ресурси, на відміну від чинників, можуть суб'єктивно підвищувати цінність людини в очах оточуючих та в її власній думці про саму себе, роблячи особистість більш сильною, автономною, успішною, значущою, продуктивною та психологічно благополучною. Отже, з проведеного нами дослідження ми бачимо, що чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості, можуть виступати й ресурсами водночас (саме те, що необхідно людині для її успішного повсякденного існування, життєдіяльності та діяльності, що забезпечує її життя,

ефективність, комфортність та благополуччя зокрема) в залежності від впливу шкідливих (негативних) чинників (все те, що надає шкідливу або руйнівну дію на організм людини або його функціонування, негативно впливаючи й на психологічне благополуччя, знижуючи його всупереч сформованим позитивним перспективам щодо його укріплення, роблячи його значно слабшим та виснажливим) [298, 361].

Через те, поняття ресурсів та чинників дозволяє виділити нам суттєві власне позитивні чинники, серед яких найбільш значимим є переживання фаталістичного теперішнього в умовах стрімкого технологічного та інформативного прогресу, постійно зростаючого негативного потоку інформації, швидкоплинного часу, часу з деяким відтінком фатальності, адже людина вважає, що її життя визначає саме доля, фатум, будь то пов'язано з релігією або політикою, рефлексивності, щастя, самоефективності, суб'єктивної вітальності, інтелекту, саморозуміння, свідомості, радикалізму, задоволеності життям, залученості, відповідальності, зрозумілості, що визначають функціонування особистості цілком психологічно благополучної та психічно здорової, своєчасно фільтруючи різноманітні негативні чинники навколишнього середовища та внутрішнього (суто людського) характеру, акцентуючи на її індивідуальності та самобутності [197].

Відмінною особливістю ресурсів є те, що вони одночасно виступають у двох ролях: є і незалежними, і залежними змінними, а також результатом певної динаміки життєвої ситуації, що відображає міру вираженості психологічного благополуччя особистості, – з однієї сторони, та, водночас, можуть бути й чинниками, такі як, самоефективність, суб'єктивна вітальність, задоволеність життям та рефлексивність, що впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності, усвідомлення життя, сприяючи укріпленню психологічного благополуччя – з іншої, що підтверджується багатьма дослідженнями [197, 298, 361].

Також варто зазначити, що посилення ресурсів благополуччя може

відбуватися й за рахунок усіх підкреслених вище зазначених чинників, головною умовою чого є покращення загальної оцінки якості життя та психологічного благополуччя особистості зокрема. Через те, такі чинники, як відчуття щастя, задоволеності життям, залученості, зрозумілості та відповідальності у вирішенні повсякденних життєвих завдань є важливими чинниками для переживання психологічного благополуччя людиною, що лише сприяє укріпленню її ресурсам в цілому [197].

Таким чином, пошук ресурсів та виявлення чинників, які впливають на психологічне благополуччя людини в цілому, є актуальним завданням сучасної психологічної науки, а перетин між чинниками та ресурсами досить цікаве та своєрідне явище, що говорить про те, що межа між ними є дуже прозорою та умовною, адже у необхідності ресурси можуть виступати й чинниками, та навпаки, в залежності від ситуації, в якій перебуває особистість, і що саме потребує вона на даний момент для вирішення своєї проблеми, що склалася, тобто вона може використовувати їх і як ресурси, так і як чинники, для досягнення та підтримки власного психологічного благополуччя в нормальному стані, навіть у стрессогенній та невігідній для неї ситуації.

### **3.3. Специфіка властивостей особистості, що супроводжують прояви психологічного благополуччя**

#### **3.3.1. Особливості життєстійкості, часової перспективи та оптимізму у осіб з різним рівнем переживання психологічного благополуччя**

У пошуку особливостей психологічного благополуччя ми застосували традиційний у диференціальній психології підхід: групування респондентів за певною ознакою [126], у нашому випадку – за рівнем загального показника психологічного благополуччя (значення надано у процентілях).

Потім із основної вибірки усіх респондентів (408 осіб) обиралися групи осіб з високим (четвертий квартиль розподілу – від 75 до 100 процентіля) і

низьким (перший квартиль розподілу – від 0 до 25 процентіля) рівнем загального показника психологічного благополуччя [10, 34, 84, 85, 197].

Зазначимо, що у даному підрозділі та далі по тексту групу осіб з високим значенням загального показника психологічного благополуччя умовно будемо називати «ПБ max» психологічно благополучні особистості, а з низьким рівнем – «ПБ min». Отже, першу групу (з високим рівнем психологічного благополуччя) склали 53 особи, другу (з низьким рівнем психологічного благополуччя) – 42 особи.

Наша зацікавленість до вивчення феноменів життестійкості та психологічного благополуччя особистості продиктована пошуком взаємозв'язків між показниками, що є їх складовими. Отримана інформація, у подальшому, дасть нам можливість дослідити чинники, які дозволяють особистості не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, але й рухатися до психологічного благополуччя.

Координати конкретних показників у профілі являють собою середнє арифметичне значення, отримане усіма представниками кожної групи. На осі ОХ відкладено показники життестійкості, на осі ОУ – їхні значення, що виражені у процентілях. Середня лінія ряду проходить через 50-й процентіль.

Ступінь вираження того чи того показника визначається за його відхиленням від середньої лінії ряду. Значення показників, розташованих у просторі вище середньої лінії ряду (50-75 процентіль), характеризують тенденцію до прямого полюсу параметру, що вивчається, або високу ступінь вираженості означених показників (вище 75-го процентіля). Значення показників нижче середньої лінії ряду (50-25 процентіль) свідчать про тенденцію до слабкої його вираженості або ж слабку вираженість показника (нижче 25-го процентіля).

Спочатку розглянемо кожний профіль окремо, а потім надамо порівняльний аналіз профілів, що зазначені.

Аналіз профілів (див. рис. 3.1) свідчить про те, що в групі з максимальними значеннями загального показника психологічного

благополуччя спостерігаються підвищені значення усіх показників життєстійкості (max – 72,5 процентіль).

А в групі з мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя спостерігаються знижені значення усіх показників життєстійкості (min – 24,4 процентіль). У цілому ці профілі свідчать про протилежні тенденції у проявах життєстійкості у виділених групах осіб.

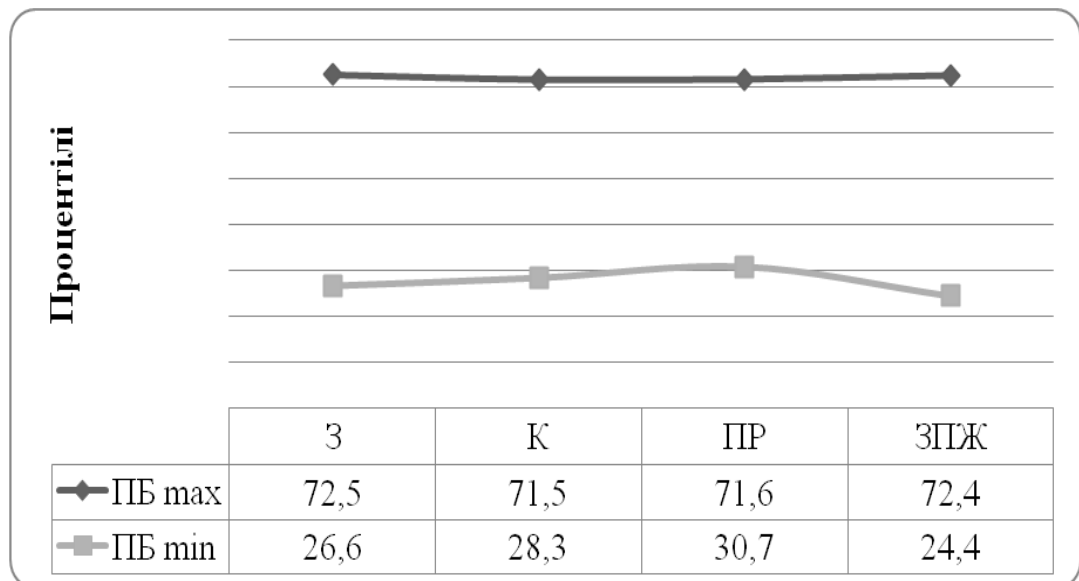


Рис. 3.1. Профілі показників життєстійкості в групах досліджуваних із максимальними та мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя

Отже, надамо характеристику представникам групи з максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя (ПБ max), спираючись на рис. 3.2, а також на опис показників життєстійкості за Л. О. Леонтьєвим та С. Мадді [151, 318]. Основними складовими життєстійкості, на думку науковця [150] виступають переконаність особистості в готовності впоратися з ситуацією, і відкритість всьому новому. Життєстійкість впливає як на оцінку поточної ситуації, яка сприймається менш травматичною, так і на подальші дії людини, стимулюючи її до турботи про власне здоров'я і психологічне благополуччя [150, с. 11].

Виходячи з результатів дослідження, особистості з високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max) характеризуються із значно високими показниками (З+) залученості, (К+) контролю, (ПР+) прийняттям ризику, (ЗПЖ+) загальним показником життєстійкості. Люди з високими показниками компоненту залученість характеризуються вірою у те, що їхнє життя має мету та сенс. Вони отримують задоволення від своєї діяльності і впевнені у тому, що її результати необхідні як для них самих, так і для інших людей. Виражений контроль дає людині відчуття того, що вона має свободу вибору, може активно впливати на хід життєвих подій. При сформованій готовності ризикувати людина відкрита новому досвіду. Усі події, які з нею відбуваються (навіть негативні) вона розцінює як важливу інформацію, що дає можливість для розвитку та вдосконалення [151].

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min) характеризуються ізольованістю від життя, незатребувані ним з значно нижчими показниками (З-) залученості, (К-) контролю, (ПР-) прийняттям ризику, (ЗПЖ-) загальним показником життєстійкості. Взагалі, особи із низьким рівнем залучення відчувають себе ізольованими від життя, незатребуваними ним. Низький рівень контролю характеризується почуттям безпорадності, залежності від інших людей та випадкового перебігу подій. Такі особистості уникають нових ситуацій, прагнуть до простого комфорту і тим самим збіднюють своє життя. Вони поступово перетворюється на закрити систему, неспроможну до подальшого розвитку [151].

Люди з високим рівнем життєстійкості відчувають себе здоровими та задоволеними спілкуванням з близьким оточенням. Таким чином, психологічно благополучна особистість водночас є й життєстійкою, вона не відгороджується від життя, не боїться життєвих труднощів і не уникає їх, сприймає життєві проблеми як виклик, прийняття якого, можливо, дозволить їй розкритися, дізнатися про себе більше. Здатність сміливо включатися в різні життєві події, очевидно, сприяє більшій ймовірності досягнення нею поставлених цілей. Як наслідок, такі люди більш задоволені своїм минулим



та теперішнім, відчувають себе достатньо психологічно благополучними та здоровими, повністю включеними в процес життя, навіть незважаючи на наявність в ньому деяких проблем. Поряд з цим у них накопичується життєвий досвід і складається уявлення про те, завдяки яким власним ресурсам вони зможуть впоратися з нестандартною ситуацією. Вони дізнаються межі своїх можливостей і виявляються більш здатними контролювати свій емоційний стан, своє здоров'я та благополуччя зокрема.

Розглядаючи особливості часової перспективи на рис. 3.3. надано профілі показників часової перспективи груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Спираючись на аналіз рис. 3.2. та опис показників часової перспективи, що наданий у методиці «Опитувальник часової перспективи особистості» П. Зімбардо, складемо психологічні характеристики означених груп осіб.

Задля аналізу кожного профілю здійснимо ранжування показників часової перспективи за ступенем відхилення від середньої лінії ряду. Серед найбільш яскраво виражених показників часової перспективи в групі осіб з високим рівнем психологічного благополуччя визначено наступні: ZGN+ (гедоністичне теперішнє), ZB+ (орієнтація на майбутнє) та ZFN+ (фаталістичне теперішнє); з низьким – ті самі показники, лише з зворотнім знаком.

Таким чином, представникам групи осіб з високим рівнем психологічного благополуччя властиво прагнення до гедоністичного теперішнього (ZGN+). В першу чергу це свідчить про те, що таким людям характерний потяг до отримання задоволення від життя, пошук нових вражень. Теперішнє ними сприймається як таке, що повне задоволення, втіхи власних бажань, вони цінують насолоду моменту, не думаючи про наслідки. Для представників даної групи характерно планувати, прагнути та орієнтуватися на позитивне майбутнє (ZB+).

Особи, з низьким рівнем психологічного благополуччя, навпаки, не прагнуть до гедоністичного теперішнього (ZGN-). Для них характерні

невисока активність, відстороненість від подій навколишнього життя; вони нездатні витримувати стресові ситуації, наполегливо боротися з труднощами і бояться ризику. Вони не планують власне майбутнє (ZB-). Таким людям більш властива орієнтація на «позитивне минуле», що характеризується позитивними емоціями, спогадами та ностальгією. Це й зумовлює легкість звернення до власного минулого та використання його позитивного досвіду (ZNP+).

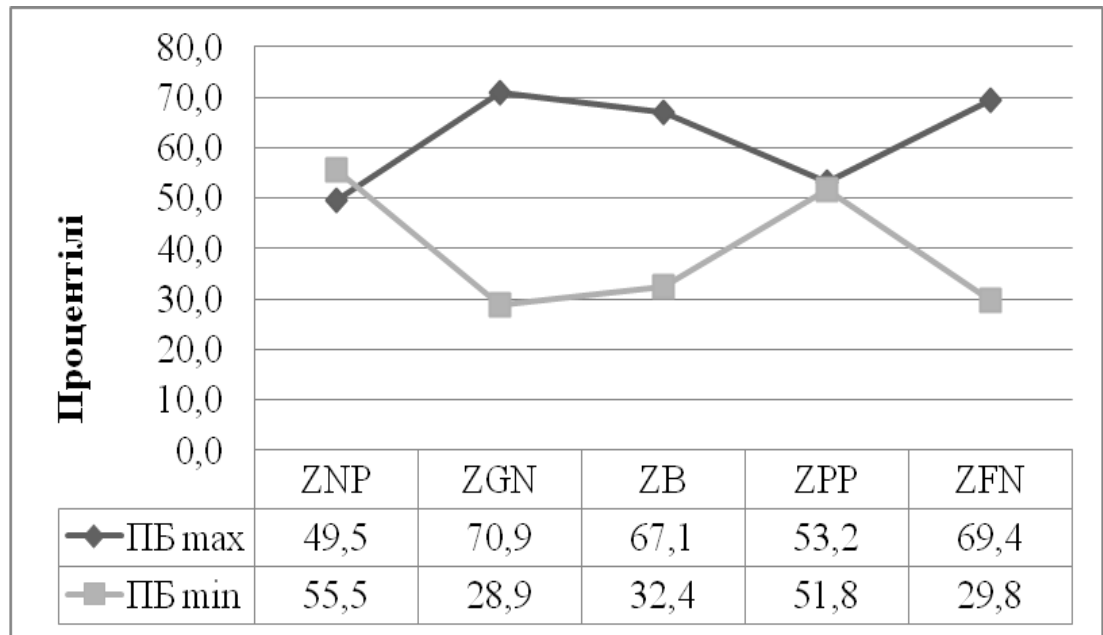


Рис. 3.2. Особливості часової перспективи осіб з різним рівнем психологічного благополуччя

Психологічно благополучні люди, при представленні подій майбутнього, спираються на більш часті роздуми про події власного минулого, які є певним ресурсом, зразком для цілей і бажань майбутнього. В свою чергу, люди з низьким рівнем психологічного благополуччя не хочуть згадувати своє минуле і не хочуть прогнозувати не дуже приємне майбутнє [213].

За допомогою якісного аналізу встановлено, що представники групи з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються орієнтацією на майбутнє, наявністю цілей, планів і спрямованості поведінки на їх реалізацію, а також відмову від негативної часової орієнтації, їм притаманні

більш високі показники психологічної стійкості, витривалості. Такі люди не сприймають власне минуле як щось негативне та переконані у своїй здатності впливати на події власного життя. Вони також легше будують близькі і довірливі стосунки з людьми, схильні піклуватися про інших та розраховувати на взаємну підтримку, вони вміють співпереживати.

Отже, чим вище рівень психологічного благополуччя людини, тим яскравіше виражена міра віднаходження балансу між реалізацією власної індивідуальності і вимогами соціального оточення. Це є важливим чинником позитивного настановлення на власне минуле: чим більшим буде цей баланс, тим більш позитивно особистість оцінює власне минуле. В свою чергу, особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя, на відміну від групи з високим рівнем, характеризуються як такі, які пережили травматичний та негативний минулий досвід, фаталістичним сприйманням часу свого життя, їм притаманний низький рівень активності і залученості в навколишні події, бракує наполегливості в долатті труднощів і вміння протистояти життєвим негараздам. Як наслідок – у таких особистостей формується негативний образ себе та своєї здатності досягати бажаного, що разом з розвитком емоційної нестабільності, напруженості і схильності до імпульсивної поведінки сприяє розвитку негативного настановлення на минуле і фаталістичного настановлення на теперішнє.

Розглядаючи особливості оптимізму на рис. 3.3. надано профілі диспозиційного оптимізму груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Аналіз отриманих даних показав, що респонденти з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються оптимістичністю, проявом свідомості життя. Вони позитивно ставляться до себе, знають і приймають свої сторони, включаючи хороші та погані якості, в зв'язку з цим вони реально оцінюють свої можливості і приймають рішення, які в подальшому втілюють в життя. Також вони самостійно регулюють свою поведінку, оцінюють себе відповідно до особистих критеріїв, протистоять спробам

суспільства змусити себе думати та діяти певним чином.

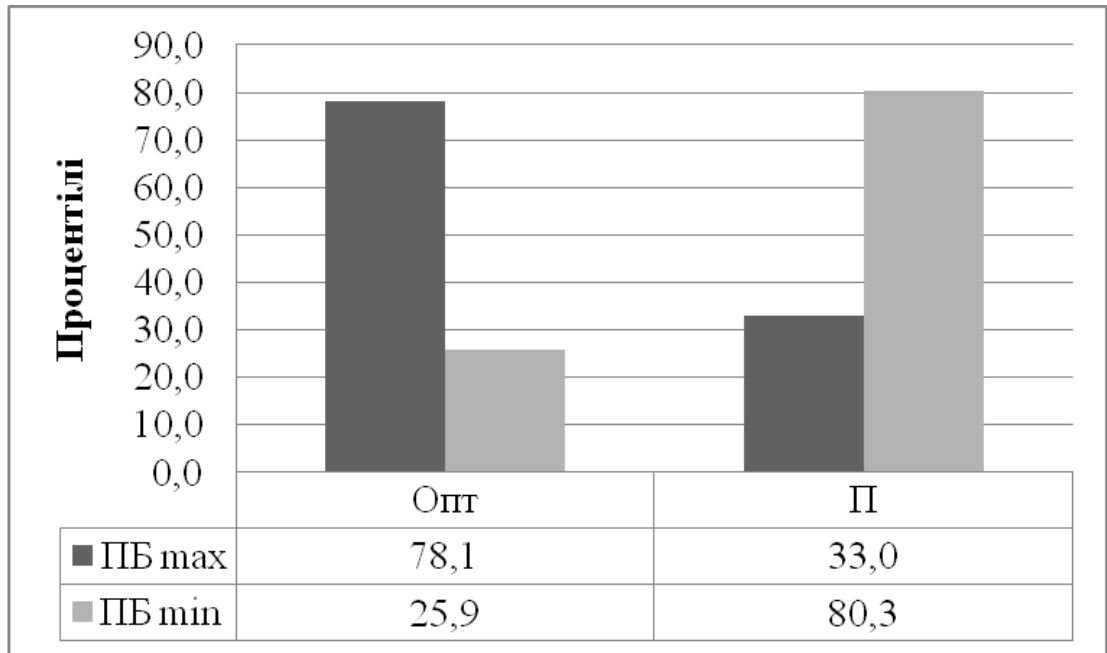


Рис. 3.3. Особливості показників оптимізму у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Особи з низьким рівнем психологічного благополуччя характеризуються як песимісти, які схильні залежати від думки та оцінки оточуючих, в прийнятті рішень покладаються на думку інших людей. Їм притаманна безнадійність, зневіра у краще майбутнє, схильність в усьому вбачати найгірші сторони. Також доведено, що чим вище рівень оптимістичності у особистості, тим вищим є рівень її психологічного благополуччя і навпаки.

### 3.3.2. Специфіка задоволеності життям, віри та самоефективності у осіб, що розрізняються за рівнем психологічного благополуччя

Аналізуючи особливості задоволеності життям на рис. 3.4. надано профілі задоволеності життям осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Зазначимо, що люди з більш високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max) характеризується підвищеним рівнем задоволеності життям, вони цікавляться життям, є рішучими, цілеспрямованими,

послідовними у досягненні життєвих цілей, характеризуючись позитивною оцінкою власних якостей і вчинків.

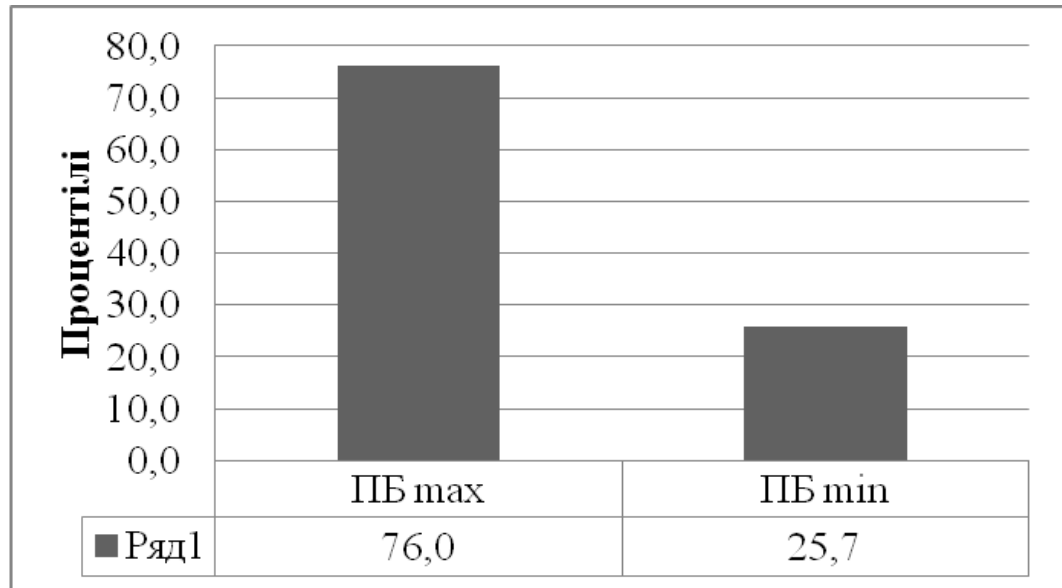


Рис. 3.4. Особливості показників задоволеності життям у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min) характеризуються як апатичні, в цілому незадоволені життям, у них переважає поганий настрій.

Щодо розгляду особливостей віри на рис. 3.5. надано профілі віри в справедливий світ осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Спираючись на аналіз рис. 3.5. та опис показників віри, що наданий у методиці «Шкала віри в справедливий світ» К. Делберт [280], складемо психологічні характеристики означених груп осіб.

Отже, надамо характеристику представникам групи з максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя (ПБ max), спираючись на рис. 3.5., а також на опис показників віри в справедливий світ за К. Делберт [282].

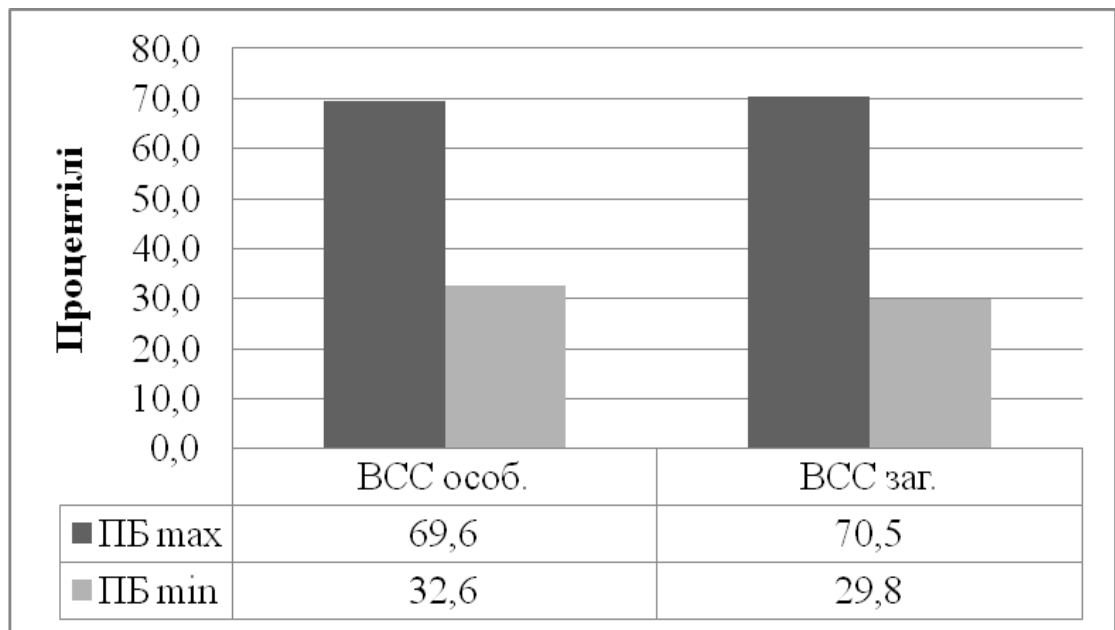


Рис. 3.5. Особливості віри в справедливий світ груп досліджуваних із максимальними та мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя

Таким чином, психологічно благополучна особистість здатна досить розсудливо та реалістично дивитися на світ, визнаючи, що світ – це таке місце, де несправедливості досить багато. При цьому вірячи, що справедливість також зустрічається досить часто, особливо кінцева справедливість, відповідно до якої в підсумку всі отримують по заслугах: страждання жертв компенсуються, а дії порушників караються. Ймовірно, що така картина світу є одночасно мобілізуючою і підтримуючою. Вона дозволяє бути досить тверезим і обережним через велику кількість несправедливості в світі та в той же час вільно виражатися в світі, відкриватися і ризикувати, спираючись на віру в кінцевий позитивний результат. Для таких людей віра в справедливий світ може бути особистою стратегією виживання, яка створює бар'єри для виникнення стресу в повсякденному житті та стресу від травматичних подій, є своєрідним ресурсом, який допомагає зберегти та зміцнити психологічне благополуччя. Таким чином у психологічно благополучних людей віра в справедливий світ

врівноважена вірою в кінцеву справедливість, або, іншими словами, для них характерна реалістична картина світу з надією на позитивний результат [281, 282].

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min) характеризуються більш низькими значеннями параметрів віри, зокрема: віри в справедливий світ загальної (ВСС заг.-) та віри в справедливий світ особистісної (ВСС особ.-). Такі люди, навпаки, вірять, що цей світ переважно несправедливий, непередбачуваний та недоброзичливий, вони не вірять у чесність та відплату, зіткнувшись із жахливою дійсністю, яку, на їх думку неможливо компенсувати власними силами, внаслідок чого людина переживає глибоку психологічну та емоційну травму. Їм досить важко встановлювати міцні і глибокі зв'язки зі світом, призводячи до того, що людина закривається та відокремлюється від цього світу, стає депресивною, віктимною, тривожною, емоційно вразливою, у неї не вистачає душевних сил для боротьби із труднощами. Для таких людей світ не є чимось справедливим та передбачуваним [281, 282].

Отже, психологічно благополучна особистість водночас характеризується як така, яка використовує віру як особистісну стратегією виживання та як своєрідний особистісний ресурс, який створює бар'єри для виникнення стресу в повсякденному житті та від травматичних подій. Таким чином, сильна віра людини в справедливий світ асоціюється в першу чергу з меншою незадоволеністю негативними аспектами життя цієї людини та може бути одним із шляхів, коли ця віра впливає на її загальний рівень психологічного благополуччя.

Втім, слід зазначити й те, що віра в справедливий світ впорядковує події, що відбуваються в світі, а чутливість до справедливості мотивує суб'єкта до соціальної поведінки. Але, як не дивно, більшість зв'язків, що виникають в просторі особистості навколо змінних, маркованих конструктів справедливості, є досить несприятливими, що підводить нас до наступного висновку: починаючи «фільтрувати» своє буття крізь призму справедливості,

людина ризикує викликати не найкраще ставлення з боку інших та взагалі стати не дуже щасливою. І хоча справедливість – це необхідна соціальна цінність, виникає враження того, що, можливо, для психологічного благополуччя та особистого щастя вона може бути як помічником, так і перешкодою одночасно. Як і багато інших на певний погляд позитивних феноменів, ідея віри в справедливий світ – це «двосічний меч» і тільки від самої людини залежить як вона сама буде використовувати віру з метою підтримки власного психологічного благополуччя.

Розглядаючи особливості самоефективності на рис. 3.6. надано профілі самоефективності осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

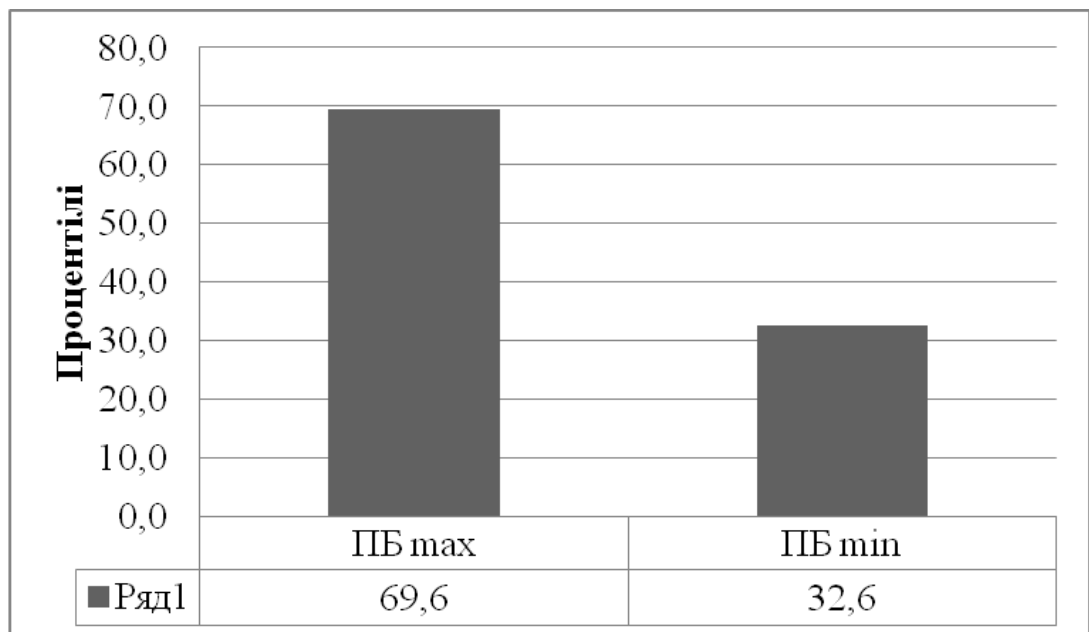


Рис. 3.6. Особливості показників самоефективності у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Якісний аналіз отриманих даних показав, що люди з більш високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються підвищеним рівнем самоефективності. Їм притаманна впевненість (переконання) людини щодо наявності у них потенційних здібностей організувати і здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети, вони вміють керувати



свою поведінкою. Вони характеризуються підвищеним показником продуктивності процесу інтеграції когнітивних, соціальних і поведінкових компонентів з метою здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя характеризуються більш низькими значеннями самоефективності, вони не впевнені щодо власних здібностей, у них наявні внутрішні суперечності, неузгодженості, відчуття сумніву, невіри в себе, вони не можуть справлятися з життєвими труднощами, нездатні переживати власні невдачі, що безумовно, не може не позначатися на їхньому психологічному благополуччі.

### 3.3.3. Особливості самодостатності, екзистенційної наповненості та рефлексивності у осіб з різним рівнем психологічного благополуччя

На рис. 3.7. надано профілі показників самодостатності груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя. На осі ОХ розташовані показники самодостатності, на осі ОУ розміщена процентильна шкала.

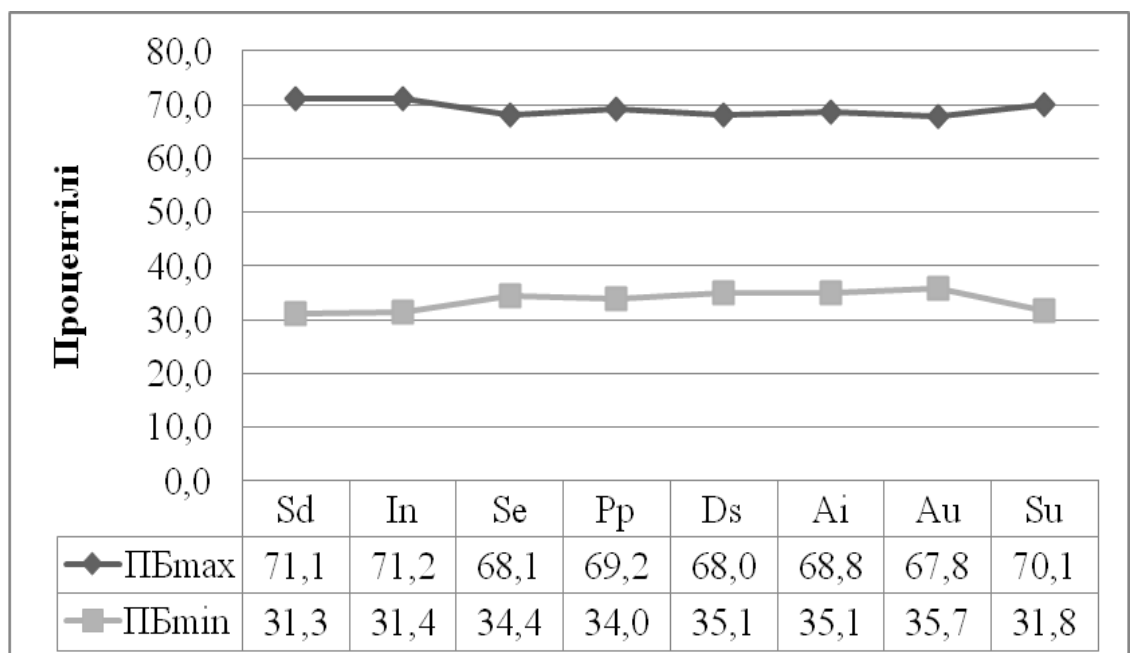


Рис. 3.7. Особливості самодостатності осіб з різним рівнем психологічного благополуччя

Як бачимо з рис. 3.7., представникам групи осіб із високим рівнем психологічного благополуччя властиві самостійність (Sd+), незалежність (In+), самоефективність (Se+), цілеспрямованість (Pr+), дистанціювання (Ds+), альтруїзм (Ai+), автономність (Au+), саморозуміння (Su+). Це свідчить про те, що для них характерний потяг до отримання задоволення від життя, самостійність, незалежність та цілеспрямованість, послідовність у своїх вчинках та діях.

У свою чергу, особи із низьким рівнем психологічного благополуччя, навпаки, характеризуються як несамостійні (Sd-), залежні від зовнішніх обставин та інших людей (In-), у них низький рівень самоефективності (Se-), вони не цілеспрямовані (Pr-), з низьким рівнем дистанціювання (Ds-), автономності (Ai-), саморозуміння (Su-), також їм притаманний егоїзм (Au-).

Отже, психологічна благополучна людина є водночас й самодостатньою особистістю, характеризується, як незалежна та альтруїстично спрямована, їй не притаманна ворожість та цинізм до оточуючих, також слід зауважити на тому, що в деяких випадках самодостатність може негативно вплинути на психологічне благополуччя, коли людина відсторонюється від соціуму та замикається у собі, у неї розвивається підвищене почуття внутрішньої тривоги, вона не йде на контакти, самодостатність підтримує загальний рівень психологічного благополуччя особистості та дає їй можливість для різностороннього розвитку, пізнання своєї природи та свого я.

На рис. 3.8. надано профілі показників екзистенційної наповненості груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Координати конкретних показників у профілі являють собою середнє арифметичне значення, отримане усіма представниками кожної групи. На осі ОХ відкладено показники екзистенційної наповненості, на осі ОУ – їхні значення, що виражені у процентілях.

Спочатку розглянемо кожний профіль окремо, а потім надамо порівняльний аналіз профілів, що зазначені. Аналіз профілів свідчить про те,

що в групі з максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя спостерігаються підвищені значення усіх показників екзистенційної наповненості (max – 72,8 процентиль). А в групі з мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя спостерігаються знижені значення усіх показників екзистенційної наповненості (min – 25,0 процентиль).

У цілому, ці профілі свідчать про протилежні тенденції у проявах екзистенційної наповненості у виділених групах осіб.

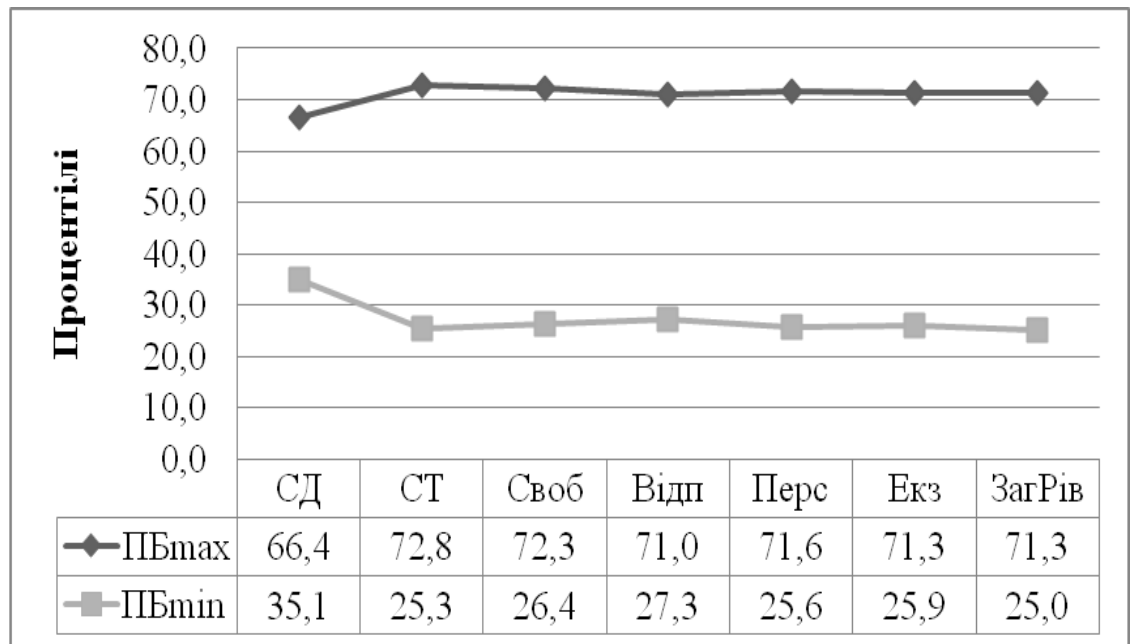


Рис. 3.8. Профілі показників екзистенційної наповненості в групах досліджуваних із максимальними та мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя

Отже, надамо характеристику представникам групи з максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя (ПБ max), спираючись на рис. 3.8, а також на опис показників екзистенційної наповненості за А. Ленгле [133]. Виходячи з результатів дослідження, особистості з високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max) характеризуються достатньо високими показниками: самодистанціювання (СД+), самотрансценденції (СТ+), свободи (Своб+), відповідальності (Відп+),

персональності (Перс+), екзистенційності (Екз+), загальною вираженістю екзистенційності (ЗагРів+).

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min) характеризуються низькими значеннями параметрів екзистенційної наповненості, зокрема: самодистанціювання (СД-), самотрансценденції (СТ-), свободи (Своб-), відповідальності (Відп-), персональності (Перс-), екзистенційності (Екз-) та загального рівня (ЗагРів-).

Психологічно благополучна особистість водночас є екзистенційно сповненою, має цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність та природність життєвих переживань, готова чинити вільний вибір, інтенсивно реагує на життя, керується почуттям обов'язку, здатна знаходити нові смисли існування, адаптувати їх під вимоги у складних життєвих ситуаціях, з метою вирішення власних екзистенціальних проблем.

На рис. 3.9. надано профілі рефлексивності осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

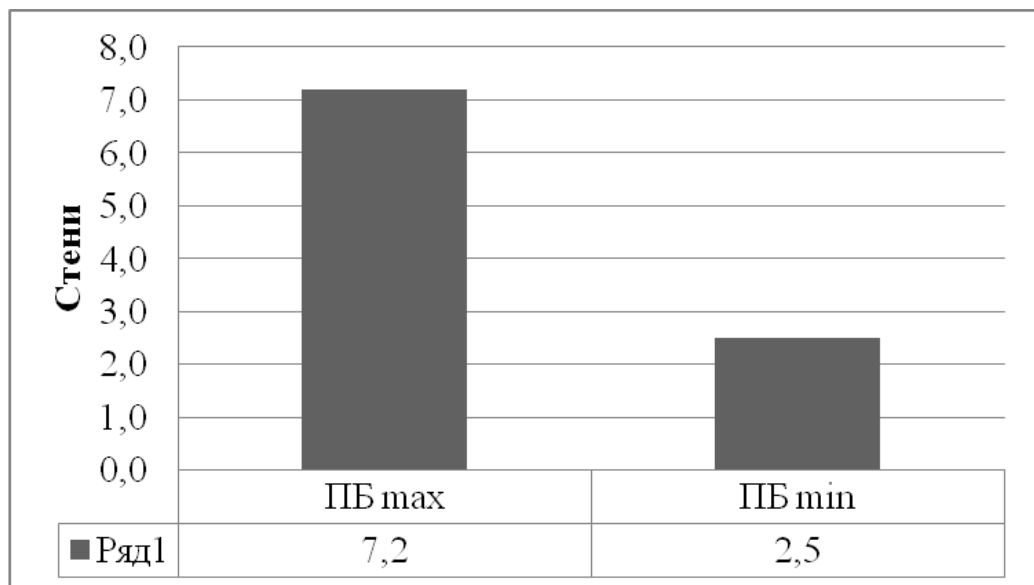


Рис. 3.9. Особливості показників рефлексивності у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Зазначимо, що люди з більш високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max) характеризуються достатньо високим рівнем

рефлексивності, вони здатні виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння образу свого «Я» з якимись подіями, особистостями. У них виражена схильність перш ніж діяти, внутрішньо переглядати всі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються мало правдоподібними, приймати рішення обдуманно, виважено та обережно.

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min) характеризуються більш низькими значеннями рефлексивності, їм меншою мірою властиво замислюватися над власною діяльністю та вчинками інших людей, з'ясувати причини і наслідки своїх дій як в минулому, теперішньому так і в майбутньому. Вони рідко обмірковують свою діяльність, ставлячи себе на місце іншого, їм складно передбачити його поведінку.

### 3.3.4. Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій, суб'єктивної вітальності та щастя у осіб з різним рівнем переживання психологічного благополуччя

На рис. 3.10. надано профілі смисложиттєвих орієнтацій груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

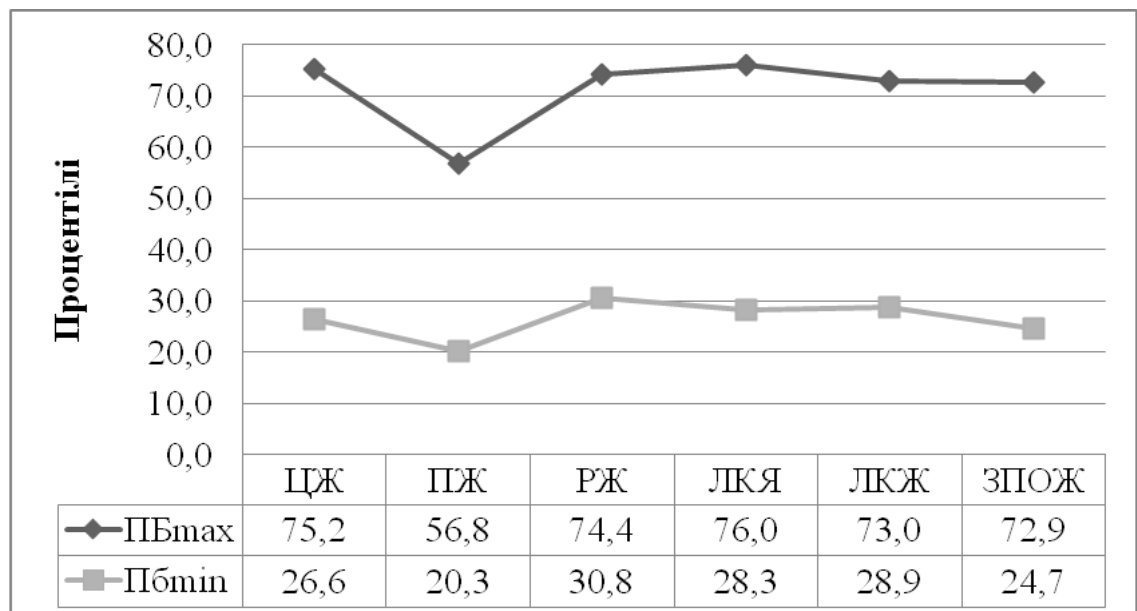


Рис. 3.10. Особливості показників смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Отже, надамо характеристику представникам групи з високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max), спираючись на рис. 3.11, а також на опис показників смисложиттєвих орієнтацій за Д. О. Леонтьєвим [146, 152]. Представники групи (ПБ max), які демонструють спрямованість до високих значень усвідомлення власного життя, характеризуються відчуттям того, що минулий проміжок життя був продуктивним та осмисленим, процес життя в сьогоденні сприймається як цікавий, емоційно насичений, а осмисленість цілей майбутнього надає спрямованість і часову перспективу усього життя людини. Показники локусу контролю Я та локусу контролю життя свідчать про орієнтацією таких осіб на цінності самоактуалізації, гнучкість поведінки, високу міжособистісну чутливість.

У представників групи (ПБ min) переважають низькі показники усвідомлення минулого (результат життя), сьогодення (процес життя) та майбутнього (цілі в житті), характеризують ознаки екзистенційної кризи, незадоволеність своїм життям на теперішній час, відсутність реально сформованих цілей, намірів, адже такі люди живуть сьогоденням або минулим, відчувають збентеженість, розгубленість, страх перед майбутнім, дискретно сприймають своє життя в цілому. У них спостерігається емоційна нестійкість, схильність до афективних реакцій, конформність стосовно авторитетів та нехтування думкою інших. Низька усвідомленість цілей у житті спостерігається в прагненні заперечувати існуючі проблеми, раціоналізувати та витісняти явища, що викликають тривогу, занепокоєння. Тенденція до низьких показників локусу-контролю Я та локусу контролю життя може бути пов'язана з невірою в свої сили контролювати і впливати на події власного життя з деяким відтінком фаталізму й переконаністю в тому, що свобода вибору ілюзорна, не залежить від людини, а отже, даремно щось планувати на майбутнє.

Таким чином, результати, отримані під час емпіричного дослідження, дозволяють вважати, що параметри смисложиттєвих орієнтацій мають певні індивідуально-психологічні властивості, які сприяють прояву психологічного

благополуччя. Втрата смисложиттєвих орієнтирів у осіб, що переживають психологічне благополуччя, характеризується, насамперед, відсутністю мети в житті, планів на майбутнє, зниженням загальної самооцінки контролю власного життя, яке сприймається як емоційно порожнє та беззмістовне, обумовлює сприйняття себе як людини, не здатної викликати позитивні почуття в інших людей, що актуалізує внутрішні конфлікти особистості, веде до вираженого самозвинувачення, впливає на інтенсивність, глибину та тривалість переживання психологічного благополуччя людиною.

Виявлені статистичні відмінності за показниками смисложиттєвих орієнтацій («Цілі у житті», «Процес життя, або емоційна насиченість життя», «Результативність життя», «Локус контролю-Я», «Локус контролю-життя», «Загальний показник осмисленості життям») у групах, що вивчаються, підтверджує, що психологічно благополучні респонденти в зіставленні з неблагополучними сприймають процес життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом, вони демонструють високий рівень задоволеності самореалізацією, який відображує оцінку пройденого інтервалу життя, відчуття того, наскільки ефективною та осмисленою була прожита ця частина; вони упевнені в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх. Таким чином, питання психологічного благополуччя особистості – це, насамперед, питання до самої особистості, її світогляду, прагнень, сенсу життя та активності.

На рис. 3.11. надано профілі суб'єктивної вітальності груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Якісний аналіз отриманих даних показав, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються вираженістю суб'єктивної вітальності, вони самоактуалізовані та цілісні, вольові, рішучі, витривалі, рухливі, більш успішні в мобілізації ресурсів, необхідних для опору хворобі, активніше беруть участь в діяльності, що сприяє підтримці їхнього здоров'я та благополуччя, ніж ті, кому її бракує.

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя

характеризуються як не стійкі до стресу, у них переважають депресивні стани, неврози та тривожність, вони фізично та морально виснажливі, їм властивий низький рівень енергії та рішучості. Суб'єктивна вітальність, в свою чергу, сприяє більш швидкому відновленню сил у людини, витрачених на повсякденну діяльність, позначаючись на її психологічному благополуччі.

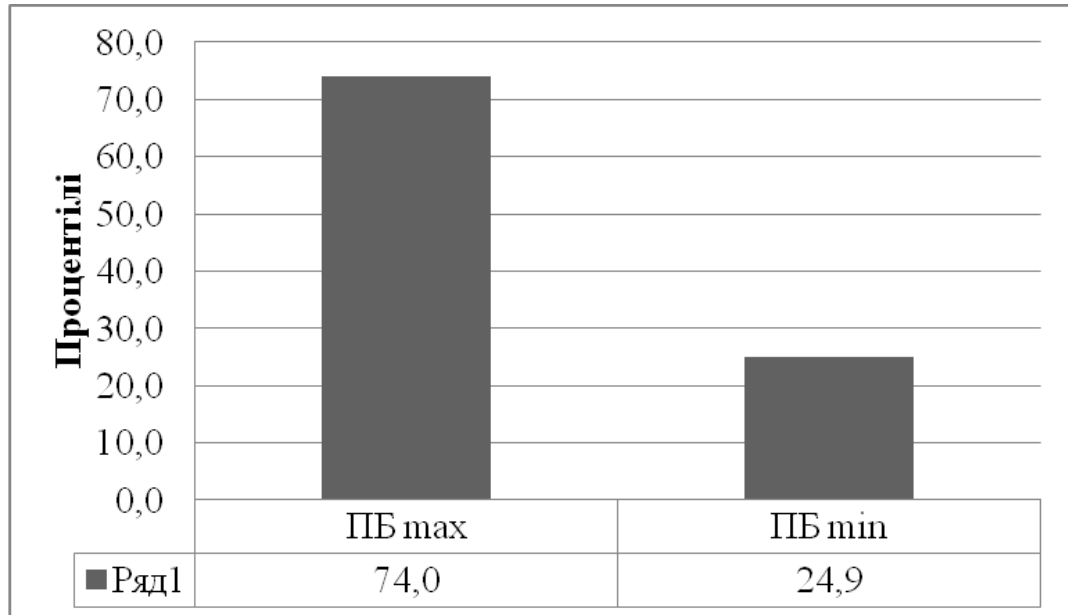


Рис. 3.11. Особливості показників суб'єктивної вітальності у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Отже, при високій вітальності людина відчуває, що сповнена ентузіазму, життєвих сил та енергії, відчуває себе щасливою та психологічно благополучною. Таким чином, вітальність асоціюється з відчуттям наснаги, сильними позитивними переживаннями та спокійною енергією, тобто з позитивними станами. Однак вітальність необхідно відрізнити від не пов'язаних з активністю позитивних станів: щастя, задоволення та задоволеності, а також від станів активації, таких як гнів, тривога, збудження, які або не пов'язані, або обернено пропорційні вітальності. Крім того, вітальність, на відміну від задоволеності і щастя, пов'язана з мотивацією та залежить від неї [152]. У понятті вітальності відбивається енергія, яку можна регулювати та використовувати в цілеспрямованій діяльності.



На рис. 3.12. надано профілі щастя осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

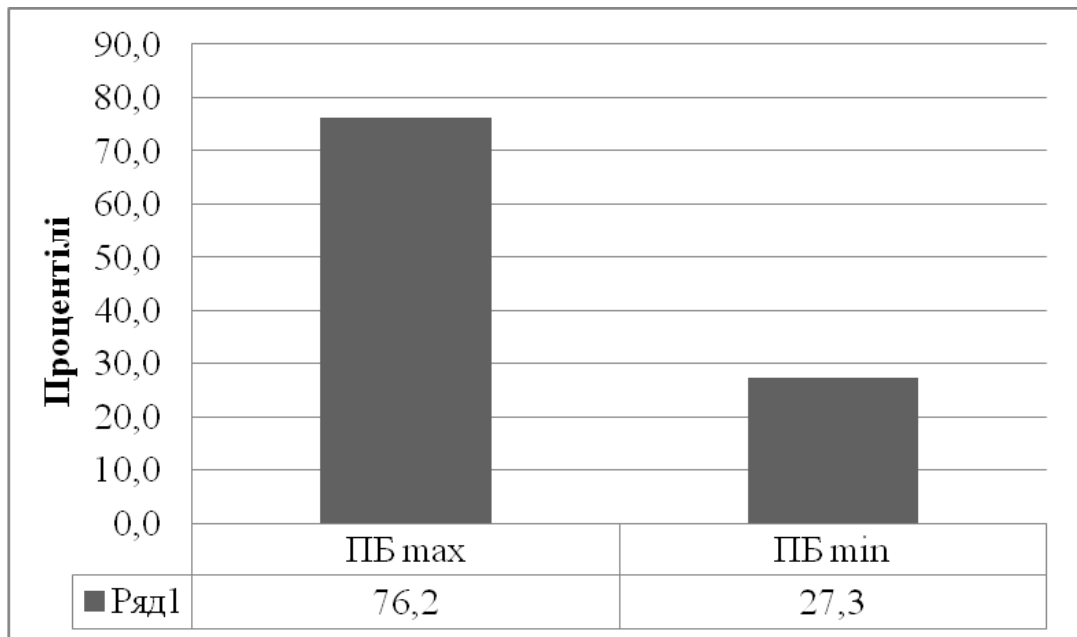


Рис. 3.12. Особливості показників щастя у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Зазначимо, що люди з більш високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max) характеризуються емоційним переживанням індивідом власного життя як цілого, вони щасливі, життєрадісні, веселі.

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min) характеризуються низькими значеннями щастя, характеризуються як тривожні, депресивні, сумні, не вміють радіти життю.

### **3.3.5. Специфіка стилів ідентичності, довіри, зв'язності у представників із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя**

На рис. 3.13. надано профілі показників стилів ідентичності груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Виходячи з результатів дослідження, особистості з високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max) характеризуються: інформаційним (ІСІ+) та нормативним (НСІ+) стилями ідентичності, вираженістю

прихильності (приналежності) (ШП+) та низькими значеннями за шкалою «дифузний стиль ідентичності» (ДСІ-).

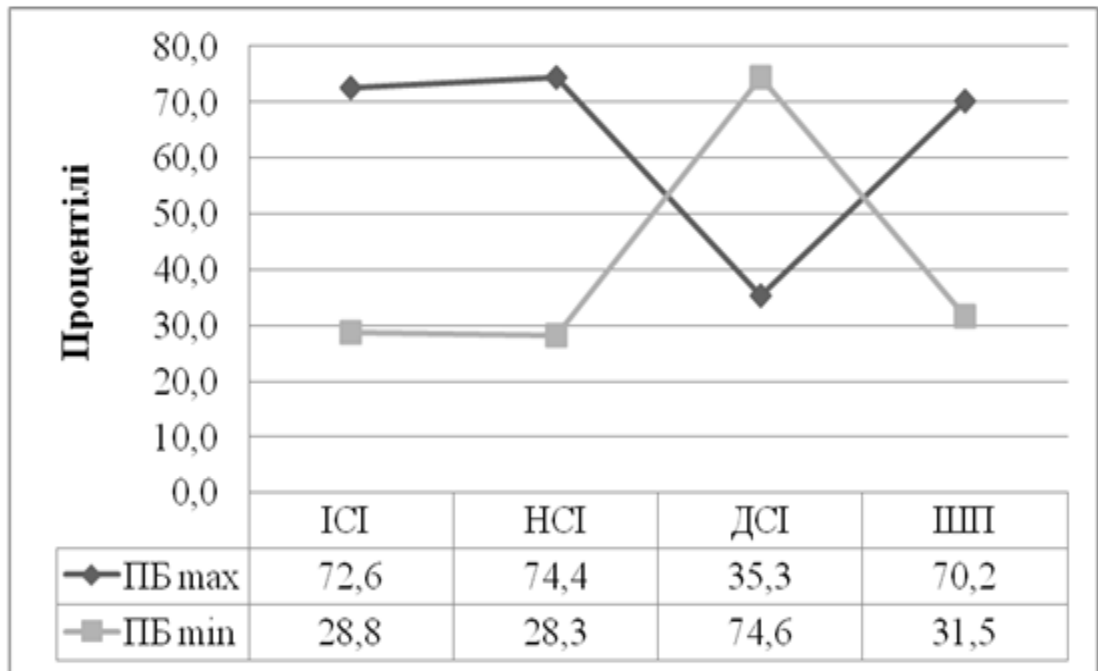


Рис. 3.13. Профілі показників стилів ідентичності в групах досліджуваних із максимальними та мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min) характеризуються дифузним стилем ідентичності (ДСІ+), невираженістю: інформаційного (ІСІ-) та нормативного (НСІ-) стилів ідентичності, (ШП-), прихильності (приналежності).

Таким чином, показники психологічного благополуччя та стилів ідентичності мають сильні взаємозв'язки, що відображає близькість вимірюваних характеристик. Отже, досліджувана приналежність, тобто здатність притримуватись своїх поглядів в поєднанні з продуктивними стилями ідентичності буде сприяти розвитку в людини психологічного благополуччя та всіх його параметрів зокрема [20].

Встановлено що чим вище рівень ідентичності особистості, тим розвиненішим є інформаційна та нормативна ідентичність і невираженим є дифузний стиль ідентичності.

Результати проведеного дослідження вказують на важливість врахування ролі ідентичності при вирішенні завдань фізичного та психологічного здоров'я у різних сферах життєдіяльності людини.

На рис. 3.14. надано профілі довіри груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

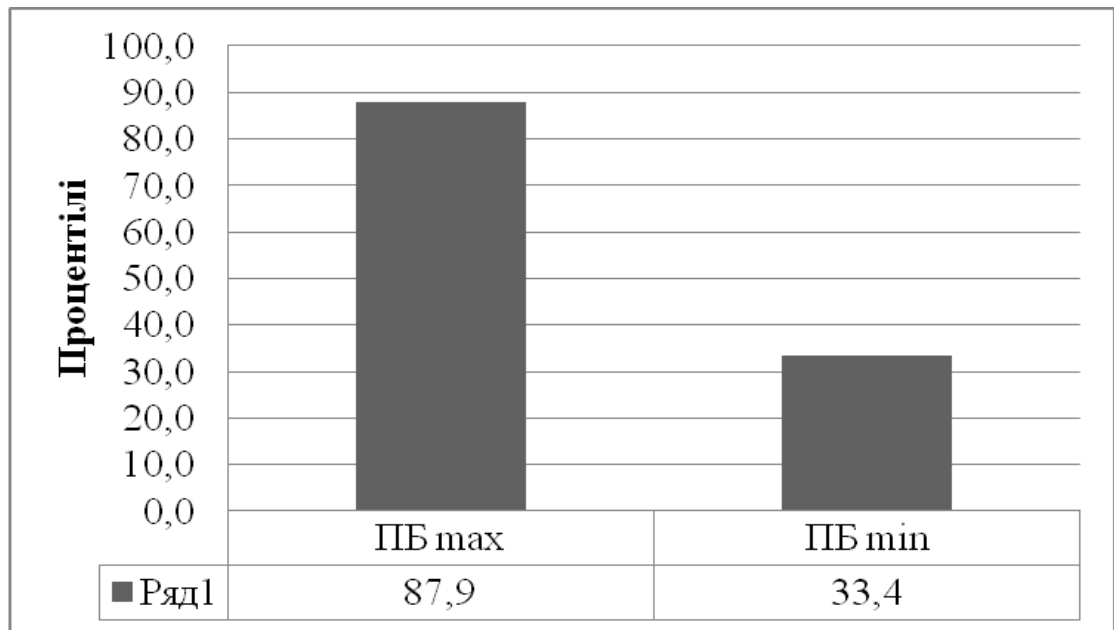


Рис. 3.14. Особливості показників довіри у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Аналіз отриманих даних показав, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються вираженою схильністю довіряти більшості людей у взаємодії з ними, переконаністю в тому, що люди найчастіше прагнуть бути корисними іншим, поведуться чесно та справедливо по відношенню один до одного, їм не потрібно вступати з собою в протиріччя. Для таких людей світ є чимось відкритим, життєстверджуючим та передбачуваним.

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя, навпаки

характеризуються як такі, що відчувають почуття дискомфорту при спілкуванні з іншими людьми, у них переважають негативні, агресивні та ворожі установки у відносинах з іншими, разом з цим знижуючи їхню довіру до світу в цілому. Для таких людей світ є чимось непередбачуваним, а значить, є досить небезпечним та тривожним, і причин для довіри у них не залишається. Отже, довіра є тією людською надздібністю, що обумовлює психологічне благополуччя особистості. А та особистість, яка довіряє світові, з легкістю переборює в собі внутрішні страхи, переживання, агресію, ворожість, неврози, звільняючи простір для повноцінного, наповненого життєвою радістю та наснагою життя, відчуваючи себе в цілому психологічно благополучною та щасливою.

На рис. 3.15. надано профілі показників почуття зв'язності груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

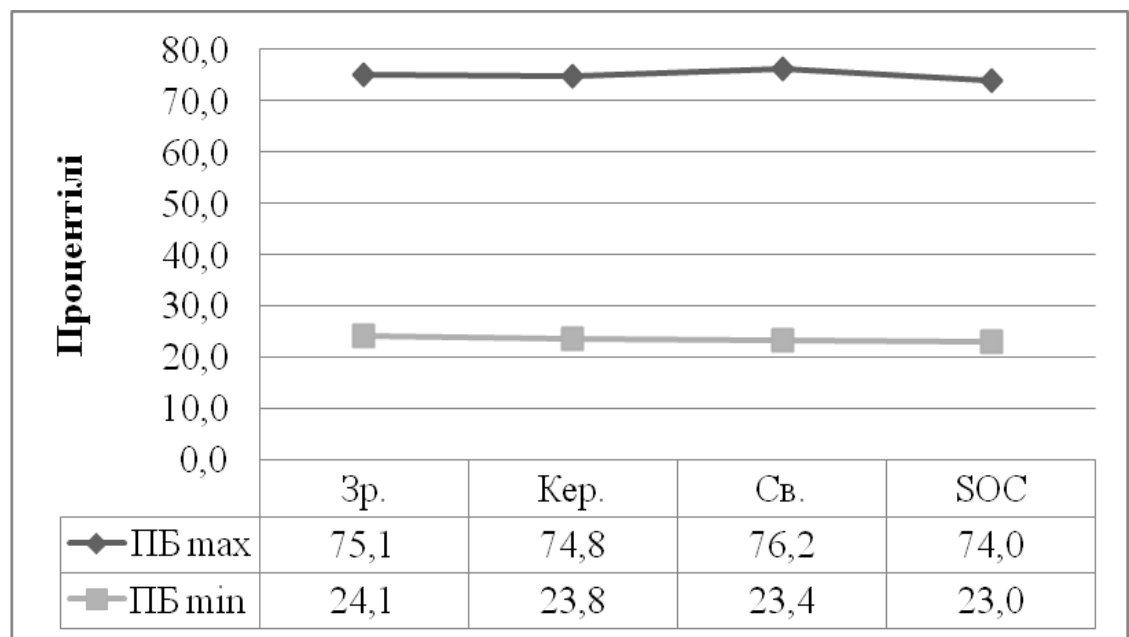


Рис. 3.15. Особливості почуття зв'язності у досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя

Виходячи з результатів дослідження, особистості з високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max) характеризуються достатньо високими показниками почуття зв'язності: зрозумілості (Зр+), керованості

(Кер+), свідомості (Св+) та загального почуття зв'язності (SOC+). Дані особи вміють протистояти стресу, успішно долаючи внутрішню напругу, усе те, що відбувається навколо людини стає для неї більш ясным і сприймається як щось організоване, структуроване і чітке. Таким людям стає зрозумілою проблемна ситуація, у них вистачає ресурсів для подолання різних конфліктних ситуацій, вони чітко усвідомлюють сенс свого життя, вміючи управляти своїм життям та впливати на нього, передбачають життєві події, готові до рішучих дій.

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min) характеризуються більш низькими значеннями параметрів почуття зв'язності, зокрема: зрозумілості (Зр-), керованості (Кер-), свідомості (Св-) та загального почуття зв'язності (SOC-). Таким людям досить важко зрозуміти і утямити для себе, як побудований цей світ, все те, що відбувається навколо них є незрозумілим та важким для сприймання, для них світ є чимось проблемним, тривожним та непередбачуваним. Їм не вистачає ресурсів для подолання конфліктних ситуацій, вони досить важко орієнтуються у соціумі, у них низький рівень життєвої енергії, вони не здатні протистояти стресогенним ситуаціям.

Отже, при таких показниках не можна очікувати високої соціальної та пізнавальної активності з їхнього боку, оскільки їх зусилля будуть спрямовані лише на збереження тих незначних ресурсів, які у них є, а в діяльності і вчинках таких людей виявляється мотивації уникнення невдач, а не досягнення успіхів.

В свою ж чергу, низькому рівню почуттю зв'язності можуть сприятиме такі властивості досвіду людини, як нестабільність правил, відсутність логіки і порядку в пропонованих вимогах, неможливість активної участі у власному житті, невідповідність кінцевого результату дій самої людини, неадекватність відповідальності за рішення (відсутність відповідальності за свої дії або нав'язування її за не підвладні події), відчуття власної непотрібності тощо.

Впродовж життя індивідуальний рівень почуття зв'язності може змінюватись. На нього можуть істотно впливати радикальні зміни умов життя, які тривають довгий час, проте можливі і слабкіші зміни в ту або іншу сторону, що впливають на здоров'я людини та її психологічне благополуччя. Подібні зміни можуть відбуватися як під дією зовнішніх чинників, так і в результаті власних дій індивіда. Шляхом позитивного впливу на почуття зв'язності, можна поліпшити стан здоров'я та загальний рівень благополуччя індивіда.

### 3.3.6. Особливості показників психологічного благополуччя та факторів особистості (за Р. Кеттеллом)

На рис. 3.16. представлені профілі широкого спектру рис особистості (показників особистісних факторів за методикою Р. Кеттелла) означених груп осіб з максимальною та мінімальною вираженістю загального показника психологічного благополуччя.

Кожна точка на графіках є усередненою оцінкою кожного фактору всіх представників виділених груп. На вісі Х відкладено фактори особистості за Р. Кеттеллом, на вісі У – їх значення, що виражені у стенах.

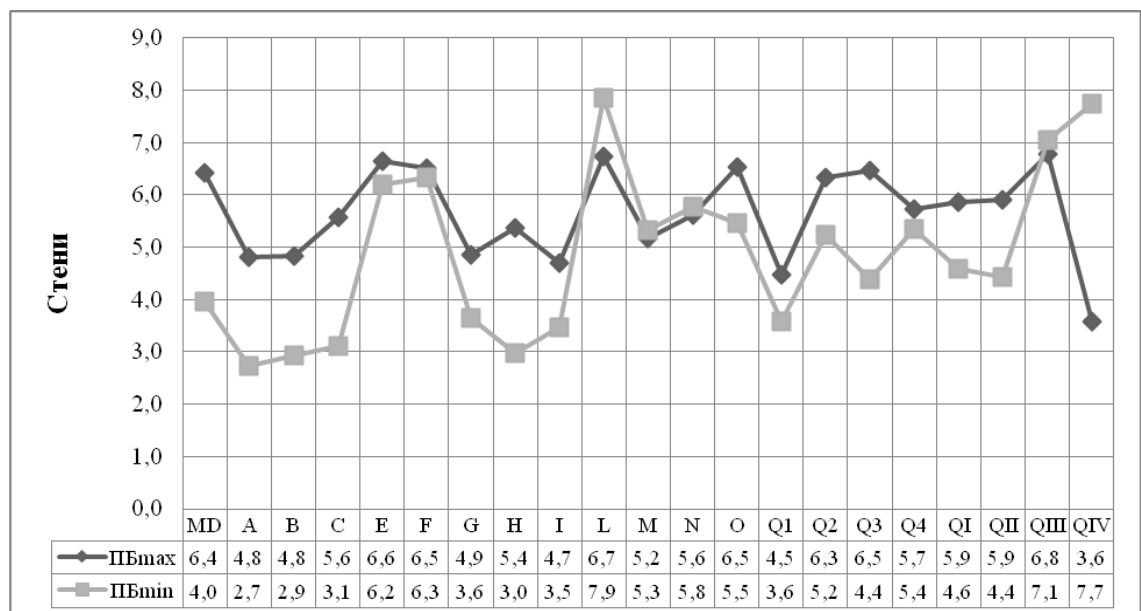


Рис. 3.16. Специфіка рис особистості (за методикою Р. Кеттелла) у представників груп з високим та низьким рівнем загального показника психологічного благополуччя

Спочатку розглянемо кожний профіль окремо, а потім порівняємо їх між собою. Аналіз профілів дозволяє скласти психологічні характеристики представників обох груп – з високими і низькими значеннями загального показника психологічного благополуччя.

Встановлено, що особам з високим рівнем психологічного благополуччя властива соціальна сміливість (Н+) – притаманні спонтанність, активність, готовність до ризику та співпраці з незнайомими людьми в нових обставинах, здатність приймати самостійні, неординарні рішення, прояв лідерських якостей. Представники цієї групи незалежні, самостійні, винахідливі, орієнтовані на власні рішення та думки (Q2+). Вони чутливі, здатні до емпатії та розуміння, добрі, терпимі до себе та оточуючих (I+). Їм властиве розвинене аналітичне мислення, сприйнятливність до змін та нових ідей, недовіра до авторитетів, відмова приймати що-небудь на віру. Часто вони готові до порушення звичок і усталених традицій, характеризуються наявністю інтелектуальних інтересів (Q1+). Такі люди соціально точні, вони піклуються про власну репутацію, здатні контролювати власні емоції та поведінку (Q3+). Високий рівень такого вторинного фактору як екстраверсія (QI+) характеризує їх як відкритих осіб, які легко пристосовуються в будь-якій ситуації тощо. Отже, встановлено перелік рис особистості, вираженість яких характерна для осіб з високим рівнем психологічного благополуччя: нормативність, товариськість, домінування, сміливість, експресивність, дипломатичність, чуттєвість, високий самоконтроль та ін. Високий рівень нормативності та сміливості сприяє самостійності, розвитку почуття обов'язку. Стенічна емоційність, проявляється в позитивних емоціях, зменшуючи напруженість особистості, позначається на психологічному благополуччі людини.

Відповідно, особам з низьким рівнем психологічного благополуччя притаманна сизотимія (А-), слабкість Я (С-), низьке супер-его (G-), боязкість (Н-), жорсткість (I-), підозрілість (L+), низький самоконтроль (Q3-), дещо нижча самооцінка (MD-), інтроверсія (QI-), тривожність та напруженість

(QII-) тощо. Представники даної групи характеризуються відособленістю, відчуженістю, конфліктністю, ригідністю, скритністю, небалакучістю, стриманістю, обережністю, підозрілістю (A-). Їм притаманна низька чутливість, суворість, розсудливість, практичність, деяка жорстокість, невеликі очікування від життя (I-). Вони орієнтовані на соціальне схвалення, вважають за краще працювати та приймати рішення разом з іншими людьми. Потребують підтримки з боку групи, так як залежать від думки та вимог групи (Q2-). Їм досить важко контролювати власні емоції, а особливо, люті та тривожності. Для цих осіб є характерним нестійкий образ власного «Я», низький рівень усвідомлення соціальних вимог та власних ідеалів, що виражається у вигляді необачливої емоційності та деякого спростовування суспільних норм (Q3-). Також цим особам властива конформність, скромність, тактовність, боязкість, обережність, доброзичливість, слухняність. Вони не вміють відстоювати власну точку зору, покійно йдуть за сильнішими, самі поступаються дорогою іншим, не вірять в себе і свої здібності, тому часто виявляються залежними, беруть на себе провину. Така пасивність є частиною багатьох невротичних станів (C-). Водночас можуть бути недисциплінованими, безвідповідальними, незгодними з соціальними правилами і стандартами: можуть досить легко кинути розпочату справу, відмовитися від своїх зобов'язань, але свобода від впливу групи іноді робить їх діяльність більш результативною (G-). Вони завзяті, дратівливі, недовірливі, фіксовані на невдачах, схильні до суперництва, скептично відносяться до моральних мотивів поведінки оточуючих, егоцентричні (L+). Тривожність є характерною рисою осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя: негативно забарвлене переживання душевного хвилювання, занепокоєності, розбурханості, почуття необхідності якихось пошуків, що переходять в стан збудження (QII+). Такі люди відчувають себе втомленими і нездатними долати життєві труднощі (QIV-). Вони досить холодні, жорсткі і формальні в контактах, не завжди цікавляться життям навколишніх, цураються людей та уникають колективних заходів (QI-).



### Висновки до розділу 3

У третьому розділі викладені результати емпіричного дослідження, спрямованого на пошук співвідношення психологічного благополуччя із широким спектром рис особистості, на пошук взаємозв'язків між ними, психологічних характеристик осіб, які відрізняються за рівнем переживання психологічного благополуччя та визначення чинників та ресурсів психологічного благополуччя. Загалом, слід зазначити, що:

1. Проведення емпіричного дослідження психологічного благополуччя особистості на підставі кореляційного аналізу, показало наявність значущих додатних зв'язків, (переважно на 1% рівні), дозволило виділити параметри, які визначають психологічно благополучну особу. Числове вираження зв'язків між індексами психологічного благополуччя та особистісних рис, задоволеністю життям, ідентичністю, вірою в справедливий світ, щастям, рефлексивністю, самоефективністю, життєстійкістю, самодостатністю, часовою перспективою, суб'єктивною вітальністю, почуттям зв'язності, довірою, екзистенційною сповненістю, смисложиттєвими орієнтаціями, оптимізмом сприяло виокремленню індикаторів, притаманних психологічно благополучній особистості, та особливостей психологічного благополуччя при прояві певних властивостей.

2. Встановлено від'ємні взаємозв'язки показників психологічного благополуччя з підозрілістю, наївністю, тривожністю, кортикальною жвавістю, з показником негативне минуле, песимізмом та дифузним стилем ідентичності.

3. Для пошуку ресурсів психологічного благополуччя використовувалася бесіда, контент-аналіз творів та кластерний аналіз. Під час бесіди з респондентами було встановлено, що ресурси та чинники вирізняються своєю складністю, ємністю та багатогранністю. Те, що для людини сьогодні слугує ресурсом, з часом може стати чинником її психологічного благополуччя та навпаки. Дані кількісної обробки контент-аналізу засвідчують, що поняття «ресурси психологічного благополуччя» є

неоднозначним, про що свідчить велика кількість еквівалентних категорій та дає нові ідеї для розроблення понятійного апарату даного феномену.

Кластерний аналіз дозволив нам виявити зв'язки між об'єктами, що вивчаються, побачити місце окремих параметрів психологічного благополуччя в системі психологічних характеристик особистості, її ціннісно-сміслової сфери. В свою чергу, отримані дані дають досить цінну та розгорнуту інформацію щодо можливих шляхів формування психологічно благополучного потенціалу людини через виховання у неї певного світогляду, культурологічних та етнічних уподобань, життєвих цінностей, духовних основ, установок та інтересів, які, водночас, є її ресурсами.

4. Для пошуку чинників психологічного благополуччя використовувався множинний регресійний аналіз. Встановлено, що провідними чинниками психологічного благополуччя особистості є фаталістичне теперішнє, рефлексивність, щастя, самоефективність, суб'єктивна вітальність, інтелект, довірливість, саморозуміння, свідомість, радикалізм, задоволеність життям, залученість, відповідальність, зрозумілість.

5. Використання якісного аналізу даних дозволило згрупувати обстежених за рівнем психологічного благополуччя (ПБ max) та (ПБ min), що дало можливість вивчити психологічні особливості даних осіб. За результатами якісного аналізу, встановлено, що представники групи з високим рівнем переживання психологічного благополуччя, на відміну від осіб з низьким його рівнем, мають значно вищий рівень самодостатності, оптимізму, життєстійкості, почуття зв'язності, відповідальності, свободи, самотрансценденції, самодистанціювання, рефлексивності, екзистенційної наповненості, щастя, задоволеності життям, самоефективності, суб'єктивної вітальності, ідентичності, часової перспективи, вони сміливіші та ініціативніші в соціальних контактах, у них переважає адекватна самооцінка, довіра та віра в справедливий світ. Вони характеризуються: прагненням до гедоністичного теперішнього, вмінням планувати власну діяльність,

орієнтуванням на позитивне майбутнє, самоповагою, вірою в себе та свій потенціал, відкритістю, інтелектуальними здібностями, емоційною стабільністю, самоконтролем, незалежністю, самостійністю, впевненістю у власних силах, сміливістю тощо.

**У цьому розділі використані літературні джерела, які знаходяться у списку використаних джерел під номерами:** [7, 10, 15, 20, 22, 26, 31, 32, 34, 38, 46, 56, 68, 72, 73, 84, 85, 87, 89, 90, 92, 120, 124, 125, 126, 130, 133, 137, 146, 147, 149, 150, 151, 152, 153, 158, 159, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 175, 177, 178, 183, 186, 192, 193, 195, 197, 213, 221, 223, 224, 225, 226, 228, 229, 232, 233, 234, 240, 242, 243, 244, 245, 246, 254, 255, 256, 259, 260, 263, 264, 265, 267, 270, 271, 272, 279, 280, 281, 282, 283, 285, 286, 287, 289, 296, 297, 298, 301, 302, 304, 310, 311, 312, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 331, 350, 351, 353, 354, 355, 358, 359, 360, 361, 363, 364, 365].

**Матеріали третього розділу дисертації висвітлено в таких публікаціях автора, як:** [1, 104, 105, 106, 107, 108, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 309].

## ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення феномену психологічного благополуччя, його структури, ресурсів та чинників; виявлено психологічні особливості осіб, що розрізняються за рівнем психологічного благополуччя; підбрано та розроблено відповідний психодіагностичний інструментарій. У цілому, результати проведеного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. Психологічне благополуччя розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування. Дане утворення складається з десяти взаємопов'язаних компонентів: психофізичного, соціально-економічного, етнокультурологічного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового.

2. За результатами проведеного теоретико-методологічного аналізу, встановлено сукупність чинників та ресурсів психологічного благополуччя, серед яких в узагальненому вигляді виділяють зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, матеріальні та нематеріальні, фізичні та духовні та ін., які досліджуються деталізовано або ж утворюють більш глобальні для вивчення групи.

Під ресурсами психологічного благополуччя розуміються засоби, наявність та достатність яких сприяє його досягненню та підтриманню. Встановлено недостатність робіт з вивчення ресурсів та чинників психологічного благополуччя у сукупності, що детерміновано складністю їх диференціювання, задіянням соціально-економічних механізмів, впливом індивідуальних особливостей особистості та специфіки конкретної життєдіяльності.

3. У зв'язку з недостатньою кількістю відповідних методик була створена методика «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО), апробація якої показала достатню міру її надійності та валідності, що дозволяє застосувати даний тест-опитувальник, як з науковою, так і з практичною метою. Підібрано комплекс психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення ресурсів та чинників психологічного благополуччя, а також спектру рис особистості, які супроводжують його прояви.

4. Емпірично доведено наявність додатних зв'язків показників психологічного благополуччя з широким спектром рис особистості, що супроводжують його прояви (сила Я, совісність, сміливість, радикалізм, схильність до почуття провини, висока самооцінка, самоконтроль, екстраверсія, задоволеність життям, віра в справедливий світ, щастя, рефлексивність, самоефективність, життєстійкість, оптимізм та ін.). Отримано від'ємні взаємозв'язки показників психологічного благополуччя з підозрілістю, наївністю, тривожністю, кортикальною жвавістю, песимізмом, дифузним стилем ідентичності тощо.

5. Пошук ресурсів та чинників психологічного благополуччя, задля якого, крім статистичного аналізу, було застосовано бесіду та контент-аналіз творів, показав складність їх диференціювання та виражену індивідуальну варіативність. Встановлено, що до чинників належить характерна зосередженість на фаталістичному теперішньому, рефлексивність як суб'єктивна позиція у суспільних відносинах, переживання щастя, самоефективність, суб'єктивна вітальність, інтелектуальні характеристики, саморозуміння, радикалізм, відчуття задоволеності життям; залученість як віра в те, що життя має мету та сенс; зрозумілість, свідомість, відповідальність тощо. Відповідно, наявність у людини відповідних характеристик може виступати специфічним маркером, предиктором вираженості у людини психологічного благополуччя. Серед ресурсів психологічного благополуччя особистості виділено задоволеність життям,

щастя, незалежність, життєстійкість, сміливість, осмисленість життям, довіру тощо.

6. Результати кластерного аналізу дозволили встановити розташування окремих параметрів психологічного благополуччя в системі характеристик особистості; показали цілісність та внутрішню єдність феномену, що вивчається; взаємозв'язок та підпорядкованість виділених ресурсів та чинників. Отримані дані дають змогу позначити можливі шляхи формування та розвитку психологічного благополуччя людини шляхом виховання у неї певного світогляду, культурологічних уподобань, життєвих цінностей, духовних основ, установок та інтересів тощо.

7. Використання якісного аналізу даних дало змогу згрупувати досліджуваних за рівнем психологічного благополуччя та вивчити психологічні особливості представників означених груп. Встановлено достовірні відмінності за показниками часова перспектива, самодостатність, життєстійкість, віра в справедливий світ, певні стилі ідентичності, рефлексивність, задоволеність життям, екзистенційна сповненість, оптимізм тощо у осіб з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Близько двадцяти відсотків респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя, який виявляється у неприйнятті власної даності, невмінні жити в гармонії з собою та світом, нехтуванні ресурсами, незадоволенні реалізацією задач життєвого шляху, невмінні правильно розподіляти власні ресурси заради здобуття та підкріплення власного благополуччя. Високий рівень психологічного благополуччя, навпаки, вказує на усвідомлення особистістю цілісності життєвої перспективи, усвідомленням свого місця у соціумі, продуктивного використання власних ресурсів.

Водночас, результати роботи не вичерпують усіх питань проблематики ресурсів та чинників психологічного благополуччя. Перспективою подальших досліджень є виявлення відповідних кросскультурних, гендерних та вікових відмінностей; виділення умов та критеріїв розширення наявного

репертуару ресурсів та чинників психологічного благополуччя; визначення особливостей трансформації психологічно благополучної особи в різних умовах життєдіяльності; розробка тренінгової програми становлення та розвитку психологічного благополуччя особистості з опорою на виявлені чинники та ресурси означеного феномену.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. А.с. Методичний твір «Методика діагностики психологічного благополуччя особистості (ДПБО)» / Н. В. Каргіна. № 70411; опубл. 10.02.2017 р. 51 с.
2. Аврелий М. Размышления. Л.: Наука, 1985. 245 с.
3. Агапов В.И. Проблемы философии. Рязань, 1998, С. 74.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Пер. с англ. А. Боковикова. М.: Академ. Проект, 2011. 240 с.
5. Аквінський Тома. Коментарії до Арістотелевої «Політики» [пер. з латини О. Кислюка]; передм. В. Котусенка. К.: Основи, 2003. 794 с.
6. Акимова О. В. Этика и эстетика Оскара Уайльда: учеб. пособие. СПб.: Алетейя, 2008. 192 с.
7. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс [Электронный ресурс]. *Психологические исследования*: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.10.2016).
8. Александрова Л. А. Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 382–403.
9. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
10. Анастаси А. Психологическое тестирование. Анна Анастаси, Сюзан Урбина СПб: Питер, 2001. 688 с.
11. Анцыферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах А. Маслоу. *Вопросы психологии*, 1973. № 4. С. 173-180.
12. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
13. Аристотель. Метафизика. О душе. Соч. в 4-х т. М.: Мысль, 1976. 552 с.
14. Балацкий Е.В. Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и интегральные показатели. *Мониторинг общественного мнения*. №4 (76). Октябрь-декабрь 2005. С. 42-52.
15. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.



16. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*, 2013. № 4. Т. 6. С. 4-14.
17. Баумейстер Андрій. Буття і благо. К., 2014. 418 с.
18. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. канд. психол. наук. Хабаровск, 2004. 22 с.
19. Бахтин М.В. В поисках счастья. Религиозно-этические учения древности. СПб.: Издательство «Нива», 2005. 120 с.
20. Белинская Е.П., Бронин И.Д. Адаптация русскоязычной версии опросника стилей идентичности М. Берзонски. *Психологические исследования*, 2014. Т. 7, № 34. С.12.
21. Беляев И.А. Здоровье человека как целостного природно-социально-духовного существа. *Вестник Оренбургского государственного университета*, 2014. № 7 (168), июль. С. 86-92.
22. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 2017. Вип. 6. С. 17-25.
23. Бодалев А.А. Общая психодиагностика. Под ред. А. А. Бодалева, В.В. Столина. М., 1987; СПб.: Изд-во «Речь», 2000. 440 с.
24. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*, 2006. Т. 27. № 2. С. 113-122.
25. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. Пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
26. Боровская Н.В. Благополучие как социокультурный феномен: автореферат дис. канд. философ. наук: 24.00.01. Тюмен. гос. ун-т. Тюмень, 2001. 17 с.
27. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореферат дис. канд. психолог. наук: 19.00.05. Саратов. гос. ун-т. 19 с.

28. Боэций. Утешение философией. М., 1984. 226 с.
29. Братусь Б.С. Аномалии личности М.: Мысль, 1988. 608 с.
30. Бринза І.В. Психологічні ресурси особистості та професійна криза. *Актуальні проблеми сучасної психології*, 2012. №2. С. 214-217.
31. Бугайцова А.С. Особливості співвідношення показників самодостатності. *Наука і освіта*, 2014. №11. С. 51-55.
32. Бугайцова А. С. Психологія самодостаточної личности: истоки екзистенціальної філософії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. №2 (37). Т.2. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 13-23.
33. Бурлачук Л.Ф. Введение в проективную психологию. К.: Ника Центр, 1997. 128 с.
34. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 351 с.
35. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2008. 652 с.
36. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. К построению теории измеренной индивидуальности в психодиагностике. *Вопросы психологии*, 1994. №5. С. 5-11.
37. Бучацкая М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 Москва, 2006. 250 с.
38. Бьюдженталь Джеймс. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. Пер. с англ. А.Б. Фенько. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 336 с.
39. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Львів: Край, 2005. 288 с.
40. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. М.Й. Варій. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
41. Ващенко І.В. Психологічне благополуччя як характеристика позитивного функціонування учасників антитерористичної операції.

*Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб-к наук. статей* / [гол. ред. Ж. П. Вірна]. (Матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. (7 квітня 2016 р., м. Луцьк). Луцьк: Вежа-Друк., 2016. С. 43-47.

42. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. К.: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

43. Вельдбрехт О.О. Порівняння психологічного благополуччя в групах осіб з різним рівнем креативності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. праць*. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. № 6 (30). Ч. I. С. 17-31.

44. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2013. №2. С. 20-25.

45. Вірна Ж.П. Аксиологія якості життя особистості. *Психологія особистості*, 2013. № 1. С. 104-112.

46. Вірна Ж.П., Кошій В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Ж. П. Вірна, В. Р. Кошій. *Психологічні перспективи*, 2009. Вип. 13. С. 28–34.

47. Вовденко О.В. Преодоление психологических нарушений социализации подростков средствами метафоры: автореф. дис. канд. психол. наук. Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. Н. Новгород, 2011. 23 с.

48. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. М. СПб.: Изд-во «Питер». 2009. С.19.

49. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008. 343 с.

50. Водопьянова Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности. Практикум по психологии здоровья. Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2005. С. 119-126.

51. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2018. №1. Т.1. С. 50-62.
52. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. 19.00.04. Воронина А.В.; Томский гос. ун-т. 220 с.
53. Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*, 2005. № 3. С. 142-145.
54. Врублевская Т.И. Эволюция принципа эвдемонизма в древнегреческой этике *Философия и социальные науки: научный журнал*, 2008. №. 3. С. 23-26.
55. Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 224 с.
56. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. К.: Академвидав, 2009. 463 с.
57. Галецька І.І, Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. 338 с.
58. Галкина Л.А. Подготовка будущих социальных педагогов к работе с одаренными детьми в системе среднего профессионального образования. *Известия ВГСПУ*, 2013. № 2(77). С. 36-40.
59. Гегель Г. Философия история. Сочинения. Т.8. М., Л., 1935. С. 25.
60. Горбаль І.С. Соціально-психологічні аспекти функціонування пенсіонерів як соціальної групи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2015. Вип. 1 (2). С. 61-65.
61. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы. Современная психология мотивации. под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 47-102.

62. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста Диспозиционного Оптимизма (ЛОТ). *Психологическая диагностика*, 2010, №2. С. 36-64.
63. Гринів О. Аналіз виборів пріоритетів минулого, теперішнього й майбутнього чоловіків і жінок у ранній дорослості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 2015. Вип. 20 (1). С. 62-68.
64. Грисенко Н.В., Батаєва К.Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*, 2016. Вип. 22. С. 51-61.
65. Грицанов А.А. Новейший философский словарь. Минск: Изд. В.М. Скакун, 1998. 896 с.
66. Гриценко В.В. Исследование субъективного благополучия русских и хакасов в условиях общественно-экономических перемен. *Проблемы социальной психологии личности*. Саратов, 2004. С. 132-147.
67. Грот М.Я. Вибрані психологічні твори. Ніжин, 2006. 296 с.
68. Гуревич П.С. Психология личности: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Юнити-Дана, 2009. 559 с.
69. Гусев А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциал. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 300-330.
70. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 2014. Т. 13. С. 165-176.
71. Дергачева О.Е., Леонтьев Д.А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева. Смысл М, 2011. С. 210-240.
72. Джидарьян И.А., Антонова Е. Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование. Сознание личности в кризисном обществе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. С. 76-93.

73. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2003. 268 с.
74. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. М.: «Питер», 2010. 155 с.
75. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2000 . 176 с.
76. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. К.: Нац. ун-т ім. Т.Д. Шевченка. К., 2002. 22 с.
77. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2010. 141 с.
78. Зализняк А.А. Левонтина И.Б., Шмелев А.Д. Счастье и наслаждение в русской языковой картине мира. Ключевые идеи русской языковой картины мира: Сб. ст. М.: Языки славянской культуры, 2005. С. 152-175.
79. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: Психологические составляющие. М., 2009. 320 с.
80. Зеленкова И.Л. Основы этики: Учебное пособие. Минск, 1998. С. 321.
81. Зилова Е.В. Исследование концепта «благополучие» / «prosperity» в русской, британской и американской лингвокультурах (на материале ассоциативного эксперимента). *Сопоставительные исследования*. Воронеж: «Истоки», 2010. С. 106-112.
82. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
83. Зотова О.И., Бобнева М.И. Ценностные ориентации и механизмы социальной регуляции поведения. *Методологические проблемы социальной психологии*. М., 1975. С. 241-254.
84. Иванов В.Ф. Контент-анализ как формализованный метод исследования документов. *Философская и социологическая мысль*, 1994, №3. С. 223-230.
85. Иванов В.Г. История этики Древнего мира. СПб.: Издательство Лань,

1997. 256 с.

86. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса. *Журнал Высшей школы экономики. Серия: Психология*, 2013, Т. 10, № 3, С. 119-135.

87. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Специальность: 19.00.01. Общая психология, психология личности, история психологии. МГУ. Москва. 2016. 206 с.

88. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. докт. психолог. наук. М., 2013. 22 с.

89. Интегральные технологии оценки саногенеза. В.Л. Эмануэль, А.А. Генкин, Л.А. Носкин, Ю.В. Эмануэль. *Лабораторная медицина*, 2000. №3. С. 27-31.

90. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности. *Молодой ученый*, №8. Т.2. 2011. С. 84-87.

91. Кант И. Трактаты и письма. М.: Наука, 1980, 710 с.

92. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттела. СПб.: Речь, 2001. 112 с. (Практикум по психодиагностике).

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

94. Каргина Н. В. Ценностные ориентации как условие переживания психологического благополучия личности. *Вестник интегративной психологии*. В.15. Бухара: Saddrin Salim Vuxoriy, 2017. С. 56-60.

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

96. Каргіна Н. В. Екзистенціальне розуміння психологічного благополуччя особистості. *Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии*: сборник статей Всеукраинской науч.-практич. конф. с международным участием (25-26 ноября 2015 г.). Одесса: Издательство ХГЭУ, 2015. С. 75-80.
97. Каргіна Н. В. Зовнішні чинники психологічного благополуччя особистості. *Сьомі сіверянські соціально-психологічні читання*: матеріали всеукраїнської наук. конф. (м. Чернігів, 14 грудня 2016 р.). Чернігів, Десна Поліграф, 2016. С. 64-67.
98. Каргіна Н. В. Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості: *Проблема сучасної психології особистості*: матеріали наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 20 травня 2016 р.). Одеса: ВМВ, 2016. С. 66-71.
99. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С.48-55.
100. Каргіна Н. В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. *Практична педагогіка та психологія: методи і технології*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р.). Запоріжжя, 2016. С. 136-139.
101. Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 7 квітня 2016 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 176-180.
102. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*. Серія «Психологія». 2015. Том 20. Випуск 4 (38). С. 63-73.
103. Каргіна Н. Психологічне благополуччя особистості як запорука її професійної безпеки: *Психологія професійної безпеки особистості*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 20-21 березня 2015 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 41-44.



104. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 2(43). Северодонецьк. Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 121-130.
105. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 3. Т. 1., 2017. С. 73-77.
106. Каргіна Н. В. Співвідношення параметрів психологічного благополуччя та ідентичності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 3. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2017\\_3\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_3_5).
107. Каргіна Н. В. Віра як основа психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. №1. Т. 1. 2018. С. 83-88.
108. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №7. С. 76-82.
109. Каргіна Н. В. Личностные барьеры психологического благополучия. *Международна научна школа «Парадигма»: сборник научни статии*. Варна, 2015. Т.4. С. 158-162.
110. Каргіна Н. В. Первинна апробація методики діагностики психологічного благополуччя особистості. *Інсайт*: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2016. С. 162-166.
111. Каргіна Н. В. Етнопсихологічний аспект вивчення психологічного благополуччя особистості. *Международное периодическое научное издание Sworld*. Иваново, Научный мир, 2015. Т.7. Вып. №4 (41), С. 55-61.
112. Каргіна Н. В. Значення особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя людини. *Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі*: матеріали III Міжнародного Конгресу (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 462-463.

113. Каргіна Н. В. Особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя. *Проблема сучасної психології особистості*: матеріали наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 25-26 травня 2017 р.). Одеса: ВМВ, 2017. С. 78-84.
114. Каргіна Н. В. Оптимізм як одна із складових психологічного благополуччя особистості: *Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика*»: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Одеса, 15 вересня 2017 р.). Одеса: ВМВ, 2017. С. 65-67.
115. Каргіна Н. В. Почуття зв'язності як показник психологічного благополуччя: *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 23-24 листопада 2017 р.) Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. С. 119-123.
116. Каргіна Н. В. Специфіка взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та психологічним благополуччям особистості: *Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 8-9 грудня 2017 р.). Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2017. С. 10-15.
117. Каргіна Н. В. Особливості суб'єктивної вітальності у осіб з різним рівнем переживання благополуччя: Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: матеріали VI Міжнародної наук.-практич. конф. (м. Сєверодонецьк, 25-26 грудня 2017 р.). Сєверодонецьк, 2017. С. 51-53.
118. Каргіна Н. В. Рефлексивність як корелят психологічного благополуччя особистості: *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 2-3 лютого 2018 р.). Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2018. С. 183-184.
119. Карпенко З.С. Сучасний стан аксіологічних студій в Україні. *Психологія особистості*. 2013. №1 (3). С. 21-31.

120. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики. *Психологический журнал*, 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.
121. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, №1(142), 2011. С. 1-9.
122. Карсканова С.В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. К., 2012. 18 с.
123. Кашапов М.М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций: [учебное пособие]. М.: Ярославль: Ремдер, 2003. 183 с.
124. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства. М.: «Класс», 2000. С. 287-300.
125. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
126. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2009. 288 с.
127. Козьмина Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе. *Историческая и социально-образовательная мысль*. ИСОМ, 2013. №5 (11). С. 216-219.
128. Колесов Д.В. Проблемы бытия личности. Формула счастья. Развитие личности. №2, 2002. С. 21-27.
129. Кологривова Е.І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною суб'єктивного благополуччя: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2008. 23 с.
130. Кон И.С. Постоянство и изменчивость личности. *Психологический журнал*, Т.8. № 4, 1987. С. 126-137.
131. Коробка Л.М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, 2016. С. 207-213.
132. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Время как интерпретационная категория психологического пространства безопасности личности студента. *Вестник*

*Пятигорского государственного лингвистического университета*, 2012. № 3. С. 221-225.

133. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala). *Экзистенциальный анализ*. № 1. 2009. С. 141-170.

134. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003. 284 с.

135. Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности. *Ананьевские чтения*. СПб., 2007. С. 162-164.

136. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. Общество и политика. Ред. В.Ю.Большаков. СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000, С. 476-510.

137. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью, 2006. [электронный ресурс] URL: <http://consult.pu.ru/content/view/101/55> (дата обращения: 15.03.2016).

138. Курова А.В. Концепт суб'єктивного благополуччя особистості в психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2015. Вип. 1(1). С. 38-41.

139. Кьеркегор С. Болезнь к смерти. Страх и трепет. М.: Республика, 1993. 382 с.

140. Лебедева Н.М. Ценности и отношение к инновациям: межкультурные различия. *Психологический журнал*, 2009. № 30(6). С. 81-92.

141. Лебедева Н.М., Татарко А.Н. Ценности и социальный капитал как основа социально-экономического развития. *Journal of Institutional Studies [Журнал институциональных исследований]*. 2010. № 2(1). С. 17-34.

142. Левит Л.З. Эгоизм, личностная уникальность, нарциссизм: сходство и различия. *Педагогическое образование в России*, 2013. № 4. С. 212-225.

143. Левіт Л.З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія. Історія психології» К., 2016. 40 с.

144. Леонтьев Д.А. Мировоззрение как миф и мировоззрение как деятельность Менталитет и коммуникативная среда в транзитном обществе [под ред. В.И. Кабрина и О.О. Муравьевой]. Томск: Изд-во ТГУ, 2004. 278 с.
145. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
146. Леонтьев Д.А. Жизненный мир человека и проблема потребностей. *Психологический журнал*, № 2. 1992. Т. 13. С. 107-117.
147. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности. *Психологический журнал*, 2000, Т.21, №1, С. 15-25.
148. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал, *Сибирский психологический журнал*, 2016. № 62. С. 18-37.
149. Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции, 2011. С. 145-150.
150. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. М.: Смысл, 2006. 63 с.
151. Леонтьев Д.А. Первая международная конференция по позитивной психологии [электронный режим]. Режим доступа: [http://positivepsychology.ru/history/first\\_conference.htm.4](http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm.4)
152. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. 3-изд., доп. М.: Смысл, 2007. 511 с.
153. Личностный потенциал: структура и диагностика. под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с.
154. Лобова В.А. Психологическое благополучие личности в популяции северных этносов. Ханты-Мансийск, ИИЦ ЮГУ, 2010. 279 с.
155. Лосский Н.О. Бог и мировое зло. М.: Республика, 1994. 432 с.
156. Лоуэн А. Предательство тела [пер. с англ. В. Кислюк]. Екатеринбург: Деловая кн., 1999. 328 с.

157. Лэнгле А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа. *Национальный психологический журнал*, 2016. № 4(24). С. 23-33.
158. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 539 с.
159. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, 2001, Т. 22, № 1. С. 89-97.
160. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: Підручник. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
161. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія: підручник. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.
162. Малыгина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома»: дис. канд. психол. наук: 19.00.05, СПб., 2004. 151 с.
163. Мангейм Дж.Б., Рич Р.К. Политология. Методы исследования: Пер. с англ. М.: Весь мир, 1997. 544 с.
164. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: «Евразия», 1997. 430 с.
165. Маслоу А.Г. Самоактуализация. Пер. с англ. под общ. ред. А.М.Татлыбаевой. СПб: Ихтик, 1999. 379 с.
166. Маслоу А. Мотивация и личность. Пер. с англ. СПб.: Питер, 2006. 352 с.
167. Мей Р. Становлення екзистенційної психології. Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. К.: Пульсари, 2001. С. 124-164.
168. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности: учеб. пособие для слушателей ИПК преподавателей пед. дисциплин ун-тов и пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1985. 319 с.
169. Микляева А.В., Румянцева П.В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования: [Монография]. СПб.: Изд-

во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. С. 4-7.

170. Мольц М.Я. Это Я или Как стать счастливым. СПб., 1992. 217 с.

171. Монтень М. Опыты; [пер. А.С. Бобовича, вступит. статьи Ф.А.Коган-Бернштейн и М.П.Баскина]. М.-Л.: Издательство Академии наук СССР, 1954-1958, в 2-х тт. (Серия «Литературные памятники»).

172. Мур Дж. Принципы этики. Пер. с англ. Коноваловой Л.В. Общ. ред. Нарского И.С. М.: Прогресс, 1984. 326 с.

173. Мэй Р. Экзистенциальная психология. М.: Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс, 2001. 149 с.

174. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие. 3-е изд., стереотип. СПб.: Речь, 2007. 392 с.

175. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: [учеб. пособие] СПб.: Речь, 2006. 394 с.

176. Нартова-Бочавер С.К., Подлипняк М.Б., Хохлова А.Ю. Вера в справедливый мир и психологическое благополучие у глухих и слышащих подростков и взрослых. *Клиническая и специальная психология*, 2013. №3 (7). С. 1-14.

177. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: опыт психологического исследования субъекта в его бытии: [Монография]. М.: Питер, 2008. 400 с.

178. Непомнящая Н.И., Богоявленская Д.Б. Некоторые проблемы конструирования диагностических методов. *О диагностике психического развития личности*. Таллинн, 1974. С. 83-89.

179. Неруш Т.Г. Психодиагностика: учебное пособие для студентов специальности «Педагогика и психология». Саратовский государственный социально-экономический университет. Саратов, 2010. 204 с.

180. Нешев К. Этика счастья. М., 1982. 198 с.

181. Никандров В.В. Неэмпирические методы в психологии: Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2003. 53 с.

182. Новейший словарь иностранных слов и выражений. Минск: Харвест; М.: АСТ, 2001. 416 с.
183. Носенко Э.Л. Труляев Р.А. Позитивный личностный ресурс педагога и субъективное благополучие учеников. *Вопросы психологи*, 2013. № 5. С. 14-24.
184. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 32. Х. ХНПУ*. 2009. С. 175-179.
185. Онфре М. Сила життя. Гедоністичний маніфест пер. з фр. А. Репа. К.: Ніка-Центр, 2016. 192 с.
186. Орлов С. История философии. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 192 с.
187. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика: Ежеквартальный научно-методический и практический журнал*, 2007. № 3. С. 22-40.
188. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В сб.: Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов., 2008.
189. Павлоцкая Я.И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности: дисс. канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология». Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Волгоградский филиал. Волгоград, 2015. 183 с.
190. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психол. пространства и субъективного благополучия личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Красноярск, 2006. 187 с.
191. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Внутри и вне помойного ведра: практикум по гештальт-терапии. Спб.: Петербург XXI век, 1995. 448 с.



192. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. [Под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева]. 2-ое изд., доп. и перераб. СПб: Питер, 2003. 560 с.: ил. (Серия «Практикум по психологии»).
193. Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты [электронный ресурс]. М.: Издательство «Свято-Димитриевское училище сестер милосердия», 2003. С.171–175. Режим доступа к ресурсу: [http://shemshur.narod.ru/Portfolio/Sv\\_Dim\\_school/Old\\_Age\\_Problems\\_10.pdf](http://shemshur.narod.ru/Portfolio/Sv_Dim_school/Old_Age_Problems_10.pdf).
194. Прошутинский Ю.С. Ресурсное направление психологической помощи [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ppip.idnk.ru/index.php/4-2011/246-2011-12-12-10-00-44.html>158.
195. Психологическая диагностика: учеб. для вузов. под ред. М.К. Акимовой, К.М.Гуревича. СПб.: Питер, 2005. 652 с.
196. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и её последствия: учебник [Н.С.Хрусталёва и др.]; под ред. Н.С.Хрусталёвой; Санкт-Петербургский гос. ун-т. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, сор. 2014. 371 с.
197. Психология личности. Дж. Капрара, Д. Сервон. СПб.: Питер, 2003. 640 с.
198. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. О.А. Сычев; Бийский пед. гос. ун-т им. В.М. Шукшина. Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. 69 с.
199. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности. Диссертация кандидата психологических наук. 19.00.01. Хабаровск, 2003. 163 с.
200. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях. Личность в экстремальных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. Часть 1. Петропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ, 2005. С. 100-103.

201. Роговин М.С., Залевский Г.В. Теоретические основы психологического и психопатологического исследования. Томск, 1988. 233 с.
202. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.
203. Ролз Дж. Идея блага и приоритет права. Современный либерализм. М.: Дом интеллектуальной книги, Прогресс-Традиция, 1998. С.76-107.
204. Рубинштейн С.Л. Человек и мир СПб.: Питер, 2012. 224 с.
205. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., «Педагогика», 1973. 424 с.
206. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир СПб.: Питер, 2003. 512 с.
207. Русалов В.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: некоторые итоги и ближайшие задачи системных исследований. *Психологический журнал*, 1991. Т. 12. № 5. С. 3-16.
208. Сапронов Д.В., Леонтьев Д.А. Личностный динамизм и его диагностика. *Психологическая диагностика*, 2007. № 1. С. 66-84.
209. Селиванов А.Ф. Благо и счастье. Избранное. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1998. С.173.
210. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни; пер. с англ. М.: Изд-во «София», 2006. 368 с.
211. Семенов С.Ю. Сравнительный анализ стилей защитно-совладающего поведения у лиц с аддиктивным и неаддиктивным поведением: автореф. диссерт. на соискание ученой степени канд. психолог. наук. Москва, 2008. Специальность: 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». 24 с.
212. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 2012. Вип. 37. С. 234-237.

213. Сенік О.М. Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу: дис. канд. психол. наук: 19.00.05; Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка. Львів, 2016. 224 с.
214. Сергієнко О. О. Горбань В. О. Психологічні особливості професійного відчуження працівників ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2014. Вип. 15. С. 243-250.
215. Серєда Е.И., Парфєнова Н.Б. Оценка эффективности технологий психологического сопровождения студенческой молодежи. *Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина*, 2011. №1. С. 53-64.
216. Словарь по этике [под ред. И. С. Кона]. 4-е изд. М.: Политиздат, 1981. 430 с.
217. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*, 2006. № 4. С. 105-114.
218. Созонтов А.Е. Основные жизненные стратегии современных российских студентов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва, 2003. Специальность: 19.00.05 «Общая психология, психология личности, история психологии». 23 с.
219. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. М. 1992. 17 с.
220. Соловьєв В.С. Сочинения: В 2 т. 2 изд. Т.2.; [сост., общ.ред. А.В. Гулыги, А.Ф. Лосєва]. М.: Мысль, 1990. 824 с.
221. Сохань Л.В. Парадоксы жизни. Афоризмы, максимы, сентенции. К.: ЮРИЗ, 2005. 128 с.
222. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: [Монографія]. Ю. Швалб, О. Вернік, О. Вовчик-Блакитна, О. Рудоміно-Дусятська та ін.; за ред. Ю. Швалба. К.: Педагогічна думка, 2015. 216 с.
223. Социологический словарь. Отв. ред.: Г.В.Осипов, Л.Н.Москвичев.: М.: Норма. 2008. 608 с.

224. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности. *Вопросы психологии*, 2008, № 2, С. 41-54.
225. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*, 2008, Т. 29, № 3, С. 101-109.
226. Тарабрина Н.В., Графинина Н.А. Новый вариант Калифорнийского психологического опросника. В сб.: *Методики анализа контроля трудовой деятельности и функционального состояния*. М., 1993.
227. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М., 1991. 368 с.
228. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.
229. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка; гол. ред. В.І. Судаков. К.: КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. №4 (29). 192 с.
230. Титаренко Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 7-12.
231. Ткаченко И.В. Личностно-развивающий ресурс семьи: онтология и феноменология. М.: КРЕДО, 2008. 278 с.
232. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2015. 365 с.
233. Тонких М.В. Психологическое исследование взаимосвязи между личностными особенностями человека и субъективным ощущением его благополучия. Психология: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). Уфа: Лето, 2012. С. 72-80.

234. Узлов Н.Д. Психологическое благополучие в браке на этапах молодого и среднего супружества [электронный ресурс]. Международная заочная научно-практическая конференция «Личность, семья, общество: вопросы современной психологии», Новосибирск, 2011. URL: <http://sibac.info/12260> (Дата обращения): 22.12.14.
235. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. В 2-х томах. М.: Педагогика, 1974. Т. 1. 584 с.
236. Факторы психологического благополучия личности. Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. юбилейной конф. «Ананьевские чтения 97». Куликов, Л.В. Дмитриева, М.С., Долина, М.Ю., Иванов, О.В., Розанова, М.А., Тимошенко, Т.Г. Вып.3. Ч.1.СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. С. 342-350.
237. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций. *Научные труды аспирантов и докторантов*. М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. Вып. 46. С. 37.
238. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.
239. Философский энциклопедический словарь. М., 1983.
240. Франкл В. Воля к смыслу = The will to meaning. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000. 97 с.
241. Фрейд З. Недовольство культурой М.: Фолио, 2013. 623 с.
242. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990, 207 с.
243. Фромм Э. Иметь или быть [Перевод Н.Войскунской, И.Каменкович, Е.Комаровой, Е.Рудневой, В.Сидоровой, Е.Фединой, М.Хорькова].М.: АСТ, 2000. С. 33–39.
244. Хазова С.А., Дорьева Е.А. О методах исследования психических ресурсов субъекта. *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*, 2012. Т. 18. № 4. С. 29-35.

245. Хащенко В.А., Баранова А.В. Взаимосвязь оценки качества жизни и экономико-психологического статуса личности. Проблемы экономической психологии. Т. 1. Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 501–527.
246. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Академический проект, 2006. 140 с.
247. Шамионов Р.М. Внешние и внутренние детерминанты личности: автореф. дис. канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 24 с.
248. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере. *Известия Саратовского ун-та*, 2006. Т.6. С. 104-109.
249. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, № 7, 1996, С. 71-77.
250. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*, 2005. № 3. С. 95-129.
251. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности. Дис. канд. психолог. наук. Петропавловск-Камчатский, 2008. 254 с.
252. Шмелев А.Г. Введение в экспериментальную психосемантику: Теоретико-методологические основания и психодиагностические возможности. М., 1983. 158 с.
253. Штепа О.С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Том.11. Вип.8. Ч.2, 2013. С. 576-584.

254. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2015. Вип. 28. С. 670-682.
255. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. 344 с.
256. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души: пер. с нем. М.: Канон, 1994. С. 186-200.
257. Ягіяєв І.І. Соціальні чинники психологічного благополуччя нерелігійних людей. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. № 2. С. 103-109.
258. Яничев П.И. Субъективные модели прошлого, настоящего и будущего в подростковом и юношеском возрасте. Наш проблемный подросток: Учебное пособие. СПб., 1999, С. 50-60.
259. Abdalina L.V., Zhigulin A.A., Ryabysheva E.N. An overview of acmeological potential of an individual. *Перспективы науки*, 2011. № 5 (20). P. 239-242.
260. Alexandrova Anna. «Values and the Science of Well-being: A Recipe for Mixture». In *Oxford Handbook for Philosophy of Social Science*, edited by Kincaid, Harold, 2012. P. 625-645. Oxford: Oxford University Press.
261. Alkire S. Dimensions of human development. *World Development*. 2002. Vol. 30. P. 181-205.
262. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence Israeli. *Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. №4. P. 273-280.
263. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1988. 238 p.
264. Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Copier? Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience. Ed. N.A. Miigram. N.Y.: Brunner/Mazel. 1986. P. 52-65.

265. Arthaud-Day M.L., Rode J.C., Mooney C.H. The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminate, and factorial validity. Near. *Social Indicators Research*. 2005. Vol. 74(3). P. 445-476.
266. Baltes P.B. Theoretical propositions of life-span developmental Psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*. 1987. Vol. 23. P. 611-626.
267. Bandura A. Self-reinforcement: The power of positive personal control. In P.G. Zimbardo, L.Ruch (Eds.), *Psychology and life* (9th ed.). Glenview, I.L: Scott Foresman. 1977. 187 p.
268. Bech P., Gudex C., Staehr Johansen K. (The WHO (Ten) Well-Being Index: Validation in Diabetes. *Psychother Psychosom*. 1996. Vol. 65. P. 183-190.
269. Benight C.C, Harper M.L. Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*. 2002. Vol. 15(3): P. 177-186.
270. Bohart A.C. Emphasizing the future in empathy responses. *Journal of Humanistic Psychology*. 1993. Vol. 33. P. 12-29.
271. Boniwell I. Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time us can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. 2005. Vol. 3(2). P. 61-74.
272. Bradburn N. The structure of psychological well-being, 1969. 320 p.
273. Braunstein-Bercovitz H., Benjamin B.A., Asor S. Insecure attachment and career indecision: Mediating effects of anxiety and pessimism. *Journal of Vocational Behavior*, 2012. Vol. 81, P. 236-244.
274. Brothers D. Private Practice. N.Y. Falling backwards: An exploration of trust and self-experience, 1991. P. 98.
275. Burns R.A., Machin M.A. Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social Indicators Research*, 2009. Vol. 93 (2). P 359-375.



276. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. 2002. New York: Oxford University Press.
277. Chirkov V.I. Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to internalization of cultural practices, identity and well-being. V.I. Chirkov, R.M. Ryan, C. Willness. *Journal of Cross-cultural Psychology*. 2005. Vol. 36 (4). P. 425-443.
278. Cole S.E, et al. A convergence of rRNA and mRNA quality control pathways revealed by mechanistic analysis of nonfunctional rRNA decay. *Mol Cell*. 2009. Vol. 34 (4). P.440-450.
279. Cunningham C.J. The dynamic influence of individual characteristics on employee well-being: A review of the theory, research, and future directions. C.J.Cunningham, G.DeLa Rosa, S.M. Jex K.Näswell, J.Hellgren, M.Sverke (Eds.). *The individual in the changing working life*. 2008. P. 258-283.
280. Dalbert C. Glaube an eine gerechte Welt als Motiv: Validierungskorrelate zweier Skalen / Montada L., Schmitt M. *Psychologische Beiträge*. 1987. Vol. 29. P. 423-438.
281. Dalbert C. The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events. 2001. New York: Kluwer Academic. Plenum Publishers.
282. Dalbert C., Filke E. Belief in a personal just world, justice judgment, and their functions for prisoners. *Criminal Justice and Behavior*. 2007. Vol. 34. P. 1516-1527.
283. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Ed Diener, Marissa Diener. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68(4) P. 653-663.
284. Diener E. Factors predicting the subjective well-being of nations. E.Diener, M.Diener, C.Diener. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 851-864.
285. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener, J. Sapyta, E.Suh. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (1). P. 94-99.

286. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119–169.
287. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. Vol. 39. P. 391-406.
288. Diener E. The Satisfaction with Life Scale. E. Diener, R. Emmons, R. Larsen et al. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71-75.
289. Dupuy H.J. The psychological general well-being (PGWB) index. In: Wenger N.K., Mattson M.E., Furberg C.D., Elinson J. *Assessment of Quality of Life in Clinical Trials of Cardiovascular Therapies*. New York, 1984. N.Y.: Le Jacq Publishing. P. 170-183.
290. Failde I.I. Ramos, et al. Comparison between the GHQ-28 and SF-36 (MH 1-5) for the assessment of the mental health in patients with ischemic heart disease. *Euro Journal Epidemiol*. 2000. Vol. 16(4). P. 311-316.
291. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. Cognitive processes as mediators of stress and coping. In V. Hamilton, D. M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition*. 2009. P. 265-298. Chichester, England: Wiley.
292. Forgeard M.J. Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. M. J. Forgeard, E. Jayawickreme, M. Kern. *International Journal of Well-being*. 2011. Vol. 1(1). P. 79-106.
293. French J.R. Caplan R.D., Harrison R.V. *The mechanisms of job stress and strain*. Chichester: Wiley. 1982.
294. Gough H.G. *The California Psychological Inventory. Administrator's Guide*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc. 1987.
295. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. ed. by S. Folkman. New York: Oxford University Press, 2011. P. 127-147.
296. Huta V. Pursuing pleasure versus growth and excellence: Links with different aspects of well-being. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 2007. Vol. 68(1-B), P. 649.

297. If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. Ed Diener, Sarah D. Pressman, John Hunter, Desiree Delgado-Chase. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2017. Vol. 9 (2): P. 133.
298. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 172 p.
299. Jahoda M. Race relations and mental health. Paris, Unesco, 1960. 48 p.
300. Jerusalem M. Personal Resources, Environmental Constraints, and Adaptational Process: The Predictive Power of a Theoretical stress model. *Personal individual Differences*. 1993. Vol. 14, № 1. P. 15-24.
301. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action*. 1992. P. 195-213. Washington, DC: Hemisphere.
302. Kagan Y. The meaning of personality predicates. *American Psychologist*. 1988. Vol. 43. № 8. P. 614-620.
303. Kahana E. Environmental continuity, futurity, and adaptation of the aged. E. Kahana, B. Kahana. *Aging and milieu*. In G.D. Rowles and R.J. Ohta (Eds.). New York: Haworth Press, 1983. P. 205-228.
304. Kahneman D., Tversky A. Choices, Values and Frames. D. Kahneman, A. Tversky. *American Psychologist*. №39. 1984. P. 341-350.
305. Kahneman D. Objective happiness. In *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman), 1999. P. 3-27.
306. Kalin J. In Defense of Egoism. J. Kalin D.P. Gauthier (Ed.). *Morality and Rational Self-Interest*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1970. P. 64-87.
307. Kargina N.V. Approbation results of technique «diagnostics of psychological well-being of a person» (DPBO) *KazNu Bulletin. Psychology and Sociology series. Almatyi: Kazahskiy Natsionalnyiy universitet imeni Al-Farabi [Al-Farabi Kazakh National University]*, 2016, Vol. 4(59). P. 252-259.
308. Kargina N. Objective determinations of psychological well-being of a person *Conference Proceedings of the 5th International Conference Problems and Prospects of Territories' Socio-Economic Development* (April 14-17, 2016, Opole,

- Poland). The Academy of Management and Administration in Opole. 2016. P. 170-171.
309. Karhina N.V. Factors of Personality's Psychological Well-Being. *Hayka i osvima*. 2018. №1. P. 83-87.
310. Kashdan T.B. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychological Review*. 2010. Vol. 30, № 7. P. 865-878.
311. Keyes C.L., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. June; 2002. Vol. 82(6). P. 1007-1022.
312. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. Vol. 42, P. 168-177.
313. Laurin K., Fitzsimons G.M., Kay A.C. Social disadvantage and the selfregulatory function of justice beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. V. 100. P. 149-171.
314. Lerner M.J. The observer's reaction to the «innocent victim». M.J. Lerner, C.H. Simmons. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. № 4. P. 203-210.
315. Litvinovic G. Perceived change, time orientation and subjective well-being through the life span in Yugoslavia and the United States. Doctoral dissertation. G. Litvinovic. University of North Carolina, Chapel Hill. 1999. 215 p.
316. Luthans F., Youssef C., Avolio B. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. Oxford University Press. 2007.
317. Lyubomirsky S., Lepper H.S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*. 1999. Vol. 46 (2). P. 137-155.
318. Maddi S.R., Kobasa S.R. Hoover An alienation test. *Journal of Humanistic Psychology*. 1979. Vol. 19. №1. P. 73-76.
319. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. *Journal of Personality*. 2006.

Vol. 74. № 32. P. 575-598.

320. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Personal Views Survey III-R: Test development and internet instruction manual. Newport Beach, CA: Hardiness Institute. 2001.

321. Marscia J.E. Ego identity status: Relationship to change in Self-esteem, «general maladjustment» and authoritarianism. *Journal of Personality*. 1967. Vol. 35. P. 118-133.

322. Matheny K.B. The Coping Resources Inventory for Stress: A Measure of Perceived Resourcefulness. K.B. Matheny, D.W. Aycock, W.L. Curlette, G.N. Junker. *Journal of Clinical Psychology*. 2003. Vol. 59. P. 1261-1277.

323. McLain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 1993. Vol. 53(1), P. 183-189.

324. Measures of personality and Social Psychological Attitudes of Measures of Social Psychological Attitudes. Ed. J.P. Robinson, P.R. Shaver, L.S. Wrightsman. 1991. Vol. 1 San Diego, NY, Boston: Academic Press, P. 320.

325. Methamphetamine craving induced in an online virtual reality environment Culbertson C., Nicolas S., Zaharovits I, London E.D., de la Garza R., II, Brody A.L., Newton T.F. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2010. Vol. 96: P. 454-460.

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

327. Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. Sumer N., Karanci A.N., Berument S.K., Gunes H.J. *Trauma Stress*. Aug; 2005. Vol. 18 (4). P. 331-342.

328. Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew (1997). Ironson G.H., Wynings C., Schneiderman N., Baum A., Rodriguez M. *Psychosom. Med*. Vol. 59. P. 128-141.

329. Raibley J. Happiness is not Well-being. J. Raibley. *Journal of Happiness Studies*. 2012. Vol. 19. P. 1-25.

330. Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975. Vol. 43, P. 56-67.
331. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. № 65. P. 529-565.
332. Ryan R.M., Deci E.L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11, P. 319-338.
333. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Personality Social Psychology*, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069-1081.
334. Ryff C.D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. Vol. 9. 1998. P. 1-28.
335. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 4. № 69. P. 719-727.
336. Ryff C.D. Psychological well-being. *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged* / ed. by J. E. Birren. San-Diego, CA: Academic Press, 1996. P. 365-369.
337. Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. Van Dierendonck D., Diaz D., Rodriguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jimenez B. Ryff's. *Social Indicators Research*. 2008. Vol. 87. P. 473-479.
338. Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. Gailliot, M.T., Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Maner, J.K., Plant, E.A., Tice, D.M., Brewer, L.E., & Schmeichel, B.J. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007. Vol. 92, P. 325-336.
339. Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. U. Schimmack. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, №4. P. 582-593.

340. Skevington S.M., Lotfy M., O'Connell K.A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial a Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Res.* 2004. Vol. 13. P. 299-310.
341. Snyder M, et al. Studies concerning the temporal and genetic control of cell polarity in *Saccharomyces cerevisiae*. *Journal Cell Biology.* 1991. Vol. 114(3). P. 515-532.
342. Springer K.W., Hauser R.M. An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research.* 2006. Vol. 35. P. 1080-1102.
343. Stefan E. Schulenberg, Approaching Terra Incognita with James F.T. Bugental: An Interview and an Overview of Existential-Humanistic Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy.* 2003. Vol. 33, №4, P. 273-285.
344. Subjective well-being. Three decades of Progress. Diener E., Suh E.M., Lucas, R.E., Smith H.L. *Psychological bulletin.* 1999. Vol. 125, № 2. P. 276-302.
345. The role of personal resources in the job demands – resources model. Xanthopoulou D., Bakker A.B., Demerouti E., Schaufeli W.B. *International Journal of Stress Management,* 2007. №14, P. 121-141.
346. Tooby J., Cosmides L. The psychological foundations of culture. In *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture.* New York: Oxford University Press, 1992. P. 19-136.
347. Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: an application of the conservation of resources stress model Freedy J.R., Shaw D.L., Jarrell M.P., Masters C.R. *Trauma J. Stress.* 1992. Vol. 5. P. 441-454.
348. The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate-employee performance relationship Luthans, F., Steven, M., Bruce, J., Avolio, N., Avey, J. *Journal of Organizational Behavior,* 2008. Vol. 29(2), P. 219-238.

349. Tennant R. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. R. Tennant. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007. Vol.16. P. 687-695.
350. Thoits, Peggy A. «Life Stress, Social Support, and Psychological Vulnerability: Epidemiological Considerations». *Journal of Community Psychology*. 1982. Vol.10. P. 341-362.
351. Time Perspective and Correlates of Well-being. In: Time and Society. 2008.
353. Drake Lisa; Duncan Elaine; Sutherland Fi; Abernethy Clare; Henry Colette; Gottlieb B.H. Selecting and planning support interventions. B.H. Gottlieb. S. Cohen, L. Underwood, B.H. Gottlieb (Eds.). *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press, 2000. P. 195-220.
354. Tomaka J., Blascovich J. Effects of justice beliefs on cognitive appraisal of and subjective, physiological, and behavioral responses to potential stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol.67, P. 732-740.
355. The role of personal resources in explaining well-being and objective performance: a study among young veterinary professionals. Mastenbroek, N.J. J.M. Jaarsma, A.D. Scherpbier, A. J.J. A., Beukelen, P. Van, Demerouti, E. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2014. Vol. 23(2), P. 190-202.
356. Veerhoven R. Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. R. Veerhoven, W. Kalmijn. *Journal of Happiness Studies*. 2005. No. 6. P. 421-455.
357. Waterman A.S. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. A.S. Waterman. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2010. Vol. 5. P. 41-61.
358. Waterman A.S. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 2008. Vol. 3, P. 234-252.



359. Wells J.D., Hobfoll S.E., Lavin J. When it rains, it pours: The greater impact of resource loss compared to gain on psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999. Vol. 25. P. 1172-1182.
360. White L.G., Clark R.P. Political Analysis. Technique and Practice. L.G. White, R.P. Clark. Monterey, California: Brooks. Cole Publishing Company. 1983. 286 p.
361. Wise D., Stake J.E. The moderating roles of personal and social resources on the relationship between dual expectations (for instrumentality and expressiveness) and well-being. *The Journal of Social Psychology*. 2002. Vol.142 (1), P. 109-119.
362. Yalom I.D. Theory and practice of group psychotherapy. New York, 1975. 529 p.
363. Zaleski Z. Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. Z. Zaleski, A. Cycon, A. Kurc. Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving. P. Schmuck, K. M. Sheldon (Eds.). Goettingen, Germany: Hogrefe, Huber Publishers, 2001. P. 58-67.
364. Zimbardo P.G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. P.G. Zimbardo, J.N. Boyd. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. №6. P.1271-1288.
365. Zimbardo P.G. Just think about it: Time to take our time. P.G. Zimbardo. *Psychology Today*. 2002. Vol. 35. P. 62.

## ДОДАТОК А

**Результати факторизації індикаторів психологічного благополуччя  
тест-опитувальника ДПБО  
статистичні дані**

Таблиця А.1

	Середнє	Сер. Відхи- лення	Аналіз N		Середнє	Сер. Відхи- лення	Аналіз N
I 12	5,080357	1,548835	265	VI 8	5,339286	1,398542	265
I 15	5,071429	1,456358	265	VI 11	5,321429	1,421928	265
I 63	4,160714	2,029306	265	VI 21	5,517857	1,571034	265
I 80	4,803571	1,637617	265	VI 32	4,553571	1,632106	265
I 87	4,553571	1,702353	265	VI 34	3,955357	1,827657	265
I 99	5,160714	1,636044	265	VI 43	4,589286	1,711401	265
I 102	5,151786	1,595093	265	VI 51	5,151786	1,806943	265
I 112	5,0625	1,617925	265	VI 61	5,321429	1,42825	265
I 113	3,821429	1,899333	265	VI 86	5,116071	1,558155	265
I 114	4,598214	1,602137	265	VI 95	5,455357	1,686664	265
I 116	4,526786	1,805696	265	VI 100	5,491071	1,599524	265
II 3	4,821429	1,421928	265	VII 1	4,883929	1,916009	265
II 5	5,026786	1,641027	265	VII 4	4,294643	1,636511	265
II 18	5,026786	1,602137	265	VII 25	4,919643	1,831351	265
II 26	3,741071	2,078398	265	VII 28	4,866071	1,613544	265
II 67	4,607143	1,817617	265	VII 48	5,044643	1,624078	265
II 71	3,776786	1,769154	265	VII 77	5,196429	1,463301	265
II 76	4,571429	1,712247	265	VII 78	3,196429	1,675683	265
II 85	4,598214	1,485424	265	VII 84	3,75	1,773173	265
II 91	4,25	1,857539	265	VII 104	3,571429	1,753834	265

II 98	5,196429	1,615462	265	VII 115	4,035714	1,713374	265
II 107	5,026786	1,60775	265	VII 117	4,991071	1,624672	265
III 6	5,464286	1,535928	265	VIII 14	5,321429	1,549276	265
III 13	4,607143	1,634962	265	VIII 31	5,142857	1,541364	265
III 16	4,991071	1,737221	265	VIII 49	4,821429	1,537602	265
III 19	5,464286	1,61596	265	VIII 57	4,428571	1,915862	265
III 29	5,544643	1,626849	265	VIII 70	4,642857	1,764807	265
III 36	4,357143	1,829966	265	VIII 73	4,107143	1,689166	265
III 40	4,642857	1,547198	265	VIII 75	4,625	1,554563	265
III 52	4,4375	1,723088	265	VIII 83	4,053571	1,888034	265
III 58	4,053571	1,670298	265	VIII 105	4,767857	1,588144	265
III 74	4,410714	1,61944	265	VIII 108	5,482143	1,588144	265
III 94	4,473214	1,63828	265	VIII 111	4,910714	1,479917	265
IV 2	4,883929	1,598116	265	IX 20	5,383929	1,589637	265
IV 17	5,785714	1,46077	265	IX 24	5,276786	1,483907	265
IV 23	4,955357	1,579077	265	IX 30	5,366071	1,5596	265
IV 33	4,419643	1,848488	265	IX 41	5,107143	1,514834	265
IV 38	4,991071	1,550911	265	IX 44	4,276786	1,880243	265
IV 47	4,9375	1,422352	265	IX 45	5,276786	1,525813	265
IV 56	5,017857	1,632895	265	IX 50	5,383929	1,623285	265
IV 81	4,696429	1,581647	265	IX 53	4,821429	1,666924	265
IV 92	4,982143	1,582461	265	IX 65	4,982143	1,4013	265
IV 97	5,3125	1,703368	265	IX 96	5,410714	1,613868	265
IV 118	5,223214	1,45633	265	IX 119	5,017857	1,46418	265
V 10	4,964286	1,374993	265	X 22	5,098214	1,570906	265
V 42	5,1875	1,449021	265	X 27	5,017857	1,643892	265
V 54	4,366071	1,765513	265	X 35	3,473214	1,51247	265

V 62	4,616071	1,817064	265	X 37	4,008929	1,942857	265
V 64	4,098214	1,835387	265	X 46	4,446429	1,728611	265
V 69	3,598214	1,56228	265	X 55	3,830357	1,759855	265
V 72	4,5	1,713749	265	X 79	4,696429	1,686402	265
V 82	4,348214	1,953098	265	X 88	4,776786	1,569471	265
V 101	5,25	1,732051	265	X 90	5,410714	1,679519	265
V 106	4,866071	1,596706	265	X 93	4,821429	1,595118	265
V 110	4,848214	1,45942	265	X 109	1,679519	1,736503	265

**Результати факторного аналізу індикаторів психологічного благополуччя Rotated Component Matrix (десятифакторна модель)**

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7	Фактор 8	Фактор 9	Фактор 10
I 12	<b>,448</b>	0,034	0,206	0,195	-0,298	-0,061	-0,117	-0,104	0,007	0,034
I 15	<b>,306</b>	0,132	0,343	0,086	-0,249	0,125	-0,145	0,329	-0,143	0,062
I 63	<b>,-112</b>	-0,327	0,167	-0,044	0,288	0,134	0,06	0,127	-0,086	-0,074
I 80	<b>,351</b>	0,156	-0,044	0,176	0,081	0,109	0,082	0,091	-0,381	0,007
I 87	<b>,360</b>	0,077	-0,079	0,24	0,077	0,335	-0,023	-0,194	0,087	-0,199
I 99	<b>,311</b>	-0,046	-0,083	0,387	-0,137	0,178	0,049	-0,178	0,097	-0,089
I 102	<b>,497</b>	-0,133	-0,273	-0,053	0,029	-0,126	-0,105	-0,13	0,012	-0,152
I 112	<b>,407</b>	-0,116	-0,335	-0,007	-0,006	-0,165	0,05	-0,044	0,07	0,093
I 113	<b>,-163</b>	-0,211	0,169	0,234	0,234	0,011	0,158	-0,151	-0,159	0,357
I 114	<b>,246</b>	0,112	-0,252	0,081	0,194	-0,33	0,189	-0,271	-0,181	0,039
I 116	<b>,225</b>	0,319	-0,271	-0,035	0,014	-0,301	0,172	0,106	-0,188	-0,006
II 3	0,426	<b>,251</b>	0,344	0,008	0,074	-0,144	-0,218	-0,23	-0,015	0,107
II 5	0,461	<b>,214</b>	0,137	0,029	-0,222	-0,191	-0,153	-0,169	-0,001	-0,217
II 18	0,439	<b>,101</b>	0,169	0,281	-0,211	-0,288	0,023	-0,076	0,087	-0,054
II 26	-0,135	<b>,547</b>	0,153	0,112	0,001	-0,058	0,384	-0,141	0,168	-0,179
II 67	0,157	<b>,469</b>	-0,029	0,028	0,133	0,073	-0,054	-0,044	-0,008	0,254
II 71	-0,132	<b>,-103</b>	0,294	0,229	-0,177	-0,082	0,11	0,026	0,122	0,036
II 76	0,322	<b>,425</b>	-0,056	-0,044	0,034	0,171	-0,048	0,078	0,127	0,011

II 85	0,398	<b>,137</b>	-0,15	0,026	-0,178	0,345	-0,013	0,018	-0,23	0,009
II 91	-0,055	<b>,417</b>	0,188	0,299	0,005	0,175	0,08	-0,169	0,062	0,039
II 98	0,365	<b>,112</b>	-0,221	0,297	-0,087	0,184	0,054	-0,244	0,25	0,087
II 107	0,423	<b>,139</b>	-0,335	0,236	-0,107	-0,062	0,04	0,021	-0,134	-0,141
III 6	0,527	-0,039	<b>,197</b>	-0,262	0,18	-0,134	-0,252	0,058	0,076	-0,036
III 13	0,399	0,301	<b>,338</b>	0,094	0,268	0,102	0,157	0,301	0,063	-0,002
III 16	0,418	0,078	<b>,242</b>	-0,092	0,243	-0,312	0,03	0,131	0,113	-0,01
III 19	0,591	-0,244	<b>,157</b>	0,023	0,057	0,081	-0,064	-0,015	0,051	0,11
III 29	0,471	-0,412	<b>,253</b>	-0,15	-0,097	0,056	0,057	-0,023	0,081	-0,066
III 36	0,186	0,31	<b>,328</b>	0,037	0,223	0,155	0,079	-0,041	0,228	-0,221
III 40	0,552	0,139	<b>,127</b>	-0,201	0,079	-0,068	0,092	0,016	0,06	0,017
III 52	0,326	0,191	<b>,213</b>	0,132	0,271	0,144	-0,026	0,269	-0,102	0,026
III 58	-0,179	-0,48	<b>,-105</b>	0,003	0,132	0,203	-0,07	0,009	-0,045	-0,144
III 74	0,381	0,273	<b>,110</b>	0,191	0,364	-0,002	0,205	0,29	-0,03	-0,131
III 94	0,124	0,445	<b>,119</b>	0,068	-0,078	0,106	0,02	0,166	0,089	0,351
IV 2	0,347	0,288	0,318	<b>,125</b>	-0,183	-0,046	-0,186	0,043	0,33	0,072
IV 17	0,593	-0,28	0,244	<b>,157</b>	-0,011	-0,049	0,022	-0,053	0,061	-0,039
IV 23	0,307	-0,112	0,263	<b>,219</b>	0,211	0,213	0,235	0,043	-0,159	0,083
IV 33	0,131	-0,579	-0,084	<b>,-164</b>	0,217	0,227	-0,079	0,033	-0,204	0,083
IV 38	0,525	-0,009	-0,043	<b>,263</b>	0,09	-0,119	0,152	-0,03	-0,071	0,091
IV 47	0,495	0,003	0,126	<b>,110</b>	-0,078	-0,16	0,111	-0,062	-0,121	-0,01
IV 56	0,461	-0,092	0,026	<b>,152</b>	0,08	-0,185	0,107	0,186	0,109	-0,039
IV 81	0,359	0,19	-0,075	<b>,260</b>	-0,02	0,133	-0,1	-0,183	-0,058	0,099

IV 92	0,474	0,13	0,104	<b>,107</b>	0,17	-0,03	-0,163	-0,187	0,118	0,056
IV 97	0,447	-0,173	-0,129	<b>,109</b>	0,133	-0,043	0,051	-0,015	0,298	-0,157
IV 118	0,529	0,119	-0,081	<b>,188</b>	0,299	-0,094	-0,002	-0,132	0,099	-0,024
V 10	0,362	0,197	0,197	-0,258	<b>,112</b>	-0,008	-0,283	-0,034	-0,376	0,083
V 42	0,5	0,101	-0,06	-0,076	<b>,335</b>	-0,165	-0,045	-0,052	0,125	-0,096
V 54	0,257	0,293	0,247	-0,053	<b>,113</b>	0,084	-0,276	-0,017	0,009	-0,153
V 62	0,393	0,34	-0,016	0,064	<b>,125</b>	0,18	-0,286	-0,081	0,31	0,138
V 64	-0,076	0,522	0,133	0,165	<b>,143</b>	0,026	0,231	-0,154	-0,016	-0,144
V 69	-0,171	-0,255	0,071	0,332	<b>,-155</b>	-0,057	0,19	0,28	0,342	-0,025
V 72	0,3	0,313	-0,139	-0,087	<b>,267</b>	0,233	-0,172	0,265	-0,059	-0,066
V 82	-0,103	0,265	0,173	0,073	<b>,155</b>	0,423	0,125	0,008	0,276	0,239
V 101	0,571	-0,405	-0,083	-0,172	<b>,188</b>	0,038	-0,092	-0,166	0,065	-0,049
V 106	0,514	0,171	-0,336	0,211	<b>,144</b>	-0,118	-0,041	0,002	-0,146	-0,281
V 110	0,485	0,085	-0,38	0,226	<b>,107</b>	0,047	0,012	-0,166	0,023	0,145
VI 8	0,456	-0,068	0,399	0,056	-0,043	<b>,104</b>	-0,268	-0,111	0,083	-0,134
VI 11	0,617	-0,001	0,075	-0,165	-0,105	<b>,175</b>	-0,169	-0,024	-0,077	-0,093
VI 21	0,611	-0,361	0,16	-0,068	0,092	<b>,156</b>	0,053	-0,012	-0,013	0,108
VI 32	0,117	0,255	0,256	0,09	-0,168	<b>,198</b>	0,1	0,093	0,066	-0,07
VI 34	-0,097	-0,183	0,057	0,353	-0,041	<b>,-134</b>	-0,111	0,296	0,018	0,141
VI 43	0,219	0,219	-0,108	-0,349	0,139	<b>,149</b>	0,076	0,043	0,112	0,169
VI 51	0,591	-0,296	0,083	0,025	-0,081	<b>,164</b>	-0,016	0,02	0,079	0,177
VI 61	0,5	0,033	-0,04	0,038	-0,378	<b>,134</b>	0,092	0,058	0,176	-0,169
VI 86	0,555	0,082	-0,195	0,013	-0,35	<b>,166</b>	-0,023	0,121	-0,073	-0,076

VI 95	0,428	-0,113	-0,097	0,002	0,25	<b>,325</b>	-0,167	0,119	0,326	0,177
VI 100	0,422	-0,242	-0,16	0,27	-0,08	<b>,106</b>	0,18	0,002	0,12	-0,097
VII 1	0,227	0,1	0,319	-0,097	-0,084	-0,226	<b>,214</b>	-0,316	0,048	-0,145
VII 4	0,13	0,373	0,302	0,21	0,035	-0,28	<b>,119</b>	0,069	-0,088	0,14
VII 25	0,241	-0,205	0,064	-0,289	-0,329	0,091	<b>,116</b>	0,011	0,21	0,115
VII 28	0,207	-0,023	-0,09	-0,243	-0,188	-0,048	<b>,130</b>	0,032	0,281	0,145
VII 48	0,517	-0,202	0,056	-0,06	0,022	-0,047	<b>,128</b>	-0,192	0,009	0,106
VII 77	0,237	0,04	-0,236	-0,328	-0,066	0,186	<b>,151</b>	0,244	0,068	-0,314
VII 78	-0,155	-0,105	0,242	0,318	0,141	-0,23	<b>,-143</b>	-0,147	-0,078	0,108
VII 84	-0,281	-0,125	0,14	0,416	0,28	-0,075	<b>,-149</b>	-0,029	0,156	-0,144
VII 104	-0,294	-0,14	0,181	-0,029	0,225	-0,104	<b>,-164</b>	-0,046	0,094	0,073
VII 115	-0,031	-0,282	0,192	0,297	0,267	0,014	<b>,-134</b>	-0,209	-0,198	0,221
VII 117	0,521	0,148	-0,227	0,244	0,084	-0,25	<b>,166</b>	-0,062	0,069	0,149
VIII 14	0,52	-0,126	0,321	-0,003	-0,001	-0,007	151	<b>,110</b>	-0,187	-0,141
VIII 31	0,624	-0,132	0,282	0,032	-0,06	0,107	0,043	<b>,124</b>	-0,144	-0,11
VIII 49	0,351	-0,101	0,061	0,101	-0,165	0,147	0,149	<b>,284</b>	-0,161	0,165
VIII 57	0,16	-0,564	-0,088	0,31	-0,071	0,001	-0,064	<b>,-289</b>	0,146	0,037
VIII 70	0,157	-0,495	0,124	0,228	-0,106	0,021	-0,034	<b>,-194</b>	0,147	-0,296
VIII 73	0,391	0,145	-0,051	0,144	-0,026	0,131	-0,066	<b>,267</b>	-0,175	-0,073
VIII 75	0,39	0,36	-0,116	0,092	0,24	0,04	0,325	<b>,110</b>	-0,092	-0,194
VIII 83	-0,058	-0,369	0,088	0,375	0,028	-0,266	-0,006	<b>,-124</b>	0,117	-0,041
VIII 105	0,338	0,072	-0,195	-0,116	-0,166	0,108	0,22	<b>,276</b>	-0,161	-0,022
VIII 108	0,395	-0,131	-0,31	0,185	0,052	0,031	-0,058	<b>,112</b>	-0,096	0,084



VIII 111	0,479	0,117	-0,357	0,103	0,117	0,094	-0,105	<b>,131</b>	0,117	0,164
IX 20	0,572	-0,233	0,189	0,085	-0,023	0,195	0,037	-0,091	<b>,182</b>	-0,06
IX 24	0,325	-0,243	0,285	-0,113	0,276	0,163	0,209	-0,288	<b>,180</b>	-0,067
IX 30	0,6	-0,276	0,121	-0,1	-0,14	0,018	0,175	-0,023	<b>,178</b>	-0,001
IX 41	0,549	-0,129	-0,004	-0,172	0,086	-0,164	0,127	0,191	<b>,137</b>	-0,145
IX 44	0,134	0,275	-0,027	-0,012	-0,284	-0,047	0,225	0,216	<b>,101</b>	0,386
IX 45	0,454	0,014	0,021	-0,188	-0,2	-0,004	-0,14	0,213	<b>,124</b>	0,324
IX 50	0,579	-0,275	-0,119	-0,129	-0,073	-0,111	0,078	-0,028	<b>,106</b>	0,174
IX 53	0,364	0,037	0,158	0,082	-0,028	0,206	0,179	0,175	<b>,133</b>	-0,017
IX 65	0,216	0,088	-0,179	0,317	-0,042	-0,159	-0,087	-0,042	<b>,175</b>	-0,088
IX 96	0,512	-0,069	-0,123	0,242	-0,122	-0,029	-0,289	0,119	<b>,177</b>	0,012
IX 119	0,482	0,153	-0,154	0,029	0,222	0,107	-0,2	-0,173	<b>,195</b>	0,023
X 22	0,417	-0,174	0,241	0,205	-0,061	0,058	0,151	-0,149	-0,178	<b>,166</b>
X 27	0,305	0,011	0,046	0,116	-0,037	-0,325	0,279	0,112	-0,036	<b>,194</b>
X 35	-0,146	-0,068	0,028	0,422	0,075	-0,128	-0,267	0,161	-0,243	<b>, -154</b>
X 37	0,403	0,041	0,03	-0,268	0,227	-0,005	0,159	-0,043	0,127	<b>,184</b>
X 46	0,34	0,054	0,263	0,174	-0,17	-0,19	-0,001	0,031	-0,193	<b>,130</b>
X 55	-0,358	-0,011	-0,029	0,155	0,166	0,085	-0,245	-0,071	0,073	<b>, -141</b>
X 79	0,126	0,188	-0,133	-0,145	0,172	0,053	-0,193	-0,051	0,043	<b>,131</b>
X 88	0,435	0,104	-0,198	0,199	0,284	-0,015	-0,078	0,167	-0,003	<b>,140</b>
X 90	0,475	-0,25	-0,154	-0,02	-0,015	-0,021	-0,158	0,18	0,118	<b>,208</b>
X 93	0,355	0,031	0,006	-0,023	-0,02	-0,036	-0,1	0,042	-0,219	<b>,202</b>
X 109	0,435	-0,195	-0,399	0,134	-0,012	0,099	0,144	-0,062	0,027	<b>,117</b>

Метод вилучення: основний аналіз компонентів. Метод обертання: Варімакс  
з нормалізацією Кайзера.

а. Обертання збігається в 21 ітерації.

Компонента	Обертальні суми квадратних навантажень		
	Всього	% Відхилення	Сукупне %
1	9,257	8,146	8,146
2	6,538	5,944	14,360
3	4,680	4,255	18,614
4	4,590	4,173	22,787
5	4,122	3,747	26,535
6	3,791	3,446	29,981
7	3,514	3,195	33,176
8	3,255	2,959	36,135
9	3,246	2,951	39,085
10	3,226	2,932	42,018

## ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1.

**Мануал оригінального опитувальника «Діагностика  
психологічного благополуччя особистості» (ДПБО)**

1. Загальні відомості про методику.	Опитувальник «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО) (Н.В. Каргіна, 2016 рік).
2. Діагностична область застосування.	Діагностує 10 компонентів психологічного благополуччя: I – психофізичний компонент, II – соціально-економічний компонент, III – етнокультурологічний компонент, IV – екзистенційний компонент, V – світоглядний компонент, VI – ціннісний компонент, VII – емоційний компонент, VIII – поведінковий компонент, IX – когнітивний компонент, X – вольовий компонент. Загальний показник психологічного благополуччя дорівнює суми балів за усіма показниками.
3. Цільове призначення тесту.	Для психологічного діагнозу, психокорекції, наукового дослідження
4. Короткий опис методики.	Інструкція для досліджуваних, 120 тверджень з оцінками «Повністю не згоден», «Не згоден, але бувають виключення», «Частіше не згоден», «У чомусь згоден, в чомусь ні», «Частіше згоден», «Згоден, але бувають виключення», «Повністю згоден». Відповіді оцінюються від 1 до 7 балів. Максимальна висока оцінка за кожною шкалою складає 77 балів, мінімальна – 7.
5. Стандартизація.	Результати перевірки на надійність і валідність достатні. Стандартизація не проводилась. Перевірка проводилась на вибірці студентів Одеського державного аграрного університету (219 осіб) та мешканців м. Одеси (46 осіб), загальна кількість – 265 осіб.
6. Вимоги до користувача.	Діагностика може здійснюватися психологом-дослідником, практикуючим психологом.
7. Популяція.	Розрахована на дорослих досліджуваних. Застосовується індивідуально.

8. Характеристики часу.	Чітких часових обмежень немає. В середньому досліджуваним затрачується близько 25-35 хвилин на роботу з методикою.
9. Переважна ситуація дослідження.	Ситуація «клієнта» і «експертизи».
10. Наявність паралельних тестів.	«Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко), «Індекс загального психологічного благополуччя», (автор Ш. Дюпей), «Анкета евдемоністичного благополуччя» (автор А. Воттерман), «Шкала психічного благополуччя» Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)»

**Методика «Діагностика психологічного благополуччя особистості»  
(ДПБО)**

**Русскоязычный вариант**

*Інструкція:* Перед Вами опитувальник, котрий містить різні твердження, і бланк, на якому передбачено 7 варіантів відповідей: «1 – Повністю не згоден», «2 – Не згоден, але бувають виключення», «3 – Частіше не згоден», «4 – У чомусь згоден, в чомусь ні», «5 – Частіше згоден», «6 – Згоден, але бувають виключення», «7 – Повністю згоден». Уважно прочитайте висловлення. Оцініть у графі відповідей, відмітив позначкою, наскільки Ви згодні з висловленням.

Основна умова експерименту – Ваша сумлінність та щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз.

1. Чувствую себя спокойно в закрытом помещении.
2. Хорошо чувствую от осознания того, что моя жизнь направляется выше.
3. Хорошо справляюсь со своими финансовыми делами.
4. Считаю себя совсем не склонным к тревоге человеком.
5. Удалось найти себе подходящие занятие и необходимые отношения.
6. Толерантен и представителен к другим национальностям.
7. Никогда не переходил дорогу на красный свет.
8. Считаю себя честным и искренним человеком.
9. Всегда выполняю обещания.
10. Считаю себя мудрым человеком.
11. Считаю себя воспитанным и образованным человеком.
12. Считаю себя в целом абсолютно здоровым человеком.
13. Стараюсь как можно больше узнать о своей этнической группе, ее традициях, обычаях и истории.
14. Никогда не боюсь быть самим собой.

15. Себе всегда нравлюсь.
16. С удовольствием интересуюсь культурами других народов.
17. Считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить.
18. Уровень материального благополучия в основном устраивает.
19. Рад, что принадлежу к своей этнической группе.
20. Проявляю интерес к познанию самого себя.
21. Считаю, что надо постоянно совершенствоваться.
22. Принимаю свои решения взвешенно.
23. Оставаясь один, нередко задумываюсь над такими философскими проблемами как зло, свобода воли, чувство долга и т.д.
24. Тверд в своих воззрениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
25. Принимаю все близко к сердцу.
26. Принимаю активное участие в митингах и общественных акциях.
27. При приписанной диете с легкостью могу преодолеть все кулинарные соблазны.
28. Порою испытываю чувство стыда.
29. При знакомстве почтительно отношусь с человеком другой национальности.
30. Прежде чем сделать что-либо следует подумать, даже если речь идет о мелочах.
31. Постоянно укрепляю собственное благополучие.
32. Считаю, что многое в жизни получаю от друзей.
33. Порою, сдается, будто бы уже совершил в жизни все, что было можно.
34. Проявляю временами безразличие к окружающим.
35. Порою бывает трудно сконцентрироваться на какой-нибудь задаче или работе.
36. Ощущаю сильную привязанность к своей этнической группе.
37. Порой не могу даже заснуть, вспомнив о недоделанных делах.

38. Полагаю, что стану лучше, пройдя через все испытания и удары судьбы.
39. Никогда не выхожу из себя.
40. Полагаю, что современная культура достаточно интересна и многогранна.
41. Полагаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
42. Полагаю, что надежда поддерживает в трудных жизненных ситуациях.
43. Подчас нелегко понимать смысл вещей.
44. Считаю, что жизнь потеряет смысл, если перестанет каждую минуту испытывать нас на прочность.
45. Принимаю не только хорошие, но и плохие стороны своего характера.
46. Планирую свои дела ежедневно.
47. Ощущаю себя внутренне свободным.
48. Часто бываю приветливым и улыбочивым.
49. В случае неудовлетворенности склонен незамедлительно действовать.
50. Беспокоюсь о своем будущем.
51. Для меня важно чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам.
52. Очень хорошо знаю свое этническое происхождение.
53. Оглядываясь на прошлое, с полной уверенностью могу сказать, что поступал справедливо в большинстве случаев.
54. Считаю себя высоко духовным человеком.
55. Не всегда хватает уверенности в себе.
56. Вера в себя помогает бороться с трудностями.
57. Общение с людьми не доставляет мне удовольствия.
58. Никогда серьезно не отношусь к межнациональным проблемам.
59. Никогда ни к кому не испытывал антипатии.
60. Никогда не употреблял спиртных напитков.
61. Думаю, что жить надо для того, чтобы передать все лучшее своим детям.

62. Думаю, что благополучие связано, прежде всего, с духовностью.
63. Никогда не ощущал боль в затылке.
64. Считаю, что мир в целом справедлив.
65. Считаю себя в целом благополучным человеком.
66. Никогда не опаздываю на работу (учебу).
67. Несложно прогнозировать какие-либо изменения в жизни общества.
68. Не приходилось скрывать от людей некоторые свои поступки.
69. Не испытываю полного доверия к миру.
70. Не готов к действиям и каким-либо изменениям.
71. Не всегда могу понять смысл событий, которые происходят в моей стране.
72. Нахожусь в поисках внутренней гармонии с миром.
73. Собственная жизнь практически во всем соответствует идеалу.
74. Соблюдаю традиции своей этнической группы.
75. На любую неприятную ситуацию умею смотреть беспристрастно.
76. Могу сделать важный вклад в развитие общества.
77. Могу про себя сказать, что являюсь очень чувственной натурой.
78. Могу легко взволноваться.
79. Мирюсь с противоречиями в самом себе.
80. Легко поддерживаю вес в норме.
81. Испытываю большую удовлетворенность от жизни.
82. Интересуюсь вопросами религии.
83. Иногда на мне «ездят».
84. Иногда испытываю весьма странные и необычные переживания.
85. Имею близкие отношения с окружающими.
86. Для меня немаловажно принести людям пользу.
87. Зачастую просыпаюсь отдохнувшим и бодрым.
88. Есть чувство выдержки, могу оставаться спокойным в напряженных ситуациях.
89. Всегда охотно признаю свои ошибки.



90. Есть к чему стремиться.
91. В целом устраивает медицинская и социальная помощь.
92. Думаю, что судьба ко мне благосклонна.
93. В основном не свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик.
94. Думаю, что органично развивать и сохранять можно только свою национальную культуру.
95. Полагаю, что надо чаще делать добрые дела.
96. Думаю, что и в будущем буду счастливым и благополучным.
97. Жизнь имеет смысл.
98. Ощущаю себя частью сообщества.
99. Горжусь тем, какой веду образ жизни.
100. Глубоко убежден, что в супружестве обе стороны должны хранить верность.
101. Всецело осознаю, что этот мир несовершенен.
102. Всегда испытываю потребность в движении.
103. Всегда говорю правду.
104. Время от времени бываю очень сердит.
105. Вполне успешен и счастлив в последнее время.
106. Вера в себя поможет изменить этот мир.
107. Важна безопасность моей страны.
108. Отвечаю всегда за свои слова и поступки.
109. В целом смелый и решительный человек.
110. В целом свойственно оптимистическое мировосприятие.
111. В сложных жизненных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.
112. В свободное время с удовольствием занимаюсь физическим трудом (например, уборка квартиры, пешие прогулки, занятия спортом).
113. В последнее время приходится принимать медикаменты, и нуждаюсь в лечении.

114. В последнее время полон сил и энергии.
115. В последнее время нередко плачу.
116. В основном характерна очень большая выносливость к умственной работе.
117. Бываю вполне счастлив.
118. Будущее не выглядит таким безнадежным.
119. Осознаю собственную самооценку.
120. В школе никогда не получал плохих оценок.

## Бланк для ответов к инструкции(ДПБО)

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Полностью не согласен			Не согласен, но бывают исключения			Чаше согласен			Согласен, но бывают исключения			Полностью согласен		
	Полностью не согласен	Не согласен, но бывают исключения	Чаше не согласен	В чем-то согласен, в чем-то нет	Чаше согласен	Согласен, но бывают исключения	Полностью согласен	Полностью не согласен	Не согласен, но бывают исключения	Чаше не согласен	В чем-то согласен, в чем-то нет	Чаше согласен	Согласен, но бывают исключения	Полностью согласен	
1.								61.							
2.								62.							
3.								63.							
4.								64.							
5.								65.							
6.								66.							
7.								67.							
8.								68.							
9.								69.							
10.								70.							
11.								71.							
12.								72.							
13.								73.							
14.								74.							
15.								75.							
16.								76.							
17.								77.							
18.								78.							
19.								79.							
20.								80.							
21.								81.							
22.								82.							
23.								83.							
24.								84.							
25.								85.							
26.								86.							
27.								87.							

28.								88.							
29.								89.							
30.								90.							
31.								91.							
32.								92.							
33.								93.							
34.								94.							
35.								95.							
36.								96.							
37.								97.							
38.								98.							
39.								99.							
40.								100.							
41.								101.							
42.								102.							
43.								103.							
44.								104.							
45.								105.							
46.								106.							
47.								107.							
48.								108.							
49.								109.							
50.								110.							
51.								111.							
52.								112.							
53.								113.							
54.								114.							
55.								115.							
56.								116.							
57.								117.							
58.								118.							
59.								119.							
60.								120.							

## ДОДАТОК В

Таблиця В.1.

**Значення t-критерія Ст'юдента, отримані при визначенні  
достовірності відмінностей між однойменними показниками  
психологічних характеристик особистості в порівнюваних вибірках**

Показники	t	Показники	t	Показники	t
ВСМ особ.	8,350	Q3	3,450	Р	8,697
ВСМ заг.	10,019	Q4	0,356	ЛКЯ	9,549
ZNP	-1,146	MD	2,994	ЛКЖ	10,167
ZGN	10,037	QI	2,846	ЗПОЖ	11,462
ZB	7,141	QII	-3,371	Щ	43,351
ZPP	0,498	QIII	-1,366	Зр	31,700
ZFN	8,615	QIV	-1,477	Кер	27,040
З	11,148	ICI	11,992	Св	25,147
К	10,099	HCI	11,461	SOC	45,572
ПР	9,053	ДСІ	-8,458	Д	17,149
ЗПЖ	13,087	ШП	7,993	ЗЖ	42,396
А	3,967	Опт	22,257	СД	6,111
В	3,746	П	-14,941	СТ	14,550
С	5,784	Р	17,954	Своб	11,175
Е	0,414	Sd	8,937	Відп	9,151
F	-0,76	In	8,905	Перс	12,140
G	2,594	Se	6,504	Екз	10,838
Н	4,329	Рр	6,818	ЗагРів	11,920
І	1,781	Ds	6,545	СВ	31,303
L	-1,175	Al	6,887		
М	-1,048	Au	6,241		
N	0,020	Su	8,149		
O	1,449	CE	27,674		
Q1	1,534	ЦЖ	10,353		
Q2	1,206	ПЖ	11,123		

Примітки. 1) знак «\_\_\_» вказує на тенденцію достовірності відмінності ( $p \leq 0,10$ ); знак «\*» - значуща відмінність ( $p \leq 0,05$ ); знак «\*\*» - висока значуща відмінність ( $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,001$ ); 2) df =; 3) n – кількість досліджуваних в групі,  $n_1=53$ ,  $n_2=42$ ; 4) порівнювані групи 1 - +, 2 -

## ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1.

**Послідовність агломерації в кластерному аналізі показників,  
пов'язаних з проявом психологічного благополуччя**

## Розклад агломерації

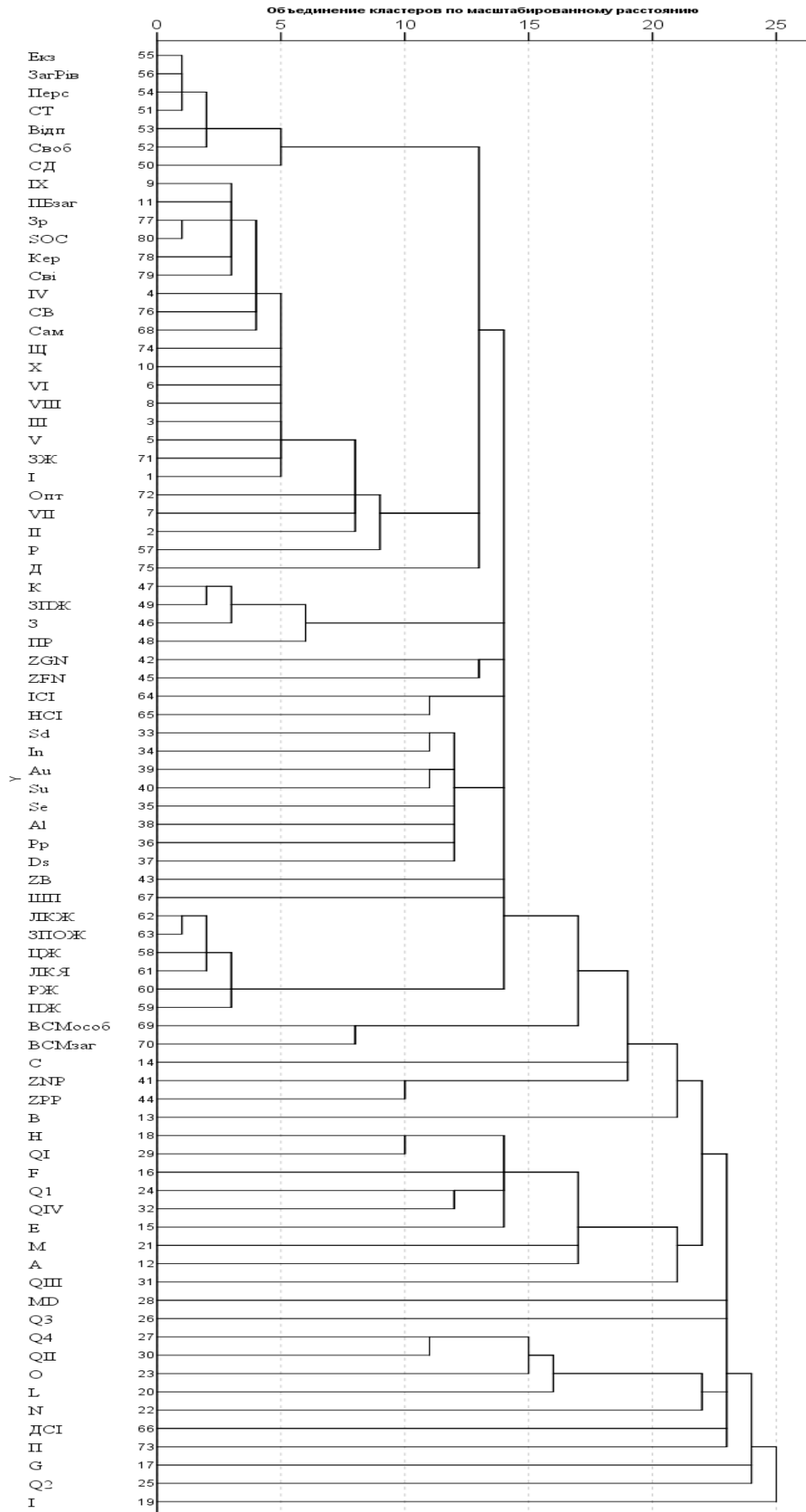
Етап	Кластер комбінований		Кое-фіцієнти	Етап кластеру, що вперше з'являється		Наступний етап
	Кластер 1	Кластер 2		Кластер 1	Кластер 2	
1	55	56	,956	0	0	2
2	54	55	,950	0	1	3
3	51	54	,938	0	2	6
4	62	63	,930	0	0	7
5	77	80	,928	0	0	15
6	51	53	,918	3	0	8
7	58	62	,904	0	4	9
8	51	52	,903	6	0	27
9	58	61	,899	7	0	12
10	47	49	,896	0	0	11
11	46	47	,889	0	10	30
12	58	60	,879	9	0	13
13	58	59	,879	12	0	59
14	9	11	,874	0	0	17
15	77	78	,873	5	0	16
16	77	79	,872	15	0	17
17	9	77	,861	14	16	18
18	4	9	,857	0	17	19
19	4	76	,846	18	0	20
20	4	68	,829	19	0	21
21	4	74	,820	20	0	22
22	4	10	,819	21	0	23
23	4	6	,817	22	0	24
24	4	8	,809	23	0	25
25	3	4	,807	0	24	26
26	3	5	,805	25	0	28
27	50	51	,804	0	8	50
28	3	71	,798	26	0	29
29	1	3	,795	0	28	32
30	46	48	,777	11	0	53
31	69	70	,722	0	0	63
32	1	72	,712	29	0	33

33	1	7	,707	32	0	34
34	1	2	,703	33	0	35
35	1	57	,691	34	0	48
36	18	29	,661	0	0	51
37	41	44	,651	0	0	67
38	64	65	,625	0	0	55
39	27	30	,624	0	0	61
40	39	40	,619	0	0	42
41	33	34	,615	0	0	47
42	35	39	,595	0	40	44
43	24	32	,594	0	0	52
44	35	38	,594	42	0	45
45	35	36	,593	44	0	46
46	35	37	,582	45	0	47
47	33	35	,573	41	46	56
48	1	75	,564	35	0	50
49	42	45	,536	0	0	54
50	1	50	,536	48	27	53
51	16	18	,535	0	36	60
52	15	24	,531	0	43	60
53	1	46	,528	50	30	54
54	1	42	,527	53	49	55
55	1	64	,525	54	38	56
56	1	33	,525	55	47	57
57	1	43	,521	56	0	58

58	1	67	,520	57	0	59
59	1	58	,509	58	13	63
60	15	16	,504	52	51	64
61	23	27	,479	0	39	62
62	20	23	,461	0	61	71
63	1	69	,437	59	31	66
64	15	21	,426	60	0	65
65	12	15	,415	0	64	69
66	1	14	,361	63	0	67
67	1	41	,351	66	37	68
68	1	13	,291	67	0	70
69	12	31	,288	65	0	70
70	1	12	,255	68	69	72
71	20	22	,254	62	0	75
72	1	28	,243	70	0	73
73	1	26	,228	72	0	75
74	66	73	,218	0	0	76
75	1	20	,214	73	71	76
76	1	66	,214	75	74	77
77	1	17	,209	76	0	78
78	1	25	,182	77	0	79
79	1	19	,146	78	0	0



Рис. Г2. Результаты кластерного анализа змінних



## ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1.

**Кількісний аналіз понять тотожних «ресурси та чинники  
психологічного благополуччя людини»**

№	Ототожнюване поняття	N	X
1	щастя	13	66,12
2	задоволеність життям	15	67,07
3	життестійкість	17	71,14
4	справедливість	10	57,9
5	контроль	12	53,7
6	прийняття ризику	9	48,8
7	екстраверсія	10	50,04
8	свобода	16	64
9	час	11	60,7
10	практичність	9	48,8
12	інтроверсія	8	37,2
13	альтруїзм	7	30,02
14	самооцінка	10	52,17
15	позитивне минуле	9	48,8
16	самостійність	13	52,17
17	незалежність	14	58,9
18	домінантність	8	37,2
19	автономність	12	53,7
20	фаталістичне теперішнє	4	19,79
21	розслабленість	5	20,7
22	консерватизм	7	30,02
23	радикалізм	4	19,79
24	сенситивність	3	10,02
25	самовпевненість	5	20,7
26	тривожність	3	10,02
27	орієнтація на майбутнє	7	30,02
28	песимізм	3	10,02
29	винахідливість	5	20,7
30	безтурботність	4	19,79
31	негативне минуле	2	9
32	гедоністичне теперішнє	6	24,9

33	саморозуміння	11	60,7
34	чутливість	8	37,2
35	віра	7	30,02
36	сміливість	11	56,4
37	самодостатність	13	61
38	осмисленість життям	11	56,4
39	мета у житті	11	52,17
40	мрійливість	9	48,8
41	життєва сила	11	56,2
42	позитивне ставлення до навколишньої дійсності	14	56
43	умілість	8	37,2
44	життєвий досвід	15	61,1
45	самоконтроль	13	52,17
46	інтелект	9	48,8
47	довірливість	3	10,02
48	відповідальність	9	48,8
49	ініціативність	7	30,02
50	самоефективність	11	56,2
51	оптимізм	14	56
52	довіра	16	64
53	зрозумілість	12	53,7
54	свідомість	13	52,17
55	керованість	8	37,2
56	м'якість	6	24,9
57	практичність	5	20,7
58	локус контролю	8	37,2
59	самоактуалізація	8	37,2
60	довірливість	3	10,02
61	задовільний психічний та фізичний стан людини	10	59,13
62	матеріальний добробут	13	58,8
63	етнічна приналежність до групи	8	37,2
64	умови життя	12	53,7
65	розуміння навколишнього світу	13	58,8
66	цінність життя	14	62,15
67	емоційна стабільність	14	56
68	поведінка	7	30,02
69	соціальний статус	9	48,8
70	воля	11	56,2

71	соціальна стабільність	11	58,1
72	особистісний ріст	12	53,7
73	духовність	10	60,02
74	цінність життя	9	48,8
75	осмисленість життям	12	53,7
76	взаємовідносини з навколишніми	13	52,17
77	соціальна активність	8	37,2
78	ідентичність	10	50,04
79	проникливість	4	19,79

Примітки: N – кількість виборів респондентів; X – процентний вираз;  
n=53.

## ДОДАТОК Е

Таблиця Е1.

**Схема дослідницьких методів, що спрямовані на вивчення  
психологічного благополуччя особистості**

Компоненти психологічного благополуччя	Структура компонентів	Методи вивчення
фізичний	<ul style="list-style-type: none"> <li>активність,</li> <li>рухомість,</li> <li>можливість самообслуговування,</li> <li>комфорт,</li> <li>відчуття здоров'я</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SF-36 (Дж. Вайре);</li> <li>СНQ-12 – опитувальник загального здоров'я;</li> <li>Опитувальний ВООЗ-100;</li> <li>Індекс відношення здоров'я (С. Д. Деребо, В. А. Ясвіна)</li> </ul>
духовне благополуччя	<ul style="list-style-type: none"> <li>індекс надії,</li> <li>індекс довіри</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шкала віри у справедливий світ (К. Далберт);</li> <li>Шкала довіри (М. Розенберг)</li> </ul>
особистісне благополуччя	<ul style="list-style-type: none"> <li>задоволеність особистісними ресурсами, внутрішньоособистісне благо, позитивне функціонування</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Опитувальник «Позитивної та негативної емоційності» (Д. Уотсон, адаптація Є. Н. Осіна)</li> </ul>
суб'єктивне психологічне благополуччя	<ul style="list-style-type: none"> <li>емоційний фон  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">↙ щастя</div> <div style="text-align: center;">↘ страждання</div> </div> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Методика «Семантичний диференціал «Щастя», (Н. Виничук);</li> <li>Оксфордський опитувальник щастя</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>гендерний</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Методика «Сандри Бем»;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>етнічний</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Типи етнічної ідентичності (Г. У. Солдатова, С. Р. Рижиков а)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>власне суб'єктивний компонент загального психологічного благополуччя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шкала суб'єктивного благополуччя (А. Перудетт-Бадокс, Г. Менделосонн, Дж. Чічне, адаптація А. А. Рукавишникова)</li> </ul>
соціальний	<ul style="list-style-type: none"> <li>суспільна діяльність, контакти, обмеження можливостей за станом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда;</li> </ul>

	здоров'я, прийняття себе та автентичність	- Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» (В. Є. Мільман)
матеріальний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• задоволеність матеріальною стороною існування, повнота забезпеченості, стабільність доходу</li> </ul>	- Шкала задоволеності життям (SLS, В. О. Хащенко, А. В. Баранова, 2004)
екзистенціальний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сутність буття, щастя, свобода, вибір життєвої долі, ізоляція, самототожність</li> </ul>	- Методика дослідження системи життєвих смислів (В. Ю. Котляков)
культуро-рологічний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• культурна належність, культурологічні уподобання</li> </ul>	- Ціннісний опитувальник Ш. Шварца
економічний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• задоволеність доходами, стандартами життя, справедливість розподілу доходу, фінансова безпека, незалежність, задоволеність працею, доходами, задоволеність споживанням</li> </ul>	- Методика суб'єктивного економічного благополуччя В. О. Хащенка
загальний показник психологічного благополуччя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рівень психологічного благополуччя</li> </ul>	- Методика «Психологічне благополуччя» (К. Ріфф); - Індекс загального психологічного благополуччя (Ш. Дюпей)