



УДК: 159.9 + 155.25

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4\(58\)-1553-1561](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4(58)-1553-1561)

Венгер Ганна Сергіївна кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології, Державний заклад Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, <https://orcid.org/0000-0003-3485-594X>

Каргіна Наталья Вікторівна кандидат психологічних наук, <https://orcid.org/0000-0002-6314-7822>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОЗМІНЮВАННЯ

Анотація. У даній статті викладено результати теоретико-емпіричного дослідження співвідношення психологічного благополуччя та самозмінювання, як показників компонентного складу структури особистості.

Визначено, що умовою успішної самореалізації людини в сучасному суспільстві є її активне включення у процес організації власної життєдіяльності. З огляду на це, великої цінності набуває вивчення феномену самозмінювання особистості та пошук ефективних шляхів управління ним за рахунок досягнення психологічного благополуччя.

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.

Психологічне благополуччя людини полягає в протидії двох мотивів – розвитку та стабільності. Особа робить вибір на користь одного з мотивів. Використовуючи одні можливості, вона тим самим відмовляється від інших. Хворобливий стан виникає в разі, якщо людина не може здійснити цей вибір і боротьба мотивів загострюється. Навколишній світ наповнений розбіжностями, дисгармонією.

Психологічне неблагополуччя починається зі спроб сховатися від цієї дисгармонії. Психологічно благополучна людина, навпаки, готова рухатися вперед, балансуючи на вістрі власної нестабільності.

Емпіричне дослідження було проведене за допомогою методик: тест-опитувальник «Схильність до самозмінювання» (О. П. Саннікова, Д. В. Лущикова) та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація Т. Д. Шевеленкової, Т. П. Фесенко).



В результаті кореляційного аналізу виявлено багатозначні зв'язки між показниками самозмінювання та психологічного благополуччя, які визначили специфіку даного співвідношення. За результатами якісного аналізу побудовано і описано психологічні профілі; вивчено особливості психологічного благополуччя осіб з різним рівнем самозмінювання.

Ключові слова: активність особистості, саморозвиток, самозмінювання, психологічне благополуччя, психологічні труднощі.

Wenger Hanna Serhiyivna Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer at the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology, State institution of the South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, <https://orcid.org/0000-0003-3485-594X>

Kargina Natalya Viktorivna Candidate of Psychological Sciences, <https://orcid.org/0000-0002-6314-7822>

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-CHANGE

Abstract. This article presents the results of a theoretical-empirical study of the relationship between psychological well-being and self-change as indicators of the component composition of the personality structure. It was determined that the condition for successful self-realization of a person in modern society is his active inclusion in the process of organizing his own life activities.

In view of this, the study of the phenomenon of self-change of personality and the search for effective ways of managing it at the expense of achieving psychological well-being acquire great value.

Psychological well-being is considered as a complex mental formation that manifests itself in the experience of meaningful fulfillment and value of life, a feeling of satisfaction with life and oneself, the achievement of actual motives and needs of the individual in the perspective of a socially significant goal, and a positive assessment of one's own existence.

The psychological well-being of a person consists in the opposition of two motives - development and stability. A person makes a choice in favor of one of the motives.

Using some opportunities, she thereby refuses others. A painful condition occurs when a person cannot make this choice and the struggle of motives intensifies. The surrounding world is full of disagreements and disharmony. Psychological distress begins with attempts to hide from this disharmony. A psychologically healthy person, on the contrary, is ready to move forward, balancing on the edge of his own instability.



The empirical research was carried out using the following methods: the test-questionnaire "Tendency to self-change" (O.P. Sannikova, D.V. Luschykova) and "Scale of psychological well-being" (K. Riff, adaptation of T.D. Shevelenkova, T.P. Fesenko).

As a result of the correlation analysis, significant relationships between indicators of self-change and psychological well-being were revealed, which determined the specificity of this relationship. Based on the results of the qualitative analysis, psychological profiles were constructed and described; the peculiarities of the psychological well-being of persons with different levels of self-change were studied.

Keywords: personality activity, self-development, self-change, psychological well-being, psychological difficulties.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства, проблема психологічного благополуччя людини набуває особливої актуальності. В умовах, коли соціально-політична і економічна ситуація розвитку суспільства є досить рухомою і мінливою, а інформаційний потік своєчасно надає відомості про всі її позитивні і, частіше, негативні тенденції, психологічна наука все більше звертає свою увагу на благополуччя кожної окремої людини і розкриття чинників її психологічного благополуччя, особливо актуальним це є зараз, під час війни.

На сучасному етапі розвитку суспільства, проблема психологічного благополуччя людини набуває особливої актуальності. В умовах, коли соціально-політична і економічна ситуація розвитку суспільства є досить рухомою і мінливою, а інформаційний потік своєчасно надає відомості про всі її позитивні і, частіше, негативні тенденції, психологічна наука все більше звертає свою увагу на благополуччя кожної окремої людини і розкриття чинників її психологічного благополуччя, особливо актуальним це є зараз, під час війни.

Психологічне благополуччя людини полягає в протидії двох мотивів – розвитку та стабільності. Особа робить вибір на користь одного з мотивів. Використовуючи одні можливості, вона тим самим відмовляється від інших. Хворобливий стан виникає в разі, якщо людина не може здійснити цей вибір і боротьба мотивів загострюється. Навколишній світ наповнений розбіжностями, дисгармонією. Психологічне неблагополуччя починається зі спроб сховатися від цієї дисгармонії. Психологічно благополучна людина, навпаки, готова рухатися вперед, балансуючи на вістрі власної нестабільності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вченими активно сьогодні досліджується структура психологічного благополуччя (Л. В. Жуковська, Л. В. Куліков, В. О. Хащенко, С. Ryff); 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); стресостійкістю (Т. Л. Целюк) 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. Лепشوкова, 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).

Актуальність дослідження психологічного благополуччя пояснюється, передусім, тим, що даний феномен виступає одним із дієвих важелів гармонійного розвитку не лише окремої особистості, але й нашої незалежної України загалом. Повномасштабне російське вторгнення в Україну, непередбачуваність і важкопрогнозованість сьогодення негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, що виявляється у зростанні депресивних станів.

Мета статті - дослідити взаємозв'язки психологічного благополуччя та само змінювання.

Виклад основного матеріалу. Самозмінювання — одна з центральних проблем доволі широкого кола психологічної проблематики формування і розвитку особистості. Увага до феномену самозмінювання зумовлена його визначальною роллю у життєдіяльності особистості, активним включенням людини у процес власної життєтворчості. Прояви активності особистості у процесі творення власного життя, усвідомлене проектування перспективи життєвого руху є одними з провідних умов подолання життєвих труднощів, зміцнення психологічного здоров'я та благополуччя сучасної людини. Вирішення завдань самозмінювання становить особливий простір фундаментальної психологічної науки. На сьогоднішній день актуальними є проблеми пошуків шляхів психологічного супроводу подолання труднощів розвитку особистості, створення моделей оптимальної взаємодії, які дозволяють особистості змінюватись, розкриваючи власну індивідуальність, як зазначає Кузікова С.В. [1].

Сучасні психологи звертаються до різних проблем самозмінювання: дослідження джерел, механізмів та умов самозмінювання (К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Н. Р. Бітянова, С. Д. Максименко, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Г. А. Цукерман, І. І. Чеснокова та ін.); вивчення схильності до самозмінювання як складної властивості особистості (П. П. Горностай, О. В. Киричук, П. В. Лушин, Д. В. Лушикова, О. П. Саннікова, Є. Л. Яковлева тощо). Деякі науковці визначають основним джерелом самозмінювання



особистості її внутрішні психічні суперечності (Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, П. В. Лушин, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, П. Р. Чамата та ін.), які є певними труднощами для реалізації особистісних задумів.

Аналіз наукових робіт, що вивчають проблеми соціокультурної ситуації, Фрізен, показує, що сучасне суспільство, з одного боку, висуває перед особистістю завдання максимально активного саморозвитку, самозмінювання, а з іншого — темп та насиченість сучасного життя, матеріальні труднощі у сукупності з певною пасивністю особистості, призводить до зниження суб'єктивної значущості рефлексивної діяльності, спрямованої на усвідомлення життєвих завдань. В результаті самозмінювання не має імпульса, а при належності прагнення особистості розвиватися/змінюватися часто є відсутнім вектор. Тому шлях самозмінювання проходить непродуктивно і непослідовно, отримуючи лише адаптивний характер.

Схильність до самозмінювання особистості є одним із проявів діяльнісної сутності людини, що спрямовано на зміну самого суб'єкта, його внутрішнього світу. Це, в свою чергу, зумовлює певні вимоги до особистості, її властивостей, що мають допомагати бути стійкою в умовах стрімких змін оточуючого середовища та сприяти формуванню умов подолання певних перешкод розвитку особистості у подальшому її самозмінюванні. На наш погляд, зміни життєвого процесу особистості можливі завдяки усвідомленню стану свого психологічного благополуччя.

Отже, метою даного повідомлення є викладення результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя осіб з різним рівнем схильності до само змінювання, як зазначає Лущикова Д.В. [2].

З метою вивчення особливостей співвідношення психологічного благополуччя та самозмінювання нами використано наступний психодіагностичний інструментарій: тест-опитувальник «Схильність до самозмінювання» О. П. Саннікової, Д. В. Лущикової (Лущикова, 2009) та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація Т. Д. Шевеленкової, Т. П. Фесенко). Вибірка представлена студентами 4 курсу заочного відділення фізико-математичного факультету Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського. Загальна кількість досліджуваних — 54 особи.

У межах зазначеного отримано кореляційні взаємозв'язки між показниками схильності до самозмінювання та психологічного благополуччя, які викладено у табл.1.



Таблиця 1

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками схильності до
самозмінювання та психологічного благополуччя**

Показники психологічного благополуччя	Показники схильності до самозмінювання					
	ППС	Р	К	ВД	ЧС	ЗПСз
Ав		-295*	352**	415**	273*	278*
УС	275*		293*	272*	254*	257*
ОЗ			288*	302*	245*	354**
ЦЖ					334**	279*
Спр		-475**	250*			
Баф	-293*	327**	-291*	-298*	-272*	
ЗПБ	265*	-296*	252*	273*	268*	272*

Примітка. 1) Коми та нулі опущені; 2) ** – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$; * – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$; 3) Умовні скорочення показників самозмінювання: ППС – прийняття самозмінювання; Р – рефлексивність; К – конативний компонент; ВД – відкритість новому досвіду; ЧС – чутливість до сигналів; ЗПСз – загальний показник самозмінювання; 4) умовні скорочення шкал психологічного благополуччя: Ав – автономність; УС – управління середовищем; ОЗ – особистісне зростання; ЦЖ – цілі в житті; Спр – самоприйняття; Баф – баланс афекту; ЗПБ – загальний показник психологічного благополуччя.

За результатами, наданими у таблиці, встановлено додатні зв'язки показників Псз (прийняття самозмінювання) з показниками УС (управління середовищем), ЗПБ (загальним показником психологічного благополуччя) ($p < 0,05$) та від'ємний зв'язок з показником БАФ (баланс афекту) ($p < 0,01$). Показник Р (рефлексивність) виявив додатний однопроцентний зв'язок з показником БАФ (баланс афекту), від'ємні зв'язки з показниками Ав (автономність), ЗПБ (загальним показником психологічного благополуччя) ($p < 0,05$) і з показником Спр (самоприйняття) ($p < 0,01$). Це може бути обумовлено схильністю до розчарувань, самоаналізу, залежного від думки та оцінки оточуючих, відчуттям незадоволеності своїм безсиллям, як зазначають Ruini C, Belaise C, Brombin C, Caffo E, Fava G.A. [3].

Показник К (конативний компонент) продемонстрував більшість додатних зв'язків з показниками психологічного благополуччя: Ав (автономність) ($p < 0,01$), УС (управління середовищем), ОЗ (особистісне зростання), Спр (самоприйняття), ЗПБ (загальний показник психологічного благополуччя) ($p < 0,05$) і від'ємний зв'язок з показником БАФ (баланс афекту) ($p < 0,05$). Здійснення конкретних дій, спроб, спрямованих на самозмінювання, тенденція до самокорекції думок, емоцій і поведінки підтримується самостійністю і незалежністю, ефективністю використання нагальних можливостей,



відчуттям безперервного зростання, позитивним оцінюванням минулого, високою самооцінкою і упевненістю у собі, що пояснює ці зв'язки.

Показник ВД (відкритість новому досвіду) як схильність суб'єкта прагнути до нового, сприймати все нове, що може сприяти самозмінюванню, виявив додатні значущі кореляційні зв'язки з показниками Ав (автономність) ($p < 0,01$), УС (управління середовищем), ОЗ (особистісне зростання), ЗПБ (загальний показник психологічного благополуччя) ($p < 0,05$) і від'ємний зв'язок з показником БАФ (баланс афекту) ($p < 0,05$). Зазначене пояснюється розширенням меж реалізації власних можливостей змінювання та розвитку, рівнем самооцінки, відповідним суб'єктивним критеріям, створенням умов та обставин, сприятливих для задоволення особистих потреб, відкритістю новому досвіду та упевненістю в собі і своїх силах, високою думкою про особисті можливості.

Показник ЧС (чутливість до сигналів) показав додатні зв'язки з показниками Ав (автономність), УС (управління середовищем), ОЗ (особистісне зростання), ЗПБ (загальний показник психологічного благополуччя) ($p < 0,05$), ЦЖ (цілі в житті) ($p < 0,01$) і від'ємний зв'язок з показником БАФ (баланс афекту) ($p < 0,05$), що говорить про високий рівень сприймання внутрішніх та зовнішніх сигналів, що підтримується чітким усвідомленням життєвих цілей, самостійністю, ефективністю використання своїх можливостей, змінами себе у відповідності з особистими пізнаннями та досягненнями, загальною задоволеністю особистим життям.

Показник ЗПСз (загальний показник самозмінювання) виявив додатні значущі зв'язки з показниками Ав (автономність), УС (управління середовищем), ЦЖ (цілі в житті), ЗПБ (загальний показник психологічного благополуччя) ($p < 0,05$), ОЗ (особистісне зростання) ($p < 0,01$). Це пояснюється позитивним ставленням до досвіду змінювань, незалежністю, компетенцією управління оточуючим тощо.

У цілому, кореляційний аналіз показав наявність специфіки у співвідношенні якісних показників самозмінювання і психологічного благополуччя особистості. Це, на наш погляд, може свідчити про існування взаємозалежностей між актуалізованим, усвідомленим і керованим процесом особистісних змін і суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя.

Результати кореляційного аналізу підтвердили взаємозв'язок показників зростання психологічного благополуччя і рівня схильності до самозмінювання особистості.

Для того, щоб цю наявність розглянути більш детально, був застосований метод «асів», за допомогою якого із вибірки обстежуваних (54 особи) за композитною оцінкою було сформовано дві групи: (СЗ+, $n=9$) з високим значенням загального показника самозмінювання (ЗПСз); (СЗ-, $n=14$) — група осіб з низьким значенням загального показника самозмінювання (ЗПСз). На



рисунку 1 подані профілі показників психологічного благополуччя саме цих двох груп осіб.

Візуально профілі схильності до самозмінювання характеризується «дзеркальним» розташуванням відносно середньої лінії ряду (50-й процентіль) та особливостями конфігурації кожного профілю. Аналіз профілів дозволив описати особливості психологічного благополуччя осіб з різними рівнями схильності до самозмінювання.

Так, представники групи осіб з високим рівнем схильності до самозмінювання, характеризуються почуттям безперервного розвитку, реалізації свого потенціалу, ефективністю використання можливостей, що надаються. Самостійність і незалежність, здібність протистояти спробам суспільства змушувати думати і діяти певним чином, дотримуватись переконань, які є джерелами цілей життя, бажання постійно отримувати і засвоювати нову інформацію формує цілісний реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, бажання постійного змінювання на краще.

Представники групи осіб з низьким рівнем схильності до самозмінювання демонструють негативну самооцінку, незадоволеність обставинами особистого життя, відчуття особистої нікчемності і безсилля. Їм притаманна недостатня здібність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, невіра у особисті сили, недооцінка своїх здібностей. Більшість представників даної групи усвідомлюють відсутність особистісного розвитку, самореалізації. Їх думка повністю залежить від оточуючих, вони не виявляють активності, вважають себе неспроможними змінювати або покращувати життєві обставини.

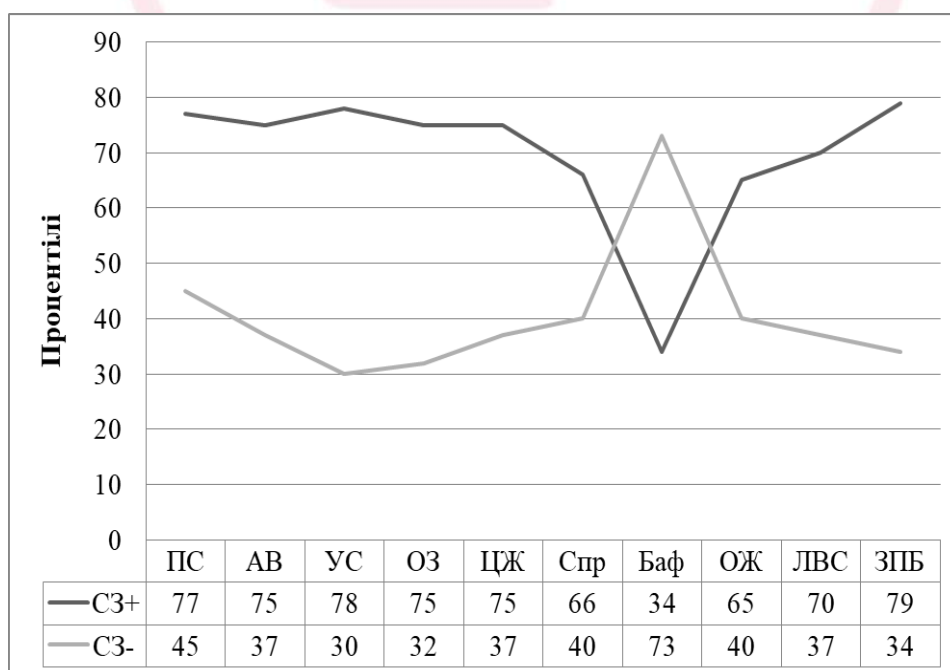


Рис.1. Профілі психологічного благополуччя осіб з різним рівнем схильності до само змінювання



Висновки. Протягом усієї історії розвитку психологічної науки наскрізною темою, яка охоплює різні галузі психології, залишається проблема психологічного благополуччя людини, особливо ця проблема має значення сьогодні, у цей складний для нас, українців, час. Різні підходи пропонують своє трактування змісту даного феномену, що відповідає як базовим уявленням про нього, так і соціальним установкам часу. Розуміння психологічного благополуччя на ранніх етапах розвитку психології багато в чому збігається з поняттям психологічного здоров'я і визначається відсутністю несприятливої симптоматики.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження вказують на існування статистично значущих взаємозв'язків між показниками схильності до самозмінювання та психологічного благополуччя. Відтак, можна стверджувати, що такі компоненти психологічного благополуччя, як управління середовищем, особистісне зростання, цілі життя, баланс афекту виступають чинниками, які спонукають особистість до подолання труднощів у процесі самозмінювання.

Таким чином, сучасна психологія в трактуванні психологічного благополуччя починає переходити від формату глибинної, інтраперсональної феноменології до все більшого зв'язку благополуччя людини з її відкритістю і самореалізацією в навколишньому світі і далі прямого співвіднесення психологічного благополуччя людини із загальним контекстом життєвого благополуччя.

Водночас, вважаємо за доцільне зробити акцент на тому, що певна «розмитість» поняття психологічного благополуччя складає труднощі операціоналізації даного конструкту, неоднозначність вияву деяких його показників, впливу на процес самозмінювання особистості і визначає перспективу подальших досліджень.

Перспективним видається дослідження життєвої задоволеності, що дасть можливість додатково зрозуміти, за рахунок яких чинників досягається рівень психологічного благополуччя людини.

Література:

1. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : [монографія]. Суми : Вид-во «Мак Ден», 2012. 410 с.
2. Лущикова Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / ПНПУ імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 240с.
3. Ruini C, Belaise C, Brombin C, Caffo E, Fava GA. Well-being therapy in school settings: A pilot study. *Psychother Psychosom.* 2006;75:331–336. doi: 10.1159/000095438.

References:

1. Kuzikova , S. B. (2012). *Psihologichni osnovi stanovlennja sub'ekta samorozvitku v junac'komu vici* [Psychological foundations of the formation of a subject of self-development in adolescence]. Sumi : Vid-vo «Mak Den» [in Ukrainian].
2. Lushhikova, D. V. (2009). *Psihologichni skladovi shil'nosti osobistosti do samozminjuvannja* [Psychological components of the individual's tendency to self-change]. *Candidates thesis*. O.: PNPV imeni K. D. Ushins'kogo [in Ukrainian].
3. Ruini , C, Belaise , C, Brombin , C, Caffo , E, Fava , GA. (2006). Well-being therapy in school settings: A pilot study. *Psychother Psychosom.* 2006;75:331–336. doi: 10.1159/000095438 [in English].