

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра психології

Шамосєв Давид Нодарович

ДИПЛОМНА РОБОТА

**СУБ'ЄКТИВНЕ ЕКОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

Д. Н. Шамосєв

Науковий керівник: Васильченко Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, професор

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ	6
1.1. Психологічне благополуччя особистості як психосоціальний феномен	6
1.2. Структура суб'єктивного благополуччя особистості	24
1.3. Характеристика екологічного благополуччя особистості як структурного елемента психологічного благополуччя особистості	42
Висновки до розділу 1	59
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	61
2.1. Методологія та організація дослідження	61
2.2. Методи дослідження екологічного благополуччя особистості в с структурі психологічного благополуччя особистості	63
2.3. Оцінка динаміки змін екологічного благополуччя особистості в с структурі психологічного благополуччя особистості	72
Висновки до розділу 2	79
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	80
3.1. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження .	80
3.2. Анкета – опитувальник «Благополуччя особистості в структурі психологічного благополуччя особистості»	89
3.3. Практичні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя	95
Висновки до розділу 3	108
ВИСНОВКИ	109
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	113
ДОДАТКИ	129

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні питання екологічного та психологічного благополуччя розглядається з різних сторін – від психічного та фізичного здоров'я до складових фінансових відносин. Якщо підійти до вивчення здоров'я чисто психологічно, то воно представляє собою найширшу форму і виявляється в реалізації інтуїції людини в конкретних життєвих ситуаціях і умовах, які можуть впливати на людину. Вивчивши це явище, можна дізнатися, які фактори впливають на життя людини. Це питання дуже важливе для психології, оскільки результати, отримані при вивченні психологічного благополуччя особистості, можуть бути корисними для людей, які не почуваються щасливими та не задоволені своїм життям.

Вивченням та дослідженням проблеми психологічного благополуччя особистості займалися багато вітчизняних дослідників в області психології (І.Аршава, О.Васильченко, М.Варій, О.Водолазька, І.Горбаль, Н.Гранкіна-Сазонова, Т.Данильченко). Так, І.Ф.Аршава займалась дослідженням співвідношення суб'єктивного та об'єктивного до підходів розуміння благополуччя. На її думку, психологічне благополуччя можна розглядати в суб'єктивному та об'єктивному підході в його інтерпретації. Водночас вона підкреслює важливість психологічного погляду на розуміння здоров'я. Авторка припускає, що розуміння психологічного благополуччя може призвести до багатообіцяючих напрямків дослідження індивідуального психологічного благополуччя. Стосовно суб'єктивного благополуччя в позитивній психології О. О. Киричук запропонував два способи розуміння щастя: перший гедонізм і другий - уникнення.

Використовуючи гедоністичний підхід, автор визначає шляхи підвищення особистого благополуччя на основі успішної соціально-психологічної адаптації, позитивної життєвої орієнтації, відновлення фізичного та емоційного стану.

Мета роботи - визначити роль суб'єктивного екологічного благополуччя в структурі психологічного здоров'я особистості.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя особистості як психосоціальний феномен.

Предмет дослідження - характеристика екологічного благополуччя особистості як структурного елементу психологічного благополуччя особистості.

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

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури та надати характеристику екологічного благополуччя особистості як структурного елементу психологічного благополуччя особистості;
2. Вивчити та визначити детермінанти формування екологічного благополуччя в структурі психологічного благополуччя особистості;
3. Емпірично дослідити екологічне благополуччя в структурі психологічного благополуччя особистості;
4. Розробити практичні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було застосовано методи, які є загальноприйнятими та використовуються для дослідження суб'єктивного екологічного благополуччя в структурі психологічного благополуччя особистості, а саме: теоретичний аналіз суб'єктивного екологічного благополуччя передбачає розуміння понять, які взаємодіють між собою та визначають загальний рівень благополуччя; опитування та анкетування було застосовано у представленому дослідженні для вимірювання суб'єктивного екологічного благополуччя індивіда. Вивчалися показники про задоволеність життям, щастя, соціальну підтримку, стрес і стратегії подолання.

Для проведення емпіричного дослідження застосовувалися: шкала суб'єктивного щастя (SSHSH), розроблена С. Любомирським і Х. Леппером; тест орієнтації на осмислене життя; метод Дембо-Рубінштейна.

Серед групи методів математичної статистики були використані метод описової статистики, кількісні та якісні методи, параметричні критерії перевірки статистичних гіпотез за критерієм Стюдента та критерію Манна-Уїтні-У, метод лінійної кореляції Спірмена. Результати досліджень розраховували за комп'ютерною програмою SPSS.

Наукова новизна полягає у тому, що

- уперше розроблено практичні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя особистості;
- удосконалено техніку визначення детермінанти формування екологічного благополуччя в структурі психологічного благополуччя особистості;
- дістали подальшого розвитку теоретичні уявлення щодо ролі суб'єктивного екологічного благополуччя в структурі психологічного здоров'я особистості.

Практична значимість отриманих результатів полягає у розробці практичних рекомендацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

Апробація результатів дослідження відбулася на II Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» та засобами публікації наукових тез Васильченко О.М., Шамоев Д.Н. на тему «Принципи благополуччя».

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (100 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 136 сторінок, серед яких основного тексту 109 сторінок. Робота містить 13 таблиць, 3 додатки (на 8 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічне благополуччя особистості як психосоціальний феномен

Поняття «психологічне благополуччя» нещодавно увійшло в науковий обіг і все більше зацікавлене у забезпеченні повноцінного функціонування та високої якості психологічного життя людини, у дослідженнях Киричук О.О. визнається також духовне та соціальне здоров'я. Тому неможливо забезпечити повноцінне, гармонійне та щасливе існування людини без розуміння факторів, які впливають на виникнення/зникнення та розвиток/вразливість відчуття психологічного благополуччя [42, с. 90].

Аналіз досліджень і публікацій показав, що в сучасній психологічній літературі немає єдиного визначення та загальноприйнятого поняття психічного здоров'я особистості. Серед багатьох теорій і напрямків дослідження виділяються два основних шляхи пояснення цього психічного феномену [23].

Перший – це гедонізм, який включає розуміння психологічного благополуччя, задоволення й уникнення невдач, а також набуття позитивних емоцій від прагнення до значущих цілей. Друге – обґрунтованість, досконалість власного самосвідомості в конкретній життєвій ситуації.

Ріфф К., автор найвідомішої теорії психологічного благополуччя, дозволяє в її розвитку подолати обмеження кожного із згаданих методів і використати їхні переваги. Цей американський дослідник об'єднав і узагальнив ключові елементи концепції та визначив шість ключових компонентів психологічного благополуччя: самосприйняття, особистісний ріст, автономія, позитивні стосунки з іншими та управління сприятливим середовищем, цілі в

житті. У ході розвитку своєї теорії К. Ріфф розробила як оригінальну психотерапевтичну методику, так і авторську психіатричну шкалу «Шкала психологічного благополуччя», апробовану, модифіковану та активно використовувану психологічно-діагностичною практикою. У психологічному науковому середовищі було проведено багато досліджень з використанням оригінальної та модифікованої «Шкали психологічного здоров'я», спрямованої на вивчення кореляції психологічного здоров'я з віком, статтю, рівнем освіти та культури та іншими факторами [94, с. 1132].

Водночас останній аналіз досліджень окремих аспектів психологічного здоров'я показав, що не всі аспекти проблеми знайшли відображення в науковій літературі.

Уявна значущість проблеми та її неадекватність визначають значимість даного дослідження. Метою даного дослідження було дослідити психологічні особливості осіб та фактори, що визначають рівень особистісного психологічного благополуччя 87 осіб віком від 19 до 22 років. Психологічне здоров'я досліджуваних діагностували за методикою «Шкала психологічного здоров'я» К. Ріффа [80, с. 810].

Вивчення психологічних особливостей особистості - за допомогою двох методів, розроблених в рамках біографічного методу:

1) «П'ятирічна проміжна оцінка» (ОП) (Є.І. Головаха, О.О. Кронік, Р.А. Ахмеров), коефіцієнт зрілості.

2) «Психологічна біографія» (О.Ю. Коржова), яка оцінює такі психологічні показники, як ефективність малювання минулого та майбутнього, середній час перегляду та прогнозування [29, с. 131-132].

Було проведено кореляційний аналіз для оцінки зв'язку між показниками психологічного благополуччя та психологічними характеристиками. На першому етапі статистичного аналізу даних розраховували коефіцієнт кореляції Пірсона з психометричними показниками симптомів психологічного здоров'я,

отриманими за методикою «п'ятирічного інтервального рейтингу».

Тому для суб'єктів, які мають позитивний погляд на себе, які визнають і визнають свої особистісні характеристики, і для яких характерне сприйняття свого минулого як важливої сцени, повної подій, майбутнє вважається багатообіцяючим, пов'язаним з багатьма можливостями та важливими життєвими ситуаціями. В цілому життєвий шлях оцінюють як цікавий, яскравий, насичений значущими обставинами та звершеннями.

Крім того, суб'єкти очікували відносно значної очікуваної тривалості життя, але в межах реалістичних очікувань (жоден суб'єкт не досяг очікуваної тривалості життя, автори цього підходу ОРІ були крайніми). Встановлено зворотний зв'язок між оцінками за шкалою самосхвалення та показниками потенціалу/реалізації життєвого шляху — реалістичністю, психологічним віком і часткою зрілості. [12, с.100]

Наявність такого відношення вказує на психологічний вік, наявність нереалізованих творчих здібностей, і суб'єкти мають важливі життєві очікування, і вони приймають свої позитивні погляди, переваги та негативні риси про себе. І немає, негативної оцінки минулого та незадоволення сьогодення. І повний безнадії щодо майбутнього.

Високі показники за цією шкалою безпосередньо пов'язані з оцінками поточної, майбутньої та очікуваної задоволеності життям. Навпаки – з показником реалістичності, з психологічним віком, з коефіцієнтом зрілості. Тому сприйняття свого сьогодення та майбутнього як насиченого цікавими та важливими подіями було пов'язане з прагненням до довголіття, психологічним віком і нереалізованою здатністю мати тісні та довірливі стосунки з досліджуваними та піклуватися про інших. Психологічне старіння, відчуття наповненого життя, навпаки, можуть призвести до труднощів у прояві ентузіазму та відкритості по відношенню до інших, недостатньо значимих стосунків, небажання йти на компроміс і підтримувати тісні стосунки з іншими.

Отже, отримані дані свідчать про те, що суб'єкти з високим рівнем самоприйняття характеризуються високою продуктивністю у формуванні суб'єктивних описів життєвого шляху, багатими життєвими програмами, розширенням життєвого світогляду. Негативне ставлення до себе, навпаки, блокує усвідомлення минулих і майбутніх рефлексій, спонукаючи дослідників до занепокоєння майбутніми подіями або принаймні до відсутності планування та усвідомленого погляду на життя.

Оцінки за шкалою «Активні стосунки» були обернено пропорційні кількості майбутніх подій, середньому часу очікування щасливих подій і середньому часу очікування сумних подій

Результати кореляційного аналізу показують значні кореляції між балами за шкалою управління навколишнім середовищем і психобіографічними показниками – прямий зв'язок із кількістю інцидентів (загальної, майбутніх і минулих інцидентів). Середній час очікування (нормальних і радісних подій) обернено пропорційний середньому часу відновлення після травматичних подій. Отже, можна зробити висновок, що суб'єкти з розвиненою впевненістю та здатністю керувати повсякденними завданнями в цілому характеризуються високою продуктивністю у формуванні суб'єктивної картини життєвого шляху та його окремих етапів (минулого та майбутнього). [48, с. 75]

Дійсно, він живе і рухається від кризи до кризи, від однієї несподіваної та небезпечної ситуації до іншої, коли несподівана війна з сусідньою країною анексувала одну частину країни, тривалі бойові дії та багато жертв в інших місцях. Ми майже забули про прогноз, і, на жаль, ми застрягли в страшній послідовності стрибків. На думку К. Ріфа та її послідовників, високий рівень цілепокладання, особистісного зростання, якісних стосунків з іншими та автономії забезпечують благополуччя людей навіть перед обличчям небезпечних екологічних викликів. Пережита травма викликає позитивні зміни, зміцнює та поглиблює стосунки, змінює життєві ситуації та інформує

особистість. [53, с. 108]

Людина в основному зосереджена на особистих інтересах, її інтереси нехтуються, вона ніколи не досягає високого рівня психологічного здоров'я, хоча має матеріальний успіх, кар'єрний ріст, визнання тощо, але при цьому незадоволена своїм життям. , він відчуває себе конкурентоспроможним і більше заздрить багатьом людям. Ці твердження не ґрунтуються лише на досвіді психотерапії. Тісний зв'язок між позитивними емоціями, які є результатом допомоги іншим, з одного боку, та здоров'ям, благополуччям і довголіттям – з іншого, був добре встановлений у дослідженнях Сас Н.М., Самарська Л.О., Гарець Д.А. [63, с. 340].

Психологічне здоров'я традиційно розглядається як суб'єктивна складова якості життя та основні компоненти. Позитивне функціонування (особистісне зростання, самоприйняття, управління навколишнім середовищем, автономія), та, життєві цілі, позитивні стосунки з оточуючими), а також реалізація цієї орієнтації, яка суб'єктивно виражається у почуттях щастя та самозадоволення. і життя людини. У загальному вигляді психологічне благополуччя можна визначити як поняття, що виражає погляд людини на свою особистість, життя і важливі для нього процеси. і середовище, яке характеризується задоволенням [72, с. 32-33].

Особисте благополуччя – це багатовимірна конструкція, яка охоплює різні аспекти життя людини. У літературі було запропоновано кілька моделей і типів особистого благополуччя, кожна з яких наголошує на різних вимірах і аспектах благополуччя.

Однією з найбільш широко визнаних моделей особистого благополуччя є модель суб'єктивного благополуччя, яка ґрунтується на передумові, що благополуччя – це насамперед суб'єктивний досвід. Ця модель передбачає, що особисте благополуччя складається з трьох різних вимірів: афективного, когнітивного та оцінювального. Афективний вимір відноситься до емоційного

досвіду індивіда, включаючи як позитивні, так і негативні афекти. Когнітивний вимір відноситься до когнітивної оцінки особистістю свого життя, включаючи судження про задоволеність життям і щастя. Нарешті, оціночний вимір стосується того, якою мірою життя людини відповідає її цінностям і цілям, включаючи відчуття мети та сенсу.[78, с. 31-32]

Окрім цих моделей, у літературі було запропоновано кілька інших типів особистого благополуччя, кожна з яких наголошує на різних вимірах і аспектах благополуччя. Сюди входить евдемонічне благополуччя, яке зосереджується на відчутті мети та сенсу в житті індивіда, а також соціальне благополуччя, яке підкреслює важливість соціальних зв'язків і відносин для особистого благополуччя. Інші типи благополуччя включають фізичне благополуччя, інтелектуальне благополуччя та духовне благополуччя, кожен з яких підкреслює різні виміри благополуччя. [91]

Щоб детальніше розглянути моделі та типи особистого благополуччя, важливо зазначити, що кожна модель і тип можуть мати різні наслідки для того, як вимірюється та просувається особисте благополуччя.

Наприклад, модель суб'єктивного благополуччя припускає, що особисте благополуччя можна оцінити за допомогою афективних переживань, задоволеності життям і суб'єктивних суджень про благополуччя. Подібним чином гедонічна модель передбачає, що особисте благополуччя можна оцінити за допомогою показників задоволення та збудження. Навпаки, евдемонічне благополуччя можна оцінити через показники мети та сенсу життя, тоді як соціальне благополуччя можна оцінити через показники соціального зв'язку та підтримки.[69, с. 76]

Вимірювання особистого благополуччя є складним і непростим завданням, оскільки воно передбачає фіксацію низки суб'єктивних переживань та об'єктивних результатів. Було розроблено різні показники особистого благополуччя, кожен з яких має свої сильні сторони та обмеження.[65, с. 130]

Концепція особистого благополуччя тісно пов'язана з більш широкими суспільними цілями, такими як сталий розвиток і соціальна справедливість, оскільки на особисте благополуччя впливають соціальні та екологічні фактори, які, у свою чергу, можуть впливати на ці ширші цілі.[57]

Особисте благополуччя тісно пов'язане з поняттям якості життя. У той час як якість життя охоплює ширший діапазон факторів, включаючи матеріальні та соціальні умови, особисте благополуччя зосереджується на суб'єктивних переживаннях і почуттях людини.

Поняття особистого благополуччя також тісно пов'язане з поняттям процвітання людини, яке стосується досягнення повного потенціалу людини як людини. У той час як особисте благополуччя може бути одним із компонентів процвітання людини, інші компоненти можуть включати розвиток навичок і навичок, досягнення значущих цілей і культивування позитивних стосунків.

Підвищення особистого благополуччя може бути досягнуто за допомогою різноманітних засобів, таких як психотерапія, медитація та практики усвідомленості, фізичні вправи та фізична активність, а також мережі соціальної підтримки.

На особистий добробут також можуть впливати соціальна та економічна політика та практика, наприклад доступ до освіти, охорони здоров'я та програми соціального забезпечення, а також політика, яка сприяє рівності та соціальній справедливості.

Концепція особистого благополуччя також має відношення до організаційних умов і умов роботи. Добробут співробітників пов'язаний із вищим рівнем задоволеності роботою, продуктивністю та утриманням працівників, і організації все частіше впроваджують програми та практики, спрямовані на сприяння добробуту працівників.[50, с. 112]

Особисте благополуччя не є статичним станом, а скоріше залежить від постійного досвіду та взаємодії. Таким чином, сприяння особистому

благополуччю вимагає постійної уваги та зусиль і може передбачати внесення змін до звичок, поведінки, соціального та екологічного контексту.

Благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішної реалізації планів дій і дій, наявності ресурсів і обставин для досягнення цілей, тоді як страждання проявляється в таких ситуаціях, як безвихідь і самотність. Поняття суб'єктивного здоров'я також має включати конкретні форми, які можуть покращити якість життя (у різних формах: фізичному, духовному та соціальному), і можуть реалізувати вищий рівень самосвідомості, а не знайти своє органічне місце. Теоретична концепція більшості психологічних шкіл. Наприклад, К. Хорні (психо-поведінкова традиція). Можна процитувати ідеї Джекобі (аналітична психологія) і К. Роджерса (гуманістична орієнтація в психології). Людина не завжди намагається зберігати позитивне ставлення до себе. [95, с.19]

Основне тлумачення поняття добробуту полягає в тому, що воно стосується загальної якості життя людини. Це суб'єктивний досвід, який охоплює кілька вимірів, включаючи щастя, задоволеність життям, позитивні емоції та відчуття сенсу та мети життя. На благополуччя впливає низка факторів, у тому числі біологічні, психологічні та соціальні фактори, і воно може відрізнятися залежно від культури, контексту та окремих людей. [77, с. 45-46]

Прагнення до благополуччя часто розглядається як фундаментальна мета людини, і багато дослідників і практиків намагаються сприяти та покращувати благополуччя різними способами, наприклад, за допомогою позитивних психологічних втручань, соціальної політики та практик особистого розвитку.

Ось кілька додаткових моментів, які детальніше розкривають основне тлумачення поняття добробуту [4, с. 22-23]:

Добробут – це динамічний процес: добробут – це не статичний стан, а радше динамічний процес, який може змінюватися з часом. На нього можуть

впливати життєві події, соціальний контекст і особисті фактори, і люди можуть відчувати коливання рівня добробуту протягом життя.

Благополуччя є багатовимірним: благополуччя охоплює кілька вимірів, включаючи суб'єктивні відчуття, такі як щастя та задоволеність життям, а також більш об'єктивні показники добробуту, такі як здоров'я, освіта та дохід. Ці параметри взаємопов'язані і можуть впливати один на одного.

На благополуччя впливають індивідуальні та контекстуальні фактори: благополуччя формується різними індивідуальними та контекстуальними факторами, включаючи генетичні фактори, риси особистості, соціальні стосунки та фактори навколишнього середовища. Ці фактори можуть взаємодіяти один з одним, впливаючи на загальний рівень добробуту людини.

Добробут залежить від культури та контексту: добробут формується культурними та контекстуальними факторами, такими як соціальні норми, цінності та переконання. Те, що можна вважати бажаним рівнем добробуту в одній культурі чи контексті, може відрізнятися від іншого.

Благополуччя можна підвищити за допомогою навмисних зусиль: хоча деякі фактори, що впливають на благополуччя, можуть бути поза контролем людини, існують навмисні зусилля, які люди можуть докладати, щоб покращити своє благополуччя. Це включає в себе участь у заходах, які сприяють позитивним емоціям, налагодження соціальних зв'язків, практику усвідомленості, а також участь у значимій роботі та хобі.

Благополуччя – це суб'єктивний досвід: благополуччя – це суб'єктивний досвід, унікальний для кожної людини. На нього впливають уявлення, очікування та переконання людини щодо себе та свого життя.

Благополуччя пов'язане з позитивними наслідками: вищий рівень благополуччя пов'язаний із низкою позитивних наслідків, включаючи покращення фізичного здоров'я, збільшення тривалості життя, підвищення продуктивності та покращення соціальних стосунків.

Добробут є правом людини: прагнення до добробуту вважається основним правом людини багатьма організаціями, включаючи Всесвітню організацію охорони здоров'я (ВООЗ). Це відображає віру в те, що люди мають право жити повноцінним і задоволеним життям, і що суспільства зобов'язані підтримувати людей у досягненні цієї мети. [33, с. 50]

Благополуччя – це спільна відповідальність: хоча окремі особи відіграють певну роль у сприянні власного благополуччя, досягнення благополуччя вимагає колективних зусиль. Це включає розробку сприятливої політики та середовища, які сприяють добробуту на рівні суспільства.

Благополуччя – це складна концепція, яка розвивається: хоча основна інтерпретація благополуччя наголошує на важливості суб'єктивного досвіду та багатовимірності, концепція благополуччя продовжує розвиватися разом із появою нових досліджень і перспектив. Таким чином, постійні дискусії та дебати важливі для вдосконалення нашого розуміння того, що таке благополуччя та як найкраще його сприяти.

Багато вчених зробили внесок у наше розуміння благополуччя та його інтерпретацію. Ось кілька прикладів [38]:

Мартін Селігман: Селігман – психолог, який широко відомий своєю роботою з позитивної психології. Він стверджував, що благополуччя — це не просто відсутність негативних емоцій, а наявність позитивних, таких як щастя, задоволення та сенс.

Річард Істерлін: Істерлін – економіст, який стверджував, що добробут не обов'язково пов'язаний з економічним зростанням. Він показав, що люди в багатших країнах не обов'язково щасливіші, ніж у бідніших країнах, і що економічне зростання не обов'язково веде до підвищення добробуту.

Керол Рифф: Рифф – психолог, який розробив теорію психологічного благополуччя. Вона стверджує, що благополуччя складається з шести вимірів: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, володіння

навколишнім середовищем, мета життя та особистісний ріст.

Амартія Сен: Сен – економіст і філософ, який стверджував, що добробут – це не лише матеріальні блага чи щастя, а й свобода жити повноцінним життям. Він розробив концепцію «здатності» як спосіб вимірювання добробуту, який враховує здатність людини досягати своїх цілей і вести осмислене життя.

Міхай Чиксентміхайі: Чиксентміхайі – психолог, який розробив концепцію «поток», що є станом оптимального досвіду, який веде до кращого благополуччя. Він стверджує, що люди, які займаються складною діяльністю та потребують повної уваги, можуть відчувати відчуття потоку, що може привести до більшого щастя та задоволення.

Абрахам Маслоу: Маслоу – психолог, який розробив концепцію ієрархії потреб, яка стверджує, що благополуччя базується на задоволенні основних потреб, таких як їжа, житло та безпека, а також на потребах вищого рівня, таких як приналежність, повага та самореалізація.

Деніел Канеман: Канеман – психолог, який провів численні дослідження щастя та суб'єктивного благополуччя. Він стверджував, що люди мають «Я, що переживає» і «Я, що пам'ятає», і що ці два Я можуть мати різний досвід щастя та благополуччя.

Руут Веенховен: Веенховен – соціолог, який розробив концепцію «соціальної якості життя», яка враховує не лише власний досвід благополуччя людини, а й соціальний контекст, у якому вона живе. Він стверджує, що соціальні фактори, такі як соціальна згуртованість і довіра, можуть мати значний вплив на добробут.

Едвард Деці та Річард Райан: Деці та Райан – психологи, які розробили концепцію теорії самовизначення, яка стверджує, що благополуччя базується на здатності людини задовольняти свої основні психологічні потреби в автономії, компетентності та зв'язку. Вони припускають, що коли люди відчують, що контролюють власне життя, компетентні у своїх справах і мають позитивні

стосунки з іншими, вони, швидше за все, відчуватимуть більше благополуччя.

Це лише кілька прикладів вчених, які зробили внесок у наше розуміння благополуччя та його інтерпретацію. Є багато інших, які запропонували різні точки зору та розуміння цієї складної та багатогранної концепції.

Отже, благополуччя - це стан задоволення, щастя та добробуту, який характеризує якість життя людини. Це суб'єктивний досвід, який відображає рівень задоволення, що відчуває людина зі свого життя в цілому, а також її взаємовідносин з оточуючим світом.

Благополуччя є багатовимірним поняттям, що охоплює різноманітні аспекти життя людини, такі як фізичне та психічне здоров'я, освіта, дохід, праця, стосунки з родиною та друзями, доступ до культурних та соціальних ресурсів, індивідуальні права та свободи тощо. Відчуття благополуччя може відрізнятися від людини до людини, і може залежати від багатьох факторів, таких як вікові особливості, культурний контекст, соціальне середовище та інші. [40, с. 180]

Почнемо з розгляду традиції вивчення індивідуального психологічного благополуччя. Перша спроба охарактеризувати це явище була пов'язана з моделлю релаксації. У цій традиції наголошується суб'єктивне благополуччя, оскільки позитивний афект домінує над негативним афектом і задоволеністю життям. Представники іншої точки зору підкреслюють, що психологічне здоров'я – це рівень, на якому людина приймає позитивні функціональні аспекти (М. Jahoda, Ч. Рифф, А. С. Ватермен та ін.) [89, с. 1390]

В останні роки спостерігається тенденція до поєднання гедоністичного та дружнього підходів до психологічного здоров'я (Р. Бісвас-Дінер, Т. Б. Кашдан, Л. А. Кінг, Р. Раян, Е. Дейсі [12], Т. Д. Шевеленкова, П. П. . Фесенко [9] та інші).

З цієї точки зору, психологічне благополуччя є важливим індикатором того, якою мірою реалізуються основні компоненти позитивного афекту та якою

мірою ця увага отримується, що суб'єктивно відображається в домінуванні позитивного афекту та задоволеності собою. і життя [79, с. 218].

Велика частина робіт щодо гедоністичних моделей слухання була присвячена факторам психологічного благополуччя. Зокрема, I Vonnewell включає оптимізм, екстраверсію, соціальну залученість, професійний розвиток, соціальний статус і суб'єктивне благополуччя. [90, с. 30]. Проте, на наш погляд, більш комплексне уявлення про фактори, що впливають на рівень психологічного благополуччя, надає М.С. Він представлений у працях О. Батуріна, С. О. Башкатової, Н. В. Гафарової. На думку дослідників, цей термін включає комфорт і здоров'я слухача) [61, с. 43].

До першої групи відносять екстринсові (зовнішні) фактори:

- 1) біологічні (внутрішні фактори, такі як здоров'я, стать, вік тощо);
- 2) соціальні (сімейні та міжособистісні стосунки в ширшій спільноті);
- 3) Зміст (рівень доходів, умови проживання, якість дозвілля та відпочинку тощо). Кожна група і кожен елемент представляє потенційний компонент надприродного щастя. Кожен потенційний фактор є релевантним, якщо він має суб'єктивну важливість для особистості або досягає певної межі [55, с. 160].

До другої групи належать психологічні (особистісні) фактори. Концепція ґрунтується на ідеях гуманістичної та екзистенціальної психології, і насамперед на ідеї про наявність у особистості вільної волі та здатності досягати психологічного благополуччя незалежно від зовнішніх умов.

З цієї точки зору, психологічне благополуччя базується на позитивному функціонуванні людини. На думку Ріффа, психологічне здоров'я виступає як базовий особистісний конструкт, який відображає сприйняття і оцінку індивіда власного функціонування з точки зору найвищого потенціалу [51, с. 110].

Автор представляє багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість компонентів позитивного психологічного функціонування. У сукупності ці аспекти включають психологічне благополуччя, позитивну оцінку

себе та свого минулого, відчуття особистісного зростання, відчуття мети та сенсу свого життя, успішні стосунки з іншими, здатність ефективно керувати своїм життям та оточенням та почуття самовизначення [35, с. 80].

На думку М. О. Батуріна, концепція К. Ріффа передбачає виділення невизначеного набору якостей, які можуть визначати позитивну психологічну здатність людини. До цього переліку слід додати температурні якості та активні риси. Визначаючи останнє, автор М.С. Цитує дослідження Селігмана, який описує шість позитивних рис: інтелект, сміливість, людяність, комунікабельність, урівноваженість і духовність. Саме розвиток цих навичок може призвести до позитивних дій у різних сферах життя, відповідно змінюючи риси добробуту для краще [31, с. 38-40].

До третьої групи суб'єктивного благополуччя автори відносять суб'єктивно-особистісний рівень, який включає компоненти суб'єктивного благополуччя. Цей термін було взято з напр. Дінер запропонував висловити суб'єктивний погляд на життя індивіда. Автором запропоновано трикомпонентний конструкт суб'єктивного благополуччя, який включає задоволеність життям, позитивний і негативний афект [25, с. 20].

В. М. Батурін пропонує таку структуру суб'єктивного здоров'я:

- 1) афективний компонент (стійке, глобальне, позитивне ставлення до себе та світу);
- 2) впливають на пізнання (загальна стійка оцінка себе і світу);
- 3) Когніція (сукупність стійких знань про себе та світ) [40, с. 130].

Таким чином, модель факторів особистого благополуччя має такий вигляд. Рівень зовнішніх (безособових) факторів виражається перетином трьох груп універсальних компонентів зовнішніх компонентів: біологічних, соціальних і матеріальних об'єктів, зовнішні інтереси яких виступають як фактори, що впливають на особисте життя у вигляді їх суб'єктивної значущості (оцінювання). Рівні індивідуальних факторів утворюють три групи: риси

особистості, базові риси особистості та позитивні риси особистості. Рівень людських факторів являє собою набір узагальнених компонентів особистості, які є результатом позитивних міжособистісних стосунків: позитивна поведінка та завдання, корисні міжособистісні стосунки та низка соціально значущих досягнень.

Рівень суб'єктивно-особистісних факторів складається з трьох компонентів: афективного, когнітивно-афективного і когнітивного, які створюють загальні і відносно стійкі переживання емоцій, оцінок і суб'єктивного благополуччя.

Проте, на нашу думку, крім вищесказаного, соціальний інтелект і часова перспектива є важливими факторами психологічного благополуччя і можуть розглядатися як основа психологічних факторів міжособистісних стосунків у запропонованій моделі. Вітчизняні дослідники розглядають соціальний інтелект як когнітивну складову комунікативних навичок, яка пов'язана з обсягом можливих знань про предмет, зокрема С. В. Руденко стверджував, що соціальний інтелект є когнітивною основою комунікативних навичок. З точки зору вербального і невербального вираження, це здатність розуміти і передбачати поведінку людини в різних життєвих ситуаціях, розуміти і адекватно оцінювати її поведінку і поведінку, а також її стосунки з іншими.

Актуальною є традиція виокремлення таких вимірів соціального інтелекту:

- 1) Пізнання (соціальне знання, інтуїція, умовивід);
- 2) Емоційні (соціальна експресія, емпатія, навички самоконтролю);
- 3) Поведінка (соціальна адаптація) (К. Космський, О. П. Джон, О. І. Савенков) [5, 76].

Найбільш чіткий підхід П. Г. Зімбардо до цього явища у зв'язку з конкретним моментом часу. На думку автора, часова перспектива є ключовим аспектом у формуванні психологічного часу, який є результатом когнітивного

процесу, який розділяє життєвий досвід людини на минулі, теперішні та майбутні часові межі [14, 1279-1280].

Таким чином, чинники психологічного благополуччя повинні включати соціальний інтелект як суб'єктивний конструкт, що визначає успішність соціальних взаємодій, і часову перспективу свого життя з точки зору минулого, теперішнього чи майбутнього.

На основі проаналізованого теоретичного матеріалу та емпіричних досліджень ми дійшли наступних висновків.

1. Психологічне благополуччя індивіда служить індикатором того, якою мірою люди приділяють увагу реалізації ключових компонентів позитивного функціонування, і якою мірою ця увага досягнута, суб'єктивно виражена в емоційному благополуччі та задоволенні. і життя себе.

2. Фактори, що визначають рівень психологічного благополуччя за сучасними дослідженнями: зовнішні (біологічні, соціальні, фізичні), особистісні (риса темпераменту, основні риси особистості, позитивні риси характеру), міжособистісні (ефективні міжособистісні стосунки, соціально значущі досягнення). Суб'єктивні та індивідуальні чинники (переважання позитивного афекту, задоволеність життям).

3. На нашу думку, соціальний інтелект як суб'єктивний конструкт, що визначає успіх соціальної взаємодії, має бути розширений, щоб включити перспективу часу з точки зору власного життя. минуле, теперішнє чи майбутнє.

4. Згідно з даними емпіричних досліджень, гедонічні та позитивні попередні погляди, а також соціально-психологічна адаптація та емоційний інтелект є важливими факторами для приємного аспекту психологічного благополуччя. Темпераментний аспект складається з орієнтації на майбутні цілі та позитивного ставлення до минулого, а також соціально-психологічної адаптації та здатності передбачати результати дій.

Психологічне благополуччя складається з двох основних компонентів:

переважання позитивних, а не негативних емоцій і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можна виділити дві складові психологічного благополуччя: когнітивну (оцінка різних аспектів буття) та афективну (сильне емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів) частини. Такий поділ досить досконалий з точки зору розуміння взаємозв'язків.

Коли йдеться про дослідження факторів психологічного благополуччя, вони пов'язані з такими особистими рисами, як екстраверсія, оптимістичний стиль особистості, емоційна стабільність і академічні досягнення [17]. Також встановлено, що здатність індивіда до психологічного благополуччя значною мірою залежить від життєвих обставин, особливо від рівня соціальної підтримки. Виділяють такі соціально-психологічні фактори психологічного благополуччя:

- 1) Безпека та комфорт домашньої обстановки;
- 2) Атмосфера любові, яка характеризується сімейним щастям, близькістю та гармонією;
- 3) Відкритість і довіра в міжособистісних стосунках;
- 4) Батьківський контроль та втручання в життя дітей;
- 5) Змістовність у сім'ї;
- 6) Підтримка стосунків із родиною та позасімейної діяльності [11].

Існують також різні способи підвищення рівня задоволеності життя людини. Прямий, спрямований на підвищення задоволеності життям, спрямований на створення більш сприятливих форм поведінки, стосунків, цілей та опосередкований, як вважає Т. М. Каменщук, який об'єднує різні теорії, пов'язані з психологічного благополуччя індивіда, пропонує узагальнену модель, яка включає шість компонентів:

- 1) позитивне ставлення до себе та минулого життя;
- 2) мати значущі цілі та захоплення в житті;
- 3) здатність задовольняти запити повсякденного життя;

- 4) відчуття безперервного зростання та самореалізації;
- 5) дбайливі та довірливі стосунки з іншими;
- 6) Уміння залишатися при своїх переконаннях [32, с. 562].

Концепції екзистенціального та особистого благополуччя розвивалися переважно в контексті екзистенціально-подієвого підходу, але існують також фундаментальні та незалежні моделі благополуччя, наприклад

Отже, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію ключових компонентів позитивного функціонування, а також ступінь реалізації цієї спрямованості, суб'єктивно вираженої в емоціях щастя, задоволеності собою та життя. Як невід'ємна особистісна форма в динамічній, психологічній оздоровчій роботі, особистість тому є мотиваційним критерієм, а її вираженням є реалістичність, структурованість, цілісність (гармонія минулого, сьогодення та майбутнього), системність залежить від світогляду людини та поглядів на життя, який включає цілі, плани, цінності та прагнення.

У свою чергу, це змусило дослідників зосередитися насамперед на природі моральних і культурних світоглядів та їхньому відношенні до психологічного благополуччя людини.

Психологічне здоров'я слід тлумачити в контексті взаємозв'язку та взаємності з іншими людьми, суспільством у цілому, світом і світоглядом. Благополуччя – це не лише ставлення до зовнішніх об'єктних результатів діяльності, але також включає її внутрішні ефекти, такі як самооцінка, самооцінка та цілісність. Щоб побудувати цілісну модель психологічного благополуччя, яка глибоко вкорінена в історію життя та стосунки багатьох поколінь, необхідно враховувати соціально-психологічні характеристики, а також інтимні зв'язки з собою та світом.

1.2. Структура суб'єктивного благополуччя особистості

Визначення суб'єктивної структури психологічного благополуччя та його зв'язку із соціально-психологічними характеристиками людини та параметрами, що визначають відносини людини, може стати важливим завданням у розумінні природи особистісного світогляду людини. Це також має значення для методів реалізації. Існування і духовний досвід. Усі перераховані компоненти добробуту взаємопов'язані та впливають одна на одну.

Зв'язок кількох явищ з тією чи іншою складовою щастя багато в чому умовний. Наприклад, почуття, сприйняття та досвід суспільства щодо сенсу життя можуть вважатися факторами, які сприяють психічному здоров'ю, а не лише соціальному чи духовному здоров'ю. У цьому, як і в інших компонентах, рекомендується розрізняти когнітивний і емоційний компоненти. Крім того, психологічне благополуччя підсумовує фактичний успіх поведінки та діяльності, міжособистісне задоволення та спілкування. Когнітивний компонент благополуччя виникає при наявності у суб'єкта цілісної картини світу та цілісності в розумінні поточної життєвої ситуації.

Розбіжності в когнітивних сферах виникають через суперечливу інформацію, ситуативну двозначність або інформаційний або сенсорний обман. Емоційну складову благополуччя можна розглядати як інтегроване переживання людиною вдалих (або неуспішних) дій. Помилки в ньому відображаються всіляко і на всіх сферах особистості. Благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішної реалізації плану дій і дій, наявності ресурсів і обставин для досягнення цих цілей.

Благополуччя створюється завдяки можливостям взаємодії, спілкування з нами та отримання позитивних емоцій, задоволення потреби в емоційній стимуляції, соціальна ізоляція (дефіцит) і стрес від важливих міжособистісних стосунків підривають благополуччя. Таким чином, суб'єктивне благополуччя

слід визначати як універсальний і відносно стабільний досвід особливої важливості для індивіда. Це невід'ємна частина міцного психічного стану. Масштабне експериментальне дослідження І. Павлоцька зауважила, що щастя проявляється на кількох рівнях залежно від орієнтації та інтеграції особистості.

Людина з поганим психічним здоров'ям не відчуває позитивних близьких стосунків із значущими людьми, що визначає потребу шукати ресурси для покращення свого благополуччя.

Люди з ослабленим психічним здоров'ям часто мають негативний емоційний фон і сильну потребу в самоконтролі. Такі люди часто бачать світ ворожим і несправедливим. Людина із середнім психічним здоров'ям характеризується схильністю до контролю над зовнішнім середовищем, але при цьому намагається розвивати свої здібності, що підвищує рівень її психічного здоров'я.

Такі люди ідеалізують інших і більше зосереджуються на поточних соціальних ситуаціях і міжособистісних стосунках. Їхнє позитивне ставлення до світу також відбувається на тлі негативних почуттів про себе. Вони утримують і захищають вузьке коло важливих осіб, уникаючи при цьому змін у характері солдатів. Люди з розвиненим психічним здоров'ям відчувають близькі позитивні стосунки, які є системою побудови позитивних стосунків з іншими, світом і собою. Вони мають високий рівень саморефлексії та долають внутрішні та психологічні конфлікти.

Люди з високим психологічним благополуччям мають кращу стресостійкість і соціальну адаптивність. Павлоцька У.Є. Аналізує різні типи благополуччя на основі характеристик психологічного благополуччя. За його словами, загалом існує три типи: нездоровий тип особистості без особистісних пристосувань, помірно насичений групово-орієнтований тип із помірною особистісною пристосованістю та ренесансний тип із високою особистісною пристосованістю. мислення та особистість [59, с. 150].

Перший тип характеризується вираженням зовнішньої дії та пристосуванням до соціальної активності, однак для цього типу соціалізації характерний егоїзм - тобто інші люди і суспільство розглядаються як єдине ціле для задоволення власних потреб. Діяльність може бути метушливою, хаотичною, і жодним чином не хочеться залишатися на самоті. Представникам цього типу притаманні полярне ставлення до себе, інфантильне всепрощення і в той же час заперечення інфантильності, низька особистісна пристосованість, розпливчастий образ себе, відсутність самосприйняття і, як наслідок, постійна тривожність.

Він не демонструє здатності керувати зовнішнім середовищем і не бачить відповідальності у власному житті як можливості власного розвитку. Він насторожено ставиться до світу і недовірливо ставиться до нього. Невдачі в одній із сфер життя часто призводять до різкого погіршення емоційного стану такої людини або подальшого погіршення її психологічного благополуччя. Другий тип симптомів - це фокус тісного та постійного кола спілкування, референтна група. Відносини з іншими будуються на поділі людей на «своїх» і «чужих». Стосунки з колишніми емоційно надійні, інтимні, пристрасні та автентичні. Соціальні стосунки з іншими не підтримуються, і їх можна свідомо уникати.

Щоб замкнути людей, представники цього типу проявляють турботу, любов і водночас контроль, обережність і байдужість до «чужих». Такі люди зосереджені на підтримці важливих стосунків, а не на побудові нових. Тому вони не прагнуть до саморозвитку, до особистісного зростання, тому що зміни в їх особистості ведуть до змін і перебудови важливих відносин. Світ загалом здається їм відносно безпечним місцем з необхідними ресурсами для реалізації потреб діяльності. Однак, оскільки самоактуалізацію можна розглядати як втручання в справжні стосунки, можна вибрати види діяльності, які пригнічують особистісний ріст.

Їхнє ставлення до себе зумовлене прийняттям, оскільки в цьому контексті мислення стосується реакції значущих інших. Третій тип альтруїзму характеризується перш за все прийняттям особистості інших. Інший визнає його цінність. Таким чином, ці особи є соціально пасивними, що пов'язано з вищим рівнем мислення, самоорієнтації та ситуативної адаптації, і оскільки інша сторона сприймається як цінна, у них немає суб'єктивних змін чи почуття афекту. Тому в центрі уваги власний досвід і установки. Люди з таким відчуттям благополуччя мають погляд на світ – переважно хороший, ідеальний і правильний.

Сприяння індивідуальному ризику у внутрішньому та зовнішньому світі та світовій системі, відчуття самовладання, віра у власні сили та наявність позитивних стосунків з іншими посилюються рівнями психологічного благополуччя. є Четверта категорія (високий рівень психічного здоров'я) характеризується підвищенням показників усіх складових рівня здоров'я та їх фактичної сукупності.

Така людина має трансцендентну здатність, відчуття існування та діалектично взаємопов'язаного світу, мирське ставлення до себе та інших, і, за І. Д. Бехом, вона прагне досягти досконалості у славному житті. По-перше, він усвідомлює глибокий і багатогранний зв'язок між своїм життям і своїм суспільним життям. По-друге, він вільно йде духовним шляхом без обмежень. По-третє, вона не обмежується більш-менш розумовим і моральним удосконаленням, але прагне до духовної єдності в більшій людській спільноті. По-четверте, постійно прагнути покращити своє життя [52].

Залежно від того, як людина розвиває близькі, позитивні стосунки з іншими, рівень психічного здоров'я людини буває низьким, помірним або високим, що визначає, як вони розвивають різні типи добробуту. Найкращий вибір – це дуже багатий духовний тип, який прагне досягти досконалості в поважному житті. Рекомендується деталізувати умови, за яких люди досягають

цих рівнів і категорій щастя на різних етапах особистісного розвитку.

Інтегруючи попередні роботи, Керол Ріфф заклала основу для розуміння психологічного благополуччя як комплексної концепції та визначила шість ключових компонентів психологічного благополуччя: - самоприйняття (відображення позитивної оцінки себе та свого життя в цілому), визнання не тільки свої позитивні якості.

Протилежністю самоприйняття є невдоволення собою, заперечення певних якостей своєї особистості, невдоволення минулим і збереження контакту з іншими людьми.

Крім того, ця риса включає в себе готовність бути гнучким у спілкуванні з іншими і здатність йти на компроміс. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність формувати і підтримувати довірчі відносини, самотність; Оцінює себе на основі своїх уподобань.

Відсутність достатньої автономії призводить до конформізму та надмірної залежності від вищої думки. Управління навколишнім середовищем (здатність досягати бажаного, долати труднощі на шляху до досягнення своїх цілей, при відсутності ця характеристика пов'язана з власним безсиллям, некомпетентністю, нездатністю щось змінити для досягнення. Цілі в житті (наявність життєвих цілей створює відчуття існування, те, що було в минулому, цінується в сьогоденні, те, що станеться в майбутньому.

Відсутність мети в житті призводить до почуття безглуздості та депресії). Особистісний ріст (передбачає розвиток нових речей, навчання, досвід, а також усвідомлення свого прогресу. Якщо особистий ріст неможливий для деяких людей), результатом є нудьга, застій, відсутність впевненості в здатності змінюватися, оволодівати новими навичками і завдань [10] .

Концепція психологічного благополуччя російського вченого А.В. За словами Вороніної, сьогодні «психологічне здоров'я» прийнято вважати здоров'ям у широкому сенсі, і вчений розвинув ідею «психологічного здоров'я»

як системної якості людини, що ґрунтується на психофізичному захисті протягом життя. У зв'язку з цим значуща та повноцінна цінність життя як засобу досягнення внутрішніх і соціальних цілей розкривається в досвіді та обумовлюється реалізацією його потенційного опортуністичних можливостей.

Відповідно, А. Вороніна розробила ієрархічну модель психологічного благополуччя. Внутрішні наміри (свідомі та несвідомі стани ресурсів) встановлюються на різних рівнях людського екзистенціального простору та вбудовані в різні дії. Вони мають якісно відмінні виміри психологічного здоров'я людини: психологічне благополуччя, соціальну адаптацію, психічне та психологічне благополуччя та людину. особиста зрілість, самореальність, особистість і суб'єктивне благополуччя.

Розрізняють такі аспекти психічного здоров'я:

- Багатство (основним феноменом цього аспекту є особистісна зрілість, показниками є соціальні здібності, емоційний інтелект, позитивна життєва позиція, особисті здібності, інтелект, духовність, відповідальність, активність тощо).

- Порядок (основна діяльність партії – самореалізація, показник – процес усвідомлення своїх цінностей, прагнення до них, особисте вираження цінностей)

- Ефективний (психологічне здоров'я людини, результат подолання викликів, які є спільними для всіх людей - досягнення у важливих для людей сферах - самоприйняття, розвинуті сфери спілкування, контрольоване середовище, автономний простір у житті, присутність тощо, мета життя, розвинена особистість тощо).

- Структура (гармонія людини, гармонія між її внутрішнім «Я» та її оточенням, це гармонійне співвідношення різних сфер життєдіяльності людини, засобів цінностей і цілей (співпраця), позитивне ставлення до життя, єдність та ієрархічність цілі та сенси, наявність важливих цінностей і смислів).

- Оцінка (суб'єктивне здоров'я, його показники - задоволеність життям, схильність до позитивних ефектів, а не негативних, оптимізм) [46].

Таким чином, відчуття психологічного благополуччя можна зробити висновком як інтегральний психологічний феномен, загальний досвід, що відображає успішну роль людини в соціальному середовищі, сприятливий емоційний фон і функціональний стан тіла і розуму, позитивне ставлення до себе і впевненість ставлення до світу. Крім того, можна сказати, що психологічне здоров'я є одним із найважливіших факторів психологічно здорової людини, яка безперечно має психологічну силу, щоб ефективно долати життєві труднощі та справлятися з навантаженнями повсякденного життя.

У світовій психології поняття «щастя» визначається як «щастя» (дослівний переклад: «добро» і «буття»), що включає в себе організацію соціальних відносин людини. Людські відносини наповнені позитивним досвідом [59].

Відомо, що в думках про себе і своє благополуччя людина особливу увагу приділяє своїм поглядам на свою значимість, навколишній світ і своє беззаперечне право змінюватися.

У своїх книгах про психологічне благополуччя особистості в позитивній психології О. Водолайка виклав свої ідеї про два шляхи розуміння щастя, перший шлях вони називають гедонізмом, а другий – уникнення.

Якщо проаналізувати гедоністичний підхід, то дослідники визначають шляхи підвищення психологічного благополуччя людини, які базуються на успішній соціально-психологічній адаптації, позитивній життєвій орієнтації та відновленні фізичного та емоційного стану Автори Л. Б. Хайхайленко та ін.

1) Фактор, що визначається ставленням до подій життя на соціальному та індивідуальному рівні;

2) Кількість, що характеризується можливістю отримати те, чого найбільше хочеться;

3) Здатність регулювати свої почуття та емоції для швидкої адаптації до нових ситуацій середовища;

4) Бажання прожити життя щасливо.

Слід зазначити, що дослідники (Т. Добко, 2015) стверджують, що основними умовами реалізації даного критерію є стійкі позитивні рівні всіх показників, оскільки феномен психологічного благополуччя є довготривалою одиницею. Рівень цих параметрів визначає, з одного боку, тривожність або, ширше, депресію, а з іншого – почуття щастя [15].

Водночас, досліджуючи питання визначення психологічного благополуччя жінки сучасною психологією (Т. Каменешук), він дійшов висновку, що біологічна поведінка та статеві ознаки під час дослідження відображаються в понятті андрогенів. У сучасній культурі це продуктивно і психологічно виправдано [19].

Слід зазначити, що багато авторів пропонували розглядати психологічне благополуччя як важливий аспект існування людини. Коли психологи розглядають різні аспекти позитивного потенціалу людини, відчуття благополуччя в одному сенсі не є питанням відносин у навколишньому світі, а. Проблема, яка може вплинути на ваше оточення та «сформувати» ваше життя. Зокрема, відчуття психологічного благополуччя значно посилюється фізичною активністю з різних джерел, взаємодією та впливом на навколишнє середовище, громадською діяльністю, інтелектуальною творчою діяльністю та іншою соціальною діяльністю. Іншими словами, вивчаються мотиваційні цілі та інструментальні основи поведінки [5].

Переживання людиною благополуччя є дуже важливою складовою настрою людини, і вона виграє. Психологічне здоров'я, виступаючи важливим об'єднуючим досвідом, сильно впливає на різні психічні сфери людини, ефективність міжособистісних стосунків, успішність і результативність діяльності, що залишає глибокий відбиток у підсвідомості людини і впливає на

цей стан. Суспільна свідомість. Без урахування соціальної політики неможливо формувати, планувати та управляти [28].

До теперішнього часу активно досліджується взаємозв'язок психологічного здоров'я з різними властивостями особистості, смисложиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, життєвою стратегією і її соціальними характеристиками.

Сама концепція була уточнена та реалізована. Досліджено також вплив різноманітних об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічний стан людини. Е. Дінер (2009) зазначає, що теорія психологічного здоров'я є розділом психології, який зацікавлений у розумінні того, як і чому люди оцінюють своє життя. Для дослідників важливо не тільки навчитися розрізняти різні захворювання, але й дізнатися про відмінності в стані здоров'я. Найпоширенішим методом дослідження психологічного здоров'я є самооцінка.

Цей підхід ґрунтується на тому, що щастя можна визначити лише з точки зору внутрішнього досвіду людини. Будь-які зовнішні критерії не приймаються в оцінці психологічного благополуччя, оскільки люди завжди повинні оцінювати свій рівень благополуччя, виходячи з власної адаптивної системи.

Поняття психологічного здоров'я дуже розпливчате і має багато тлумачень. На основі відомих досліджень у галузі психологічного здоров'я та щастя вчені виділили наступні психологічні характеристики психологічного благополуччя [17].

- 1) Вимірювання глобуса;
- 2) Об'єктивність;
- 3) Ефективність вимірювання.

Психологічне благополуччя — це глобальна оцінка всіх аспектів життя людини, зазвичай протягом періоду від кількох тижнів до десяти років. Л. Сердук зазначав, що поняття «психологічне здоров'я» введено в контексті позитивної психології.

Вона пов'язана з тим, як люди оцінюють своє життя з точки зору когнітивної та емоційної інтерпретацій, і умовно її можна виразити формулою: психологічне благополуччя = задоволеність життям + афект, де задоволеність життям відображає оцінку людиною власного життя, афекту. це емоційний аспект, а також стани, пов'язані зі щоденними позитивними та негативними емоціями та переживаннями [43].

У психології, коли вона рішуче захищає негативний «образ себе», описує факти, коли позитивні зовнішні оцінки не намагаються змінити цей образ. У разі успіху він активно поважає своє існування, покладає відповідальність на удачу, а в невдачі — на нестачу здібностей. Так, К. Роджерс (1994) пише, що навіть перед лицем справжнього успіху є люди, які намагаються зберегти негативний образ себе і підтримують свою некомпетентність. Найбільш органічне пояснення такого роду дає концепція когнітивного відключення. У психологічній літературі описуються конкретні мотиваційні механізми для захисту самоствалення людей, за допомогою яких люди намагаються зберегти свою поточну самооцінку навіть у типово негативному тоні, часто цей механізм базується на потребі особистості в стабільності.

Механізм самооцінки, описаний В. Ф. Сафінім, описує рівні оцінки оточуючих людей як недооцінку власної цінності («вони нічим не кращі за мене»), що в середньому знижує самооцінку. Фіксовані рівні («ні я не гірший, ні кращий за інших») вказують на порівняння себе з узагальненими іншими. Підтримувати загальний позитивний рівень самооцінки за рахунок поєднання досить високої і досить низької самооцінки, пов'язаної з різними аспектами Я, «нерозумного» перенесення або узагальнення результату однієї діяльності на іншу з високою і адекватною самооцінкою (« Якщо я можу це зробити, я теж зможу»).

Усі ці механізми збереження суб'єктивної самооцінки виявляють автономну комунікацію, яка є по суті унітарною. Другим важливим рівнем

аналізу суб'єктивного самозахисту є вивчення його структурного забезпечення. У цьому контексті фіксований фіксований рівень відноситься до дослідницького інтересу до відмінностей у ступені схильності до захисту структурних компонентів суб'єктивної самооцінки, конкретного контексту їх захисту та структурної основи підтримки суб'єктивної самооцінки.

Суб'єктивна оцінка, навпаки, є активно охоронюваним психічним утворенням. Можна виділити механізм збереження позитивного емоційного тону і ставлення до «Я» протягом усього процесу підтримки самооцінки. В основі названих механізмів лежать принципово різні за змістом потреби. Самозахист високого позитивного ставлення ґрунтується на суб'єктивній перевазі позитивного досвіду над негативним. Підтримка екзистенціального ставлення індивіда до себе базується на його або її компенсаторній потребі в самоконтролі.

Нарешті, позитивної самопрезентації та самоприкраси можна досягти, усунувши з образу себе риси, які підвищують суб'єктивну впевненість у собі, навіть тінь «привабливості». Власна значущість може викликати негативну реакцію оточуючих на оцінку суб'єкта. У цьому випадку інші просто програють і стануть менш привабливими для суспільства. Реалізація таких захисних стратегій змушує себе відчувати себе незавершеним і в кінцевому підсумку передається ззовні іншим людям. [12, с.10]

Взаємозв'язок між економічними ресурсами та суб'єктивним добробутом є актуальною проблемою для традиційної економіки. Завдяки перевагам вищого добробуту очікується, що більші доходи будуть пов'язані з більшим суб'єктивним благополуччям, особливо при дослідженні короткострокових змін суб'єктивного благополуччя.

Проте Істерлін показав, що збільшення доходу з часом не завжди пов'язане зі збільшенням суб'єктивного добробуту, що відомо як парадокс Істерліна. Існує величезна література, яка пояснює цей парадокс, у якій

стверджується, що для суб'єктивного благополуччя важливий не лише абсолютний дохід, а й порівняння, які люди роблять із собою в минулому (внутрішні порівняння) або з іншими (зовнішні чи соціальні порівняння).

Щодо внутрішніх порівнянь, минулі доходи також можуть впливати на поточну задоволеність; наприклад, через багатство. Тим не менш, згідно з розглянутою вище теорією заданих точок, ці ефекти можуть бути лише тимчасовими через гедонічний процес адаптації. З іншого боку, зовнішні орієнтири відносяться до ідеї, що порівняння доходів здійснюються з іншими.

Інформація про дохід у нашому наборі даних дозволяє нам моделювати різні показники економічних ресурсів як детермінанти суб'єктивного добробуту. По-перше, абсолютний дохід – це дохід домогосподарства, дефльтований до цін 2022 року з використанням індексу споживчих цін, наданого в GSOEP і модифікованого за шкалою еквівалентності ОЕСР для контролю за відмінностями в розмірі домогосподарства та ефектом масштабу [41].

По-друге, щоб вивчити процес адаптації доходу, відповідні дослідження враховували різну кількість лагів; наприклад, три роки або навіть середнє чотирирічне відставання. У цьому дослідженні ми вибрали чотириперіодний лаг доходу, щоб не втратити занадто багато спостережень. Це рішення передбачає, що 2015–2022 рр.

Нарешті, щоб дослідити соціальні порівняння з точки зору доходу, ми працюємо за припущенням про асиметричні порівняння. Це означає, що люди по-різному сприймають порівняння з тими, хто багатший чи бідніший за них. Порівнюючи варіації доходів інших із варіаціями добробуту, як повідомляється, можна виявити як позитивний, так і негативний зв'язок, незалежно від того, чи є порівняння вгору чи вниз.

Висхідний негативний ефект можна інтерпретувати як заздрість, тому хороша новина для одних людей є поганою для інших, а висхідний позитивний

ефект діє як сигнал, тобто досягнення інших людей містять інформацію про те, як покращити власний статус. У випадку низхідних порівнянь негативні стосунки інтерпретуються як ефект співчуття, а позитивні — як ефект гордості. Відповідно, ми використовуємо змінні Relative Deprivation і Relative Affluence, щоб відобразити ідею порівняння вгору та вниз відповідно.[42]

Подібним чином, беручи до уваги, що люди в більш нерівних суспільствах можуть повідомити в середньому про нижчий бал за шкалою задоволеності життям, особа з певним доходом може не почуватися настільки щасливою в суспільстві з високою нерівністю доходів, як в економіці з низьким рівнем доходу. нерівність доходів.

Подібно до Ferrer-i-Carbonell, розгляньте порівняння в межах контрольної групи. Згідно з цими авторами та пов'язаною літературою, ми визначаємо референтну групу як усіх осіб, які мають подібний освітній рівень, належать до однієї вікової категорії та проживають у тому самому регіоні.

Ламберт визначають загальну депривацію, призначену особі з доходом y_{it} , як суму всіх різниць між доходом цієї особи та доходом усіх осіб i'/i'' референтної групи, дохід яких є вищим, тобто набору осіб із вищим доходом, ніж він/вона. використовуйте подібне міркування для вимірювання загального достатку, яке враховує порівняння з усіма особами з нижчим доходом, тобто набором осіб із нижчим доходом, ніж він/вона. Потім отримаємо наші змінні шляхом ділення різниці в доходах на кількість осіб, з якими порівнюється дохід, помножену на середнє значення розподілу доходу.

Тобто розриви в доходах нормалізуються через середній дохід, як запропоновано Чакраварті. Як зазначають Д'Амбросіо та Фрік (2012), ця нормалізація може бути більш доречною для порівняння різних періодів часу чи різних суспільств.[Додаток Б]

Соціальний капітал означає здатність людей будувати соціальну мережу та брати участь у міжособистісній діяльності. Відповідно до мережевого

підходу соціального капіталу розглядаються два виміри: об'єднуючий і сполучний соціальний капітал. Об'єднуючий соціальний капітал стосується закритих мереж, сильних зв'язків або горизонтальних асоціацій (всередині). Щоб зафіксувати це, ми врахували «частоту зустрічей із родиною та друзями». Перехідний соціальний капітал стосується наскрізних зв'язків, слабких зв'язків або вертикальних асоціацій (між ними).

У цьому ключі ми розглядаємо відвідування таких соціальних заходів: світські збори, культурні заходи, кіно, поп-або джазові концерти, спортивні заходи, релігійні заходи, участь у місцевій політиці та волонтерська робота. Дослідження змін суб'єктивного благополуччя показали, що люди з розширеними соціальними стосунками, як правило, щасливіші своїм життям, оскільки вони знаходять емоційну підтримку та інформацію про економічні можливості.

GSOEP запитує респондентів про те, як часто вони зустрічаються з родиною та друзями та як беруть участь у різних видах заходів. Респонденти можуть відповідати за такою частотою щодо наведених вище показників: 1 щодня, 2 щотижня, 3 щомісяця, 4 рідше або 5 ніколи. Слідуючи Сабатіні, Бартоліні та Саррачіно, ми будемо фіктивну змінну Bonding, яка набуває значення 1, якщо респондент зустрічається з родичами та друзями принаймні раз на місяць. [43]

Існує кілька психодіагностичних методів, які використовуються для визначення рівня суб'єктивного благополуччя. Деякі з них:

- Опитувальник задоволення життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) - це шкала, яка складається з п'яти питань, що оцінюють загальну задоволеність життям. Кожне питання має 7-бальну шкалу від "абсолютно не згоден" до "абсолютно згоден".
- Шкала позитивних і негативних емоцій (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) - це шкала, що дозволяє вимірювати рівень позитивних і

негативних емоцій, які людина досвідчує протягом певного часу (зазвичай, останній тиждень). Кожне слово на шкалі описує емоцію, а респондент повинен вказати, наскільки часто він досвідчує цю емоцію.

- Шкала добробуту (Subjective Well-Being Scale, SWB) - це шкала, яка складається з питань про загальний рівень задоволеності життям, задоволеності роботою та особистими відносинами, а також про наявність позитивних емоцій.

- Опитувальник відношення до життя (The Life Orientation Test, LOT) - це шкала, що дозволяє вимірювати оптимізм та песимізм людини. Кожне питання має 5-бальну шкалу від "абсолютно не згоден" до "абсолютно згоден".

- Методика діагностики креативності та благополуччя (Creative Behavior Inventory, CBI) - це методика, що дозволяє оцінювати рівень креативності та суб'єктивного благополуччя у дорослих. Ця методика складається з трьох блоків запитань:

Блок запитань про креативність, який дозволяє виміряти загальний рівень креативності людини, включаючи здатність до оригінального мислення, пошуку нестандартних рішень та розгалуження в думках.

Блок запитань про благополуччя, який оцінює суб'єктивний рівень щастя та задоволеності життям у різних аспектах, таких як емоційний стан, ставлення до роботи та взаємин з іншими людьми.

Блок запитань про фактори, які впливають на креативність та благополуччя, такі як наявність соціальної підтримки, особистісні ресурси та відношення до викликів.

- Опитувальник суб'єктивного благополуччя О. Власової використовується для визначення суб'єктивного благополуччя учнів, а саме – загального рівня благополуччя та його складових, таких, як позитивне відношення оточуючих до респондента та його до них; автономія, як прояв самостійності та самовпевненості; управління оточуючим – людьми, подіями, можливість брати на себе за це відповідальність та активно включатися у

життєдіяльність з метою її покращення; особистісний ріст – здатність особистості розвиватися, порівнювати себе і свої можливості із собою попереднім; цілі у житті – здатність ставити цілі, та досягати їх, визначати напрямок власної діяльності, співвідносити її із глобальною метою; самоприйняття – один із важливих компонентів, що визначає позитивне (чи негативне) ставлення до себе, аутосимпатію, можливість приймати себе у всіх проявах, що в остаточному висновку веде до особистого щастя – бути у гармонії із власною особистістю.

- Опитувальник особистісної орієнтованості (англ.: Personal Orientation Inventory – POI, Е. Шостром) [83] використаний у дослідженні для визначення розкриття особистісного потенціалу – самоактуалізації. В його основі лежать ідеї самоактуалізації Абрахама Маслоу – про притаманну душевно-здоровій людині тягу до безперервної актуалізації можливостей і талантів, виконання свого призначення. Внутрішньо спрямована особистість керується внутрішніми принципами та мотивами.

- Методика «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор) використана для визначення рівня тривожності. Ця методика побудована так, щоб людина оцінювала ситуації, що викликають той або інший ступінь тривоги, і виявляла сфери дійсності, що є для неї основними джерелами тривоги.

- Методика «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б. Додонов) застосовується для визначення установки особистості, в якій області діяльності можна отримати позитивні емоції. Являє собою перелік з 10 емоцій, представлених у вигляді речень. Виділені в числі перших емоційні переживання дозволяють зробити висновок про пріоритети випробуваного, виявляючи його емоційну спрямованість: альтруїстична, комунікативна, глорична, праксична, пугністична, романтична, акзітівна, гедоністична, гностична, естетична.

- Методика «Людина під дощем» (О. Романова, Т. Ситько) – орієнтована на діагностику сили «Его» людини, її здатності долати несприятливі ситуації, протистояти їм, діагностику особистісних резервів і особливостей захисних механізмів. Ця методика також діагностує копінстратегії людини, які стосуються індивідуального компоненту суб'єктивного благополуччя в нашому дослідженні.

- Шкала духовного розвитку (Spiritual Well-Being Scale, SWBS) - це шкала, яка вимірює рівень духовного благополуччя, включаючи питання про зв'язок з вищим сенсом життя та емоційний стан.

- Шкала самореалізації (Personal Growth Initiative Scale, PGIS) - це шкала, яка оцінює рівень саморозвитку та самореалізації, включаючи питання про мети в житті та здатність до самовдосконалення.

У концептуальній структурі «поза межами ВВП» державна політика має сприяти створенню умов, які дозволятимуть громадянам вести задоволене життя та покращувати якість життя. Такі умови були б корисними як для людей, так і для суспільства в цілому, оскільки вони сприяють економічному зростанню та соціальному добробуту. [44]

З цієї причини дослідження того, що насправді створює щастя, і, що більш важливо, як покращити щастя, є дуже актуальним для урядів і політиків у розробці та оцінці державної політики, а також у переосмисленні наступних стратегій розвитку та реалізації реформ. Тим не менш, більшість літератури зосереджено на детермінантах щастя зі статичної (на рівні) точки зору.

Основна мета нашого дослідження полягала в тому, щоб проаналізувати, як зміни в різних факторах з часом пов'язані зі змінами в загальній задоволеності, розрізняючи довгострокові та короткострокові. Після огляду літератури про зміни суб'єктивного благополуччя ми розробили емпіричну стратегію, яка врахувала переваги цих досліджень і спробувала подолати їх основні недоліки. Далі ми надаємо огляд основних висновків дослідження та

обговорюємо деякі наслідки для державної політики.

Загалом, даний довгостроковий аналіз протягом 15 послідовних років показує, що концепції соціального капіталу, життєвих цілей і культурних аспектів мають найбільшу здатність передбачати зміни суб'єктивного благополуччя. Крім того, аналіз щорічних змін або короткостроковий аналіз суб'єктивного добробуту показав, що економічні ресурси мають найвищу здатність передбачати як підйоми, так і падіння.[45]

Це може пояснити, чому змінна Адаптація (дохід за попередні чотири роки) сприяє поясненню ймовірності звітування про збільшення загальної задоволеності лише в короткостроковій перспективі. Проте в довгостроковій перспективі людям вдалося адаптувати свої прагнення до доходу відповідно до економічної ситуації таким чином, що адаптація завершилася. [45]

Тобто саме збільшення доходу породжує відповідне зростання прагнень до доходу, так що суб'єктивне благополуччя не змінюється, як очікувалося. Щодо соціальних порівнянь, чим вищий рівень доходу в референтній групі, тим вищі індивідуальні прагнення до доходу і, отже, нижчий очікуваний суб'єктивний добробут.

Результати, як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі, йдуть у цьому напрямку. Люди, які відчувають депривацію, з більшою ймовірністю зменшуватимуть своє загальне задоволення з року в рік. У довгостроковій перспективі відносна депривація нейтралізує приблизно половину позитивного впливу доходу домогосподарства на суб'єктивне благополуччя.

Цього можна досягти, наприклад, забезпечивши місця для зустрічей і парки, а також за допомогою інших політик міського планування, підтримки мистецтва та спорту та пропонуючи більше культурних і соціальних заходів, таких як концерти. Така політика також примітна тим, що вона має опосередкований позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя через

зменшення самотності та можливе покращення психічного здоров'я, обидва з яких є детермінантами змін у суб'єктивному благополуччі.[49]

Державна політика, спрямована на сприяння економічній стабільності та боротьбу зі зміною клімату, сприяє створенню відповідного середовища та зменшує занепокоєння людей, таким чином покращуючи добробут. Крім того, відповідне фізичне середовище пов'язане з соціальними стосунками, а отже, і з суб'єктивним благополуччям, оскільки воно впливає на характер і частоту взаємодії з іншими або соціальний капітал.

Таким чином, відповідно до концептуальної основи, розробленої в кількох дослідженнях, дані результати показують, що як об'єктивні обставини, в яких люди живуть, так і суб'єктивна оцінка, яку вони роблять щодо свого життя, впливають на зміни в добробуті з часом [50].

1.3. Характеристика екологічного благополуччя особистості як структурного елементу психологічного благополуччя особистості

Глобальне погіршення екологічної ситуації внаслідок діяльності людини в навколишньому середовищі спонукає психологічну науку до активних пошуків «людського фактора» в природі. Чи впливають умови навколишнього середовища (реальні чи уявні) на задоволеність життям, чи впливають глобальні, регіональні чи місцеві екологічні події на почуття благополуччя чи негативні мотиви для проактивних дій щодо захисту навколишнього середовища – чи інші проблеми, які справді потребують вирішення. адресовані. Тому дослідження факторів зовнішнього середовища в психологічному благополуччі індивідів, патерни переживання благополуччя, поганого самопочуття в складських ситуаціях через негативні зміни середовища.

Екологічний підхід орієнтований на:

- Виявлення загальної залежності благополуччя від кліматичних і

географічних факторів природного середовища;

- Про окреме виділення екологічних проблем антропогенного характеру та факторів, що впливають на психологічне благополуччя;

Проаналізувати зміст та динаміку окремих компонентів психологічного благополуччя під впливом складських ситуацій, подій та психічного середовища. Індивідуальний підхід визначає:

- Психологічні принципи стратегій подолання особистих проблем у ситуаціях негативних умов середовища та психічного середовища;

- Психологічні принципи стратегій досягнення особистісної майстерності в негативних ситуаціях для досягнення психологічного благополуччя.

Екологічна перспектива розвинулася, щоб відобразити зростаючу кількість антропогенних природних екстремальних подій, які впливають на людей сьогодні, а також неможливість пом'якшити або швидко запобігти негативним наслідкам таких впливів. При цьому вводиться поняття «найприродніше середовище — в особистості». Він трактується як середовище, що підкреслює і позбавляє особистість життєвих потреб [12].

Немає сумніву, що спочатку люди використовували різноманітні еко-інструменти для досягнення та підтримки добробуту в екстремальних природних кліматичних середовищах.

Екокультура — історично сформований вид, форма і продукт людської діяльності, спрямований на організацію та зміну природного світу відповідно до потреб різних людей. Темою екокультури, розвиненою в суспільно-історичному процесі, є техніка та штучний світ речей, який створюється за допомогою технологій, засобів діяльності та всього, що забезпечує життя людини.

Психологічне благополуччя людини визначається як «динамічні риси особистості, включаючи суб'єктивні психологічні компоненти, пов'язані зі сприятливою поведінкою» та «стабільна якість особистості, в якій переважають

активні емоції та близькі стосунки». Цієї спрямованості суб'єктивно щастя, задоволеність «собою і життям» [31, с. 102], «стан щастя із задоволеністю життям, що включає фізичний, психічний і соціальний зміст».

Звичайно, всі перераховані вище фактори по-різному впливають в залежності від психологічних і особистісних якостей конкретного учня. На думку вихователя С. Д. Максименко, «Тому що у сучасної молоді яскраво проявляється спад фізичного, психічного та інтелектуального розвитку». На сучасну молодь впливають фактори, які були менш впливовими в минулому. Зокрема, йдеться про занепад фізичних сил, з іншого боку, зростає нейропсихологія, інформація, стрімке поширення шкідливих звичок серед молоді, тому важливо зосередитися на психологічній освіті та здоровому способі життя молоді». [19, с. 65]

Тому психологічне благополуччя, психологічне благополуччя, розвиток і становлення особистості є одними з фундаментальних проблем сучасної психології, і інтерес до них є навіть в історії психології.

Крім того, зростає потреба у вивченні зв'язку між психологічним здоров'ям і розвитком особистості. Це пов'язано з необхідністю системного дослідження умов і факторів, пов'язаних із удосконаленням освітньої системи у вищих навчальних закладах. Проблемою психологічного здоров'я та благополуччя займаються багато науковців, представників різних галузей науки: Аргайл, Р. Вінховен, А. Водяник, О. О. Кроніч, А. Курова, М. Норман, О. Осадко, Є. Позднякова, Р. Райан, К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, загальний стан здоров'я визначається як стан індивіда, що характеризується не тільки захворюванням або соматичним погіршенням, але й повним фізичним, психічним і соціальним здоров'ям [14, с. 124].

До першої групи відносяться ідеї зарубіжних психологів, які розрізняють гедоністичну теорію (Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Ватермен). До гедоністичної

теорії належать також концепції Н. Бредберна [36] і Е. Дінера [37].

Ці концепції описують психологічне благополуччя як «задоволення і незадоволення» і базуються на балансі позитивних і негативних афектів. Н. Бредберн запропонував ідею структури психологічного здоров'я, яке він розглядав як баланс, створений постійною взаємодією позитивних і негативних афектів. Вони відображаються в нашій свідомості та групуються відповідно як колірні ефекти.

За словами Дінера, більшість людей оцінюють те, що з ними відбувається, за принципом «добре-погано», і під такою інтелектуальною оцінкою часто ховається відповідне забарвлене почуття. Суб'єктивне благополуччя є не лише показником того, наскільки людина пригнічена чи тривожна, але має демонструвати, наскільки одна людина щасливіша за іншу, тобто радість, яку автор ототожнює з переживанням суб'єктивного благополуччя [37].

Таким чином, можна сказати, що суб'єктивне благополуччя є високим, якщо людина відчуває задоволення від життя більшу частину часу, а неприємні емоції лише в деяких випадках, наприклад. Вчений А.Є. Созонтова [24] розкриває благополуччя як повноту самоусвідомлення людини в конкретній життєвій ситуації та обставинах, знаходить взаємозв'язок між вимогами соціального середовища та розвитком особистості.

На думку О. О. Хроніка [15], заради можливості досягнення щастя людські стосунки породжують так звані естетичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльнісні, споглядальні. Це ставлення є психологічним змістом, який певною мірою характеризує, в якій сфері предметна дія прагне самореалізації і якими психологічними засобами вона прагне досягти і підвищити свої можливості.

Другу групу становить перспектива психологічного благополуччя, заснована на дослідницькій проблемі позитивного функціонування особистості, розробленій А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Ольпортом, Е. Ерікссон, С. Бюлер, М.

Ягоди.

Основоположником цього підходу є Керол Ріфф [40], яка узагальнила та виділила шість компонентів феномену психологічного благополуччя: самоприйняття (самосприйняття), готовність підтримувати позитивні стосунки з іншими, автономія, володіння середовищем (керування навколишнім середовищем), цілеспрямованість у житті, особистісне зростання (особистість і самовдосконалення).

Третя група відноситься до феномену «психологічного благополуччя», в основі якого лежать функції психофізичного захисту. Передумовою цієї групи є те, що генетичні фактори також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі. Цей префікс Р.М. Райн, (1999). Л. Дітчі, К. Фредерік, Р.М. Райн і Е.Л. Дезі стверджує, що взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям очевидний.

Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості насолоджуватися життям. Р.М. Райн та ін. Фредерік [39] визначив, що суб'єктивне благополуччя є показником психологічного благополуччя. Вони прийшли до висновку, що суб'єктивне благополуччя корелює не лише з психологічним благополуччям, таким як автономія, позитивні стосунки з сім'єю, а й із фізичними характеристиками. А. В. Воронін досліджує біологічний простір, у якому функціонує людина і природа.

Джерелом є створення біологічного простору і збереження біологічних механізмів організму, прояв яких є перешкодою для психічної адаптації. У цьому контексті рівень психологічного благополуччя стає психосоматичним здоров'ям і відображає процес взаємозв'язку психічної та фізичної сфер.

До четвертої групи належать П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкова [32], які розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, що виявляється в суб'єктивному щасті, задоволенні своїм життям, а також у пов'язаних із цим базових людських потребах і цінностях. Психологічне

благополуччя розглядається як суб'єктивне явище, переживання.

Відповідно до теорії К. Рейфа (яка була розроблена в напрямку гуманістичної психології), П. С. Фесенко та Т. Д. Шевенкова [30; 31] запропонував розуміти психологічне благополуччя індивіда як достатньо складне переживання індивіда задоволеності життям, яке відображає як актуальні, так і латентні аспекти життя індивіда.

Конструкти реального та ідеального психологічного благополуччя істотно відрізняються. Найбільша цінність у конструкції справжнього психологічного благополуччя досягається за допомогою таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні стосунки з іншими» та «мета життя».

Психологічне благополуччя (духовне благополуччя) особистості має свою складну структуру. У цьому, як і в інших компонентах, рекомендується розрізняти когнітивний і емоційний компоненти. Крім того, психологічне благополуччя підсумовує фактичний успіх поведінки та діяльності, міжособистісне задоволення та спілкування. Когнітивний компонент благополуччя виникає при наявності у суб'єкта цілісної картини світу та цілісності в розумінні поточної життєвої ситуації.

Розбіжності в когнітивних сферах виникають через суперечливу інформацію, ситуативну двозначність або інформаційний або сенсорний обман. Емоційну складову благополуччя можна розглядати як інтегроване переживання людиною вдалих (або неуспішних) дій. У ньому зло найповніше відображається в різних сферах особистості [13].

На думку В. А. Дьяченка, благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішної реалізації планів діяльності та дій, наявності ресурсів для досягнення цілей. Благополуччя походить від задоволення міжособистісних стосунків, спілкування з нами, переживання позитивних емоцій і задоволення наших потреб в емоційному збудженні.

Соціальна ізоляція (депривація), напруга важливих міжособистісних

стосунків підриває благополуччя. Таким чином, суб'єктивне благополуччя слід визначати як універсальний і відносно стабільний досвід особливої важливості для індивіда. Це важлива складова міцного психічного стану [13].

Психологи Г. М. Мешко та О. І. Мешко [20] відзначають важливість емоційного здоров'я у збереженні здоров'я дітей. «Психологічним здоров'ям можна вважати дитину, яка знає, чого хоче, до чого прагне, вміє оцінити бажаний результат, а також можливі шляхи його досягнення, вільно оцінює ефективність своєї діяльності та виправляє можливі помилки», і отримує задоволення від самого процесу навчання та його результатів.

Аналізуючи результати досліджень з даного питання, можна виявити чинники, які погіршують психічне здоров'я своїх учнів:

- Школярі перевтомлені, перевтомлені, інтенсивність навчального процесу, методи і прийоми навчання не відповідають віковим і трудовим особливостям дітей;
- Хронічне відчуття невдачі у дитини;
- Загальна культура вчителя, низька професійна кваліфікація (порушення педагогічної етики, неадекватне використання методів педагогічного впливу, упередженість по відношенню до окремих учнів, неправильна оцінка знань і поведінки учнів, незнання особистісних і психологічних особливостей учнів);
- Стратегії стресу для викладання ефектів;
- Психологічне насильство над учнями, контроль за ними;
- Відсутність сприятливого психологічного середовища, такого як заздрість, помста, нездорова конкуренція в студентських педагогічних групах;
- Неправильна організація навчальної діяльності учня, несформованість дитини в навчанні [20, с. 13].

Одним із понять, яке часто використовується як синонім «психічного здоров'я», є поняття психологічного благополуччя. При аналізі змісту поняття «здоров'я» представниками різних галузей науки, наприклад, І.Н. Гурвич

стверджує, що можна виділити два основних способи його розуміння.

Другий підхід полягає в гармонійній інтеграції внутрішніх і зовнішніх складових людини і суспільства. У сучасній психології поняття здоров'я, яке не можна звести до відсутності хвороби, називають позитивним поняттям здоров'я. І. Н. Гурвич посилається на теорію М. Ягоди, в якій концепція позитивного здоров'я представлена в термінах позитивних здібностей особистості.

Автор запропонував шість вимірів позитивного здоров'я: самооцінка, самоактуалізація, особиста інтеграція, автономія, усвідомлення реальності, навички та компетентність у спілкуванні з іншими. Таким чином, позитивна оцінка людиною образу «Я» відповідає дійсності і виражається у відчутті щастя і благополуччя [11].

Л.А. Байкова досліджує зв'язок між психічним і психологічним здоров'ям:

1) Рівень психофізичного здоров'я, який визначається особливостями нейрофізіологічної організації психічних процесів.

2) Рівень особистого психологічного благополуччя, що характеризується здатністю індивіда використовувати адекватні засоби для досягнення духовного спрямування.

3) Найвищий рівень – це рівень особистого здоров'я, який визначається якістю значущих стосунків, які має людина [3, с. 3-8] є джерелом.

Л.А. Байкова використовує термін «психологічне благополуччя», на який посилається І.В. Дубровіна та О.В. Хухлев розглядається як динамічна психічна риса, що забезпечує внутрішню гармонію особистості, гармонію людини і суспільства, здатність особистості повноцінно функціонувати в процесі життєдіяльності.

Виміри психологічного здоров'я визначаються такими: здатність до саморегуляції (зовнішньої та внутрішньої), наявність позитивного іміджу, здатність до рефлексії, потреба в саморозвитку [3, с. 4] :

1) Особи в індивідах - риси розглядаються з точки зору окремої людини. Основні ознаки особистості: структура характеру, властивості особистості, здібності, психічні процеси. Оптимальний стан індивідів у межах ознаки визначається як психологічне благополуччя.

2) Міжособистісна - включає опис людини в просторі в системі міжособистісних відносин людини. Стан сумісності елементів цієї підсистеми характеризується поняттям «психологічне здоров'я».

3) Метаособистість - в ідеалізованому представленні людини в інших людях як у цьому іншому, «інші, що продовжують себе». Сприятливі умови для цієї підсистеми можна визначити як соціальне здоров'я [3, с. 5].

Слід зазначити, що сучасна психологія значною мірою відчула вживання терміну «психічне здоров'я». Науковці розглядають термін «психічне здоров'я» насамперед з точки зору прикладної психології, надання психологічної підтримки та індивідуального психологічного консультування. Вчені (стор.

I. Андрос [2] у статті «Психологічне здоров'я особистості в освітніх установах» звертає увагу на існування поняття «психологічне здоров'я». Холмогорова, Н. Харнаяна, використовуйте термін «психічне здоров'я» і визначте його як здатність давати та отримувати від інших, бути на самоті та серед людей, любити себе та любити інших. Оскільки психологія людини складна і має багато різноманітних проявів, то поняття «психічне здоров'я людини» включає багато факторів, які прийнято розглядати як структурні компоненти психічного здоров'я людини або окремі його види. Ці предмети можна класифікувати наступним чином:

а) основні сфери розумової діяльності людини (пізнавальна, емоційна, практична);

б) спрямованість поведінки людини (до себе, до інших людей) [2, С. 28].

У книзі «Психологія особистості» М.Й. Вайрі [7] дав таке визначення психологічного благополуччя (за О.О. Селезньовим) – це комплексний показник

психологічних механізмів особистісної динамічної працездатності, розвитку системи психологічної безпеки, рухових параметрів для захисту особистості від психологічних захворювань. Психологічне благополуччя є основною умовою самоактуалізації, повноцінного розвитку та компетентності особистості.

Н.В. Гайова, С.Ф. Кудін, О.В. Саванова, Г.В. Полуях [10] так визначив термін «психологічне благополуччя» – стан психічного здоров'я, що характеризується відсутністю психічних розладів і забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності в реальних умовах. Основним показником психологічного благополуччя є п. Гайова, С.Ф. Кудін, О.В. Саванова, Г.В. Полуях [10] комбінований:

- 1) Відповідність суб'єктивних образів реальним об'єктам;
- 2) Емоційна, добровільна та когнітивна відповідність індивідуального домену віку;
- 3) Адаптація до мікросоціальних відносин;
- 4) Здатність до саморегуляції поведінки, розумно планувати життєві цілі, здійснювати діяльність для їх успіху.

О. Явородя розвивався в контексті гуманітарної психології і вважався одним із перспективних сучасних методів дослідження проблем здоров'я, що характеризується такими положеннями. Система взаємовідносин «людина-суспільство» сприяє і перешкоджає здоров'ю особистості. Негативний соціальний вплив стосується цінностей і цілей, які не відповідають власним цінностям і цілям індивіда.

Соціальний конформізм послаблює зв'язок із совістю, створюючи таким чином нездоровий вибір. Важливою для збереження і зміцнення здоров'я є функція самосвідомості - розвиток самосвідомості в контексті відносин особистості з собою, іншими людьми, суспільством і природою [14, с. 125].

Дослідник психології управління О. Урбанович [26] зазначає, що процеси адаптації, соціалізації та індивідуалізації залежать від психічного здоров'я. Вчені

помітили, що різкі зміни в розвитку особистості можуть призвести до багатьох психологічних проблем, таких як адаптація, професійний розвиток, міжособистісне спілкування та сімейні проблеми. Тому в умовах вищого навчального закладу психологічне благополуччя є дуже важливим чинником, який визначає успішність навчальної діяльності студентів, сприяє їх саморозвитку та безконфліктному спілкуванню.

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя учасників освітнього процесу базується на цінності їхнього «Я» та здатності адаптуватися до найближчого оточення, наприклад, Г. Д. Панок та В.С. Острова представляють фактори, що впливають на психологічне благополуччя студентів вищих навчальних закладів: педагогіка, психологія. Педагогічні фактори включають: статус дослідження; проживання; організація виховних заходів; відсутність індивідуальних методик у педагогів; навантаження. Психологічні фактори включають: нездатність людини контролювати свій емоційний стан; низька стійкість до стресових ситуацій; подвійні тенденції; особиста незахищеність; низька самооцінка; недостатні комунікативні навички; недовіра [21, с. 5].

Отже, порушення психологічного благополуччя залежить від того, як це сприймає людина, з якою він працює або навчається, і його особисті успіхи. В результаті студенти, викладачі або співробітники можуть зіткнутися з порушеннями психологічної рівноваги в емоційній сфері, тривогою, агресією, страх.

Л.В. Плека [22] вказує, що в умовах вищих навчальних закладів психологічне благополуччя є дуже важливим чинником, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності, сприяє саморозвитку та безконфліктному спілкуванню, тому час студентів є психологічно небезпечним часом, і вони мають більшу ймовірність отримати психологічну травму.

Досліджуючи зміни в психічному здоров'ї, Сарі зазначає, що у студентів воно спричинене зовнішніми стресовими факторами, такими як: зміна. Життєва

ситуація та самооцінка людини. Вчений стверджує, що самооцінка відіграє опосередковану роль у відображенні життєвих змін через підвищення почуття компетентності та переживання стресу [23, с. 59-62].

О. Царькова та О. Капова [28] об'єднали такі виміри психологічного благополуччя:

Риси особистості: оптимізм, інтелект, врівноваженість, моральність, адекватні вимоги та вимоги, почуття обов'язку, впевненість у собі, неприпинення, відповідальність, незалежність тощо.

Психічні стани: стабільність, емоційна зрілість, вільне природне вираження негативних емоцій (страх, гнів, жадібність тощо), почуттів і емоцій, здатність насолоджуватися, підтримувати загальне хороше [28, с. 207].

І. Маруненко [18] стверджує, що гостра втома та нервово-психічний стрес часто пов'язані з побутом, життєвим ритмом, організацією праці та відпочинку, відсутністю особистісної перспективи, збільшенням загального навантаження та зниженням адекватної працездатності в кардинально нових ситуаціях.

Це безпосередньо впливає на погіршення стану організму, психологічного та фізичного здоров'я людини [18, с. 707].

О. Явороданя [14] відзначає взаємозалежність психологічного та психічного здоров'я: - Психологічне здоров'я існує лише в умовах психічного здоров'я. - Психічне здоров'я є відносно незалежним від психічного здоров'я, і між ними існують потенційні конфлікти [14, с. 125]. Н. В. Шаровська.

- 1) Позитивне ставлення до себе;
- 2) Оптимальний розвиток, самореалізація особистості;
- 3) Психічне налаштування;
- 4) Особиста автономія;
- 5) Реальне розуміння навколишнього середовища;
- 6) Здатність істотно впливати на навколишнє середовище [29, с. 87].

Вищевказані автори виділяють рівні психологічного благополуччя:

біологічний, психологічний і соціальний. На біологічному рівні здоров'я передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і їх реакцію на вплив зовнішнього середовища. Чим гармонійнішими є всі основні якості, що складають особистість, тим стійкішою, збалансованішою та здатнішою вона може протистояти впливам, які прагнуть зруйнувати її цілісність.

Перехід від розумового до соціального рівня є абсолютно умовним. Психологічні властивості індивіда не існують поза системою суспільних відносин, до якої він вписується. Людина на цьому етапі розглядається насамперед як соціальний організм. Значний вплив на збереження чи втрату психічного здоров'я мають такі фактори, як організація життя індивіда, освіта та спосіб життя [29, с. 88].

Н.В. Гайова, С.Ф. Кудін, О.В. Саванова, Г.В. Полуляк [10] зазначає, що психічне здоров'я людини тісно пов'язане з наявністю та підтриманням психологічної стабільності. Оскільки стабільність захищає особистість від особистісних негараздів, формує основу внутрішньої гармонії, забезпечує реалізацію фізичних і духовних можливостей особистості, питання психологічної стійкості особистості набуває великого значення.

Щодо когнітивно-поведінкової орієнтації, то психологічне благополуччя визначається знаходженням задоволення та уникненням незадоволення, причому задоволення проявляється не лише у фізичному задоволенні, а й у задоволенні від досягнення значущих цілей.

Вчений А. В. Вороніна представила свою модель психологічного благополуччя. Автор стверджує, що психологічне здоров'я має певну ієрархічну структуру, яка базується на свідомих і несвідомих ресурсних установках (внутрішніх мотиваціях) у процесі життєдіяльності. Компонентами цього конструкту є: психологічне, психічне та соматичне здоров'я, соціальна адаптація. Кожен наступний етап розвитку і зростання допомагає особистості зрозуміти себе і своє місце в світі, в якому він живе. Все це дає можливість для

творчості, постійного розвитку, самореалізації, відкриття нових цілей і шляхів досягнення своїх цілей [11].

Психологічні передумови особистого благополуччя можна розглядати через призму різних теоретичних точок зору, таких як позитивна психологія, теорія самовизначення та когнітивно-поведінкова теорія. Ці перспективи підкреслюють важливість таких факторів, як позитивні емоції, самоефективність, автономія та сенс життя, для сприяння особистому благополуччю.[18]

Формування психологічного, економічного та соціологічного підходу до особистого благополуччя передбачає інтеграцію поглядів кожної з цих дисциплін для забезпечення більш повного розуміння концепції. Психологічні підходи наголошують на суб'єктивних переживаннях, емоціях і когніції індивіда, тоді як економічні підходи зосереджуються на ролі матеріальних ресурсів та економічних можливостей у сприянні добробуту. Соціологічні підходи підкреслюють вплив соціальних структур, норм і цінностей на особистий добробут.

Комплексний підхід до особистого благополуччя може передбачати інтеграцію цих різних точок зору, визнаючи, що особисте благополуччя є складною та багатогранною структурою, на яку впливає широкий спектр факторів. Цей підхід може передбачати розробку втручань, які стосуються багатьох сфер добробуту, таких як покращення економічних можливостей, сприяння соціальним зв'язкам і підтримці, а також посилення психологічних ресурсів і стійкості.

Ось кілька додаткових моментів, які слід враховувати[19;20;21]:

Психологічний підхід до особистого благополуччя включає вивчення позитивних емоцій, таких як щастя, задоволення та радість, а також відсутність негативних емоцій, таких як депресія, тривога та стрес. Дослідники в цій галузі розробили заходи для оцінки цих конструкцій, наприклад, шкалу позитивних і

негативних впливів (PANAS) і шкалу задоволеності життям (SWLS).

Теорія самовизначення – це психологічна теорія, яка підкреслює важливість автономії, компетентності та взаємозв'язку для сприяння особистому благополуччю. Згідно з цією теорією, люди, які відчують автономію (тобто здатність робити вибір і контролювати своє оточення), компетентність (тобто здатність ефективно орієнтуватися в оточення та досягати своїх цілей) і спорідненість (тобто почуття зв'язку з іншими та приналежності) з більшою ймовірністю відчуватимуть благополуччя.

Когнітивно-поведінкова теорія — це психологічна теорія, яка підкреслює роль думок і переконань у формуванні емоцій і поведінки. Ця теорія припускає, що люди можуть покращити свій добробут, визначаючи та змінюючи негативні моделі мислення та замінюючи їх більш позитивними, реалістичними переконаннями.

Економічний підхід до особистого добробуту включає вивчення таких факторів, як дохід, зайнятість і доступ до ресурсів. Дослідники в цій галузі розробили заходи для оцінки цих конструкцій, такі як індекс валового національного щастя та індекс людського розвитку.

Соціологічний підхід до особистого благополуччя включає вивчення соціальних структур, норм і цінностей, які впливають на благополуччя. Дослідники в цій галузі досліджували такі теми, як соціальна нерівність, соціальна підтримка та соціальний капітал, і визначили фактори, які сприяють соціальній інтеграції та згуртованості.

Однією з впливових моделей особистого благополуччя є модель PERMA, розроблена дослідником позитивної психології Мартіном Селігманом. Ця модель визначає п'ять основних елементів благополуччя: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення. Згідно з цією моделлю, індивіди, які відчують позитивні емоції, займаються значимою для них діяльністю, мають позитивні стосунки з іншими, відчують мету та сенс у своєму житті та

досягають своїх цілей, швидше за все, відчуватимуть благополуччя.

Іншою моделлю особистого благополуччя є модель теорії самовизначення (SDT), розроблена Едвардом Деці та Річардом Райаном. Згідно з цією моделлю, люди, які відчувають самостійність, компетентність і спорідненість, з більшою ймовірністю відчуватимуть благополуччя. Автономія стосується здатності робити вибір і контролювати своє оточення, компетентність стосується здатності орієнтуватися в своєму середовищі та досягати своїх цілей, а спорідненість стосується почуття зв'язку з іншими та приналежності.

Концепція гедонічної адаптації є важливим фактором для розуміння особистого благополуччя. Гедонічна адаптація відноситься до тенденції індивідів адаптуватися до позитивних змін у своєму житті з часом, що призводить до зниження суб'єктивного досвіду благополуччя. Це явище підкреслює важливість постійних зусиль для сприяння добробуту та підтримки позитивного досвіду протягом тривалого часу.[23]

Дослідження особистого благополуччя є міждисциплінарною сферою, яка спирається на знання психології, економіки, соціології та інших дисциплін. Цей міждисциплінарний підхід дозволяє дослідникам досліджувати складну та багатогранну природу особистого благополуччя та розробляти втручання, спрямовані на численні сфери благополуччя.[24]

Комплексний підхід до особистого благополуччя може включати інтеграцію цих різних точок зору, визнаючи, що особисте благополуччя залежить від багатьох факторів, які взаємодіють складним чином. Цей підхід може передбачати розробку втручань, які стосуються багатьох сфер добробуту, таких як покращення економічних можливостей, сприяння соціальним зв'язкам і підтримці, а також посилення психологічних ресурсів і стійкості.[25]

Використовуючи набір даних World Values Survey-European Values Study, Mikucka et al. (2017) стверджували, що існує статистично позитивна

кореляція між економічним зростанням і суб'єктивним добробутом лише в країнах з перехідною економікою (країни з перехідною економікою є винятком із парадоксу Істерліна). Sarracino and Piekalkiewicz (2021) використовували European Social Survey для порівняння суб'єктивного благополуччя в 22 країнах Західної та Східної Європи за період 2016–2022 років.

Вони прийшли до висновку, що розрив частково пов'язаний зі збільшенням значення, яке люди надають доходу. На думку цих авторів, зростаючий матеріалізм і ерозія соціального капіталу, які можуть супроводжувати економічну кризу, відіграють велику роль у поясненні зниження добробуту людей у Європі. Один із чудових аспектів цих статей, як-от аналіз різних типів країн, виходить за рамки цього дослідження, оскільки наше дослідження зосереджено на одній країні (тобто Німеччині).

У результаті висновки непереконливі: не всі рушії прогнозують зміни в одному напрямку та з однаковою інтенсивністю, і результати також можуть відрізнитися залежно від аналізованого часового горизонту. Таким чином, наше дослідження включає потенціал, який ми виявили в попередній літературі, і намагається заповнити виявлені прогалини. З теоретичної та концептуальної точки зору, окрім соціально-демографічних контрольних змінних, ми визначили чотири ключові групи, які слід аналізувати як детермінанти змін у суб'єктивному добробуті з часом: економічні ресурси, соціальний капітал, цінності та культурні аспекти, та риси особистості.

Так само, під егідою економічних ресурсів, ми вивчаємо роль абсолютного доходу та відносного доходу. Тобто, ми явно розглядаємо порівняння щодо доходу з власною особою в минулому та з іншими (соціальні порівняння). З методологічної точки зору, дотримуючись ідеї Бартоліні та Саррачіно, наш аналіз розрізняє довгострокові (15 років) і короткострокові зміни (з року в рік) суб'єктивного благополуччя. Для цього ми використовуємо різні методи аналізу.[39]

Висновки до розділу 1

Аналізуючи дослідження психологічного благополуччя особистості, можна виявити наступні основні принципи. Психічне здоров'я включає:

Вираз позитивного характеру

Існує суб'єктивна особистість, яка визначається рівнем задоволеності життям і співвідношенням позитивних і негативних емоцій.

Характеристики особистісного зростання індивіда визначаються наявністю цілей у житті.

- Включає когнітивний та емоційний рівні
- Він включає орієнтацію індивіда на позитивне функціонування та результати цієї орієнтації, що виражаються у переживанні щастя та задоволення в особистому житті.

Аналізуючи теоретичну літературу про благополуччя, ми приходимо до висновку, що психологічне благополуччя має місце тоді, коли негативні емоції поступаються місцем позитивним. З цієї точки зору теорію емоцій слід розглядати з точки зору контролю та розуміння людей.

Це справді позитивні емоції, які сприяють позитивним змінам і справжньому розумінню, і вони мають величезний вплив на відчуття задоволення від життя. Фізична активність різних джерел, соціальна активність, така як взаємодія та вплив навколишнього середовища, громадська активність, інтелектуальна та творча діяльність. Значно підвищує самопочуття. Діючи як важливий регуляторний досвід, суб'єктивне благополуччя має сильний вплив на різні психічні сфери індивіда, міжособистісну ефективність, а також успішність і продуктивність діяльності.

Усі ці переживання залишають глибокий відбиток у підсвідомості людини та впливають на стан суспільної свідомості. Психологічне благополуччя можна

розглядати як з суб'єктивної, так і з об'єктивної позицій його визначення. Психологічне здоров'я відноситься до людини в цілому і тісно пов'язане з вищим самовираженням людини - особливостями її мотиваційної сфери, структурою уявлень про себе, розумінням також є позитивний фактор, який змушує багатьох людей. Приділяти більше уваги своєму психологічному стану, що, у свою чергу, призводить до позитивних змін у способі життя (поведінки) та звертатися за допомогою та підтримкою, коли виникають проблеми з психічним здоров'ям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологія та організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження було застосовано наступні методи:

1. **Теоретичний підхід:** Аналіз психологічної літератури щодо унікальності щастя як соціально-психологічного феномену;

2. **Соціальні методи:** анкетування, опитування;

Респондентам було запропоновано відповісти на самостійно розроблену анкету для вивчення історії їхнього життя. Опитування проводилося двома способами:

- of-line за допомогою друкованої анкети з однаковими запитаннями та висловлюваннями інтерв'юера. Анкета додається в додатку А. Узагальнюючи заповнені анкети методом анкетування, ми отримали об'єктивну інформацію про особисте сімейне становище респондентів. Отримані дані допоможуть нам краще зрозуміти, які фактори психологічного благополуччя домінують серед досліджуваних. Для зручності інтерпретації переведемо отримані значення у відсотки. Таким чином, на підставі отриманих даних можна зробити висновок, що найбільша вибірка (52%) у віці від 31 до 40 років, від 19 до 30 років (28%), найменша (20%) у віці від 41 до 66 років. Далі аналізуємо вивчений досвід роботи;

- On-line за допомогою комп'ютерної анкети-опитувальника на основі Google форм, яка містить 42 питання;

3. **Експериментальні методи:**

- Шкала суб'єктивного щастя (SSHSH), розроблена С. Любомирським і Х. Леппером,

- Тест смисложиттєвих орієнтацій або інакше «Орієнтація на змістовне життя» є адаптованою Леонтьєвим Д.А. версією тесту Дж. Крамба та Л. Махоліка (додаток Г);
- Метод Дембо-Рубінштейна;

4. **Методи математичної статистики:**

- Метод описової статистики (SPSS),
- Параметричні критерії перевірки статистичних гіпотез за критерієм Стьюдента,
- Кореляція аналіз.

Результати обробляли за допомогою математико-статистичного методу (SPSS), методу лінійної кореляції Спірмена, t-критерію Стьюдента та критерію Манна-Уїтні-U. Результати досліджень розраховували за комп'ютерною програмою SPSS. У дослідженні взяли участь 64 респондентів. Випробувані були віком від 19 до 66 років.

Організація дослідження відбувалась у декілька етапів:

Перший етап було присвячено обґрунтуванню проблеми дослідження, розробці теми дослідження, формуванні мети, завдань дослідження, а також узагальнення напрямків та методів дослідження. Використовувались такі методи дослідження, як теоретико-методологічний аналіз, обробка даних та узагальнення матеріалів з літературних джерел.

Другий етап. Розроблено комп'ютерну анкету-опитувальник на основі Google форм, яку було експериментально впроваджено серед досліджуваних респондентів. На даному етапі були застосовані методи соціологічні методи анкетування та опитування.

Третій етап носив емпіричний характер. Застосовувались експериментальні методи дослідження та методи математико-статистичної обробки даних. Проводилась обробка та аналіз отриманих даних, оформлення та оприлюднення кваліфікаційної роботи.

2.2. Методи дослідження екологічного благополуччя особистості в структурі психологічного благополуччя особистості

Загалом методологія та технологія обґрунтування дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя вимагають ретельного планування, відповідної вибірки та вимірювання, ретельного збору й аналізу даних, а також етичних міркувань. Мультиметодичний підхід із інтеграцією різних точок зору та використанням технологічних інструментів може забезпечити більш повне розуміння суб'єктивного благополуччя та сприяти розробці ефективних втручань, спрямованих на його сприяння.

У відповідній літературі суб'єктивне благополуччя визначається як ступінь, до якої люди думають і відчують, що їхнє життя є хорошим, бажаним і приємним, тобто як люди оцінюють інтенсивність своїх переживань з точки зору позитивних і негативних емоцій, щастя, або задоволеність життям. Суб'єктивне благополуччя вимірюється шляхом прохання людей дати глобальну оцінку свого життя та сфер життя, таких як економічні ресурси та соціальні відносини. [33]

У дослідженнях суб'єктивного благополуччя з точки зору часу найпоширенішим підходом була теорія заданих точок, особливо у вісімдесятих і дев'яностих роках. Теорія заданих точок стверджує, що суб'єктивне благополуччя є стабільним у часі насамперед завдяки стабільності особистісних рис. Це також може бути наслідком сильної кореляції між цими рисами та суб'єктивним благополуччям, а також адаптаційною грою.

Цей процес відомий як гедонічна адаптація і стверджує, що зміни в умовах життя людей можуть мати лише тимчасовий вплив на добробут, оскільки люди схильні адаптуватися до свого минулого досвіду або з'являються нові прагнення. Отже, рано чи пізно особини неминуче повернуться до заданої точки після періоду адаптації.

Однак у наступні десятиліття дослідження змін суб'єктивного благополуччя та його можливих детермінант набули більшого інтересу в основному завдяки доступності панельних даних, які дозволяють проводити поздовжній аналіз.

Ді Телла та МакКалок на основі даних Євробарометра, Бартоліні та ін. використовуючи GSOEP для Німеччини та Bartolini et al. працюючи з Загальним соціальним дослідженням для Сполучених Штатів, дотримувалися дуже схожого емпіричного підходу та передбачили зміни суб'єктивного благополуччя на 23, 12 та 32 роки відповідно. Основний результат, досягнутий Ді Теллою та МакКалохом, полягає в тому, що збільшення доходу трохи корелює зі збільшенням суб'єктивного благополуччя. Бартоліні та ін.

Зокрема, вони виявили, що зростання соціального капіталу передбачає найбільше зростання суб'єктивного благополуччя, тоді як зростання старіння населення передбачає найбільше зниження суб'єктивного благополуччя. Нарешті, Bartolini et al. розглядали як соціальний капітал, так і соціальну довіру, і прогнози, які вони досягли, ближчі до фактичних коливань, зафіксованих у суб'єктивному благополуччі (щастя), порівняно з Бартоліні та ін. На думку авторів, варіації соціального капіталу та соціальної довіри є головними рушійними силами змін суб'єктивного благополуччя, і ці варіації йдуть в одному напрямку. Що стосується економічних ресурсів, було виявлено, що збільшення абсолютного доходу сприяє підвищенню суб'єктивного добробуту, тоді як збільшення відносного доходу сприяє зменшенню суб'єктивного добробуту, причому перше є більш інтенсивним, ніж останнє.[36]

Бартоліні та Саррачіно зосередилися на 27 європейських країнах, використовуючи шість хвиль із різних наборів даних за 30 років, щоб проаналізувати кореляцію між тенденціями суб'єктивного благополуччя (щастя та задоволеності життям) та соціальним капіталом і ВВП. Вони помітили, що соціальний капітал є кращим предиктором суб'єктивних тенденцій добробуту в

довгостроковій (15 років) та середньостроковій (3–6 років) перспективі, тоді як короткострокові (два роки) зміни ВВП мають більш позитивний зв'язок із суб'єктивними благополуччя.

У цьому розділі ми детально розповімо про кожну методику, яка використовувалася під час дослідження, і з якою метою. Емпіричне дослідження включає в себе п'ять ефективних методів, які відповідають меті дослідження характеристики психологічного благополуччя. Кожен експериментальний метод у психологічній науці за своєю структурою являє собою сукупність прийомів і операцій, спрямованих на вивчення реального прояву тих чи інших психологічних явищ. Вибір методу залежить від конкретних обставин, цілей і завдань дослідження.

Способів вивчення психологічних явищ багато, але на практиці всі вони спираються на головний принцип психологічного дослідження — об'єктивність вивчення психічних явищ у їх розвитку. У цьому розділі описано вибірку та організацію дослідження, а також методи, використані в дослідженні.

Щоб дізнатися історію життя респондентів, їм було запропоновано відповісти на анкету. Анкета є методичним засобом отримання соціально-психологічної інформації на основі письмового самозвіту суб'єкта. Анкета складається з низки запитань, кожне з яких логічно пов'язане з головним завданням дослідження. За допомогою анкетного методу ми узагальнювали заповнені анкети для отримання об'єктивної інформації про особисту сімейну ситуацію респондентів.

Отримані дані допоможуть визначити, які чинники суб'єктивного благополуччя є домінуючими у випробовуваних, і досягти мети дослідження. За результатами запропонованих емпіричних методів дослідження можна досягти поставлених цілей та провести дослідження.

Першою методикою, яку ми вивчали для вимірювання загального життєвого емоційного досвіду, була шкала суб'єктивного щастя (SHSH), яка

відображає загальний рівень психологічного благополуччя, розроблена С. Любомирським і Г. Леппером.

Суть цих уявлень полягає в тому, що нездатність людини знайти сенс життя (екзистенціальний відчай) і відчуття безглуздості (екзистенціальна порожнеча) призводять до специфічного психотико-генного неврозу, який відрізняється від описаних раніше нейродегенеративних розладів. . Спочатку автори намагалися показати, що:

- а) Техніка вимірює саме те, що, за словами Франкеля, «не існує».
- б) Тест є специфічним для психіатричних пацієнтів.
- в) це не те саме, що психічне захворювання.

Автори визначили технологічно діагностовану «життєву мету» як особистий досвід екзистенційної значущості в житті. До досліджуваних тем подано пару протиставних речень. Їхнє завдання — вибрати, яке з двох тверджень вони вважають більш правильним, і позначити одне (1, 2, 3) залежно від того, наскільки вони впевнені у своєму виборі (або 0, якщо обидва твердження правильні).

Тест «Орієнтація на змістовне життя» є адаптованою версією тесту Дж. Крамба та Л. Махоліка «Мета життя» та тесту життєвої свідомості Дж. Сміта. Леонтєв побудував це, і на додачу до цього... згодом був створений Опитувальник життєвої обізнаності. На основі теорії семантичного розриву розроблений метод складається з 20 речень. Аналіз факторної структури дозволив описати 5 шкал опитувальника:

1. «Мета в житті». Повнота мети характеризується наявністю майбутніх цілей у житті суб'єкта, які надають життю сенс, спрямованість і часову перспективу.

2. «Життєвий процес або інтерес та емоційна насиченість». Він вважає задоволеність теперішнім життям, процесом життєдіяльності цікавим, емоційно насиченим і значущим. Зміст цієї шкали відповідає уявленню про те, що єдиний

сенс життя – жити.

3. «Задоволеність життєвою ефективністю або самореалізацією». Це включає в себе задоволення частиною життя, оцінку частини життя, яку ви провели, і наскільки це життя продуктивне та значуще.

4. «Там, де я контролюю (я господар життя)».

Він описує себе як уповноважену людину, яка має достатньо свободи вибору, щоб контролювати події свого життя, будувати своє життя на основі своїх перспектив та уявлень про свої цілі 5. «Локус контролю — керувати життям чи жити». Воно відображає право людини контролювати своє життя, свободу приймати та виконувати рішення, а також віру в те, що її життя знаходиться під свідомим контролем.

Перші три елементи формують осмислену життєву орієнтацію: життєві цілі (майбутнє), задоволеність життям (теперішнє) і самосвідомість (минуле). Останні два фактори, які характеризуються внутрішнім локусом контролю, загальним світоглядом можливості контролю та вірою у свою здатність контролювати, можуть бути показані як індикатори значущого життєвого напрямку на або нижче середнього рівня згідно з результатами дослідження. . Зокрема, середнім значенням відповідали такі показники, як загальний сенс життя, процеси, результати та локус контролю. На рівнях, нижчих за середній, є майбутні значущі цільові показники (3 точки), а найнижча контрольна позиція показника I (1 точка). Дослідження самооцінки за методом Дембо-Рубінштейна.

Для особистості дуже важливо мати адекватну самооцінку, інакше виникнуть проблеми в спілкуванні, професійній діяльності, сімейних стосунках тощо. Щоб уникнути помилок у соціальній адаптації, варто з часом звертати увагу на самооцінку людини. За допомогою методу Дембо-Рубінштейна можна визначити самооцінку людини. Це робиться за допомогою певного розміру тегу теми. Особі видається бланк методики, який містить інструкції та основні завдання. Для визначення самооцінки метод Дембо-Рубінштейна не

використовувався.

Ми обрали цю методику для визначення рівня впевненості суб'єктів. Методика Дембо-Рубінштейна - це психодіагностичний метод, який спрямований на вивчення самооцінки респондента. Т. В. С. Був Dembo, який був розроблений в 1962 році, а в 1970-х роках С.Я. заповнений Рубінштейном. Основною метою експерименту було вивчення сприйняття подій задоволення. Після цього С.Й. Рубінштейн розширив і модифікував цю методику, застосував її до вивчення свідомості хвороби та самооцінки, а також розробив нові варіанти її інтерпретації.

Стимульний матеріал методики складається з чотирьох вертикальних ліній, послідовно проведених на горизонтальному аркуші, що представляють чотири шкали: шкала щастя, шкала інтелекту, шкала здоров'я та шкала характеру. Методика проводиться як самостійне обговорення. На папері необхідно провести першу вертикальну лінію.

Ведучий повинен пояснити суб'єкту, що це шкала здоров'я, де найздоровіший угорі, а найхворіший – унизу, потім попросити респондента визначити свою позицію на кожній шкалі, а потім розпочати фазу переговорів, з якої починається експеримент. Випробуваний може пояснити, яких людей вважають щасливими, а яких нещасними. Крім того, залежно від місця, яке займає респондент на шкалі, його запитують, чому він вибирає саме цю позицію та чому він не відноситься до числа найщасливіших людей. Крім того, поняття щастя також є предметом обговорення.

Далі ведучий також обговорив з піддослідним три останні шкали. При роботі зі шкалою інтелекту необхідна особлива точність, і випробуваний повинен описати, якими якостями свого розуму він незадоволений. Питання про риси характеру задавали респонденту, якими рисами характеру він не задоволений, а якими він вважає себе кращим. Потім суб'єкту дозволяється продовжити обробку за наведеною вище схемою для створення двох або трьох

лусочок. Цю методику можна використовувати як для здорових суб'єктів, так і для пацієнтів для отримання психіатричних висновків.

Ця техніка може бути груповою та індивідуальною. Піддослідним повідомляють про рівень розвитку рис і якостей, показаних в даний момент часу в одному рядку, і бажаний рівень розвитку рис і якостей, показаних в іншому рядку.

У соціальних науках, особливо в економіці, цікаво вивчати зміни або часові варіації змінних, оскільки вони відображають моделі поведінки агентів, що аналізуються. У цьому документі ми досліджуємо зв'язок між суб'єктивним благополуччям людей і змінами чи варіаціями змінних у їхньому середовищі, таким чином збагачуючи аналіз. У цьому рядку Істерлін у нещодавній статті стверджує, що зв'язок між доходом і суб'єктивним благополуччям абсолютно різний залежно від того, чи є зміна доходу вгору чи вниз. Істерлін посилався на асиметрію в психологічних коренях оцінки доходу, коли дохід зростає, а не падає, що, у свою чергу, змушує суб'єктивне благополуччя по-різному реагувати на напрямки зміни доходу.

Таким чином, дослідження суб'єктивного благополуччя має розглядатися з динамічної точки зору, досліджуючи, які фактори спричиняють зміни суб'єктивного благополуччя з часом, а також диференціюючи напрямки зміни (збільшення чи зменшення). Незважаючи на важливість цієї теми, її мало досліджено у відповідній літературі, і її можна вважати викликом для науково обґрунтованої державної політики щодо суб'єктивного благополуччя.[28]

Пам'ятаючи про це, головна мета – вивчити зміни суб'єктивного благополуччя з часом, розрізняючи довгострокові (15 років) і короткострокові зміни (щорічно) саме з позиції економічної, психологічної та соціальних підходів. Попередні дослідження показали, що не всі люди здатні передбачити зміни суб'єктивного самопочуття в одному напрямку та з однаковою інтенсивністю, і що результати також можуть відрізнятися залежно від часового

горизонту.

Точніше, використовуючи лонгітюдні дані Німецької соціально-економічної панелі, для аналізу зв'язок між коливаннями економічних і соціальних ресурсів і покращенням (зростанням) або зниженням (спадом) суб'єктивного благополуччя.

Висновки показують, що соціальний капітал, цінності та культурні аспекти мають найбільшу здатність прогнозувати зміни суб'єктивного благополуччя в довгостроковій перспективі. Однак економічні ресурси, особливо дохід домогосподарств, є найбільш релевантними предикторами змін у суб'єктивному добробуті в короткостроковій перспективі. Подібним чином, для обох часових горизонтів ми виявили, що включення рис особистості відіграє ключову роль.[29]

Вивчення суб'єктивного благополуччя є складним процесом, який потребує багатометодичного підходу, що поєднує методології та технології психологічного, економічного та соціологічного підходів. Ось деякі загальні методологічні та технологічні принципи, які можна застосувати[30;31]:

Вибірка: Першим кроком у вивченні суб'єктивного благополуччя є вибір відповідної вибірки учасників. Стратегії відбору зразків мають бути репрезентативними та збалансованими, щоб гарантувати, що результати, отримані від вибірки, можна узагальнити для сукупності.

Заходи та інструменти: для оцінки суб'єктивного благополуччя можна використовувати широкий спектр заходів та інструментів, наприклад анкети для самооцінки, фізіологічні показники та оцінки поведінки. Ці вимірювання мають бути дійсними та надійними та охоплювати різні аспекти суб'єктивного благополуччя.

Збір даних: Збір даних можна здійснювати за допомогою різних методів, таких як опитування, інтерв'ю, фокус-групи та експериментальні плани. Використаний метод має відповідати дослідницькому питанню та мінімізувати

можливі упередження та помилки.

Аналіз даних: методи аналізу даних повинні відповідати типу зібраних даних і досліджуваному питанню. Статистичні методи, такі як регресійний аналіз, факторний аналіз і моделювання структурних рівнянь, можна використовувати для виявлення зв'язків між різними змінними.

Інтеграція точок зору: для інтеграції різних точок зору з психологічного, економічного та соціологічного підходів слід використовувати мультиметодичний підхід. Цей підхід може забезпечити більш повне розуміння суб'єктивного благополуччя та може допомогти визначити найбільш релевантні фактори, що сприяють цьому.

Технологічні інструменти: використання технологічних інструментів, таких як онлайн-опитування, мобільні програми та переносні пристрої, може покращити збір даних і покращити якість даних. Ці інструменти також можуть полегшити аналіз даних і надати учасникам зворотний зв'язок у реальному часі.

Етичні міркування: Етичні міркування слід брати до уваги на всіх етапах дослідницького процесу, включаючи отримання інформованої згоди, захист конфіденційності учасників і мінімізацію шкоди чи страждань.

Лонгітюдні дослідження: лонгітюдні дослідження можна використовувати для дослідження змін у суб'єктивному самопочутті з плином часу та для виявлення факторів, які сприяють таким змінам. Поздовжні плани можна використовувати для оцінки стабільності суб'єктивного благополуччя, а також для перевірки причинно-наслідкових зв'язків між різними змінними.

Підхід змішаних методів: підхід із змішаними методами можна використовувати для об'єднання різних методів дослідження, таких як опитування, інтерв'ю та експерименти, щоб забезпечити більш повне розуміння суб'єктивного благополуччя. Якісні методи, такі як інтерв'ю та фокус-групи, можуть надати детальну інформацію про суб'єктивний досвід учасників, у той час як кількісні методи можна використовувати для виявлення закономірностей

і зв'язків між різними змінними.

Міжкультурне дослідження. Міжкультурне дослідження можна використовувати для дослідження культурних і контекстуальних факторів, які впливають на суб'єктивне благополуччя. Це дослідження може дати зрозуміти, як різні культурні цінності, переконання та практики впливають на те, як люди сприймають і відчувають благополуччя.

Аналітика великих даних: аналітику великих даних можна використовувати для аналізу великих наборів даних, щоб визначити закономірності та зв'язки між різними змінними. Цей підхід може бути особливо корисним для виявлення найбільш релевантних факторів, які сприяють суб'єктивному благополуччю, і для розробки прогнозних моделей для прогнозування змін у благополуччі з часом.

Технологія змішаної реальності: технологія змішаної реальності, як-от віртуальна та доповнена реальність, може використовуватися для моделювання ситуацій і середовищ у реальному житті, щоб дослідити, як вони впливають на суб'єктивне благополуччя. Цей підхід може створити контрольоване середовище для тестування різних втручань і для вивчення впливу різних факторів на добробут.

2.3. Оцінка динаміки змін екологічного благополуччя особистості в структурі психологічного благополуччя особистості

Одна з головних галузей наукової психологічної літератури зосереджена на оцінці впливу основних життєвих подій (розлучення, безробіття, смерті подружжя тощо) з часом на суб'єктивне благополуччя. Основні результати вказують на те, що великі життєві події можуть мати сильний вплив на суб'єктивне благополуччя і що сила цих ефектів і моделі адаптації до цих подій відрізняються від події до події.

Згодом література на цю тему зосередилася на тому, як зміни в різних пояснювальних змінних можуть сприяти змінам суб'єктивного благополуччя. У цьому ключі Педерсен і Шмідт (2011) працювали з групою домогосподарств Європейського співтовариства для 15 держав-членів протягом восьми років (1994–2001).

В якості новинки вони оцінили мультиноміальну пробіт-модель для вивчення змін суб'єктивного благополуччя між послідовними хвилями, де залежна змінна мала три категорії: збільшення, зменшення та відсутність змін. Вони виявили, що перехід від роботи до безробіття збільшує ймовірність зниження суб'єктивного благополуччя в усіх країнах, а кращий самооцінений стан здоров'я зменшує ймовірність зниження задоволеності. Однак вони не досягли переконливих результатів для всіх країн щодо зв'язку між змінами доходу (як абсолютного, так і відносного) та змінами добробуту. [34;35]

Таким чином, ми з'ясували, що найбільше респондентів складають ті, хто має стаж роботи від 11 до 30 років (43%). Незначну частку вибірки склали випробувані, які ніде не працювали (3%). Далі аналізуємо вибірку на наявність партнерів і дітей. Згідно з отриманими даними, можна сказати, що 62% респондентів мають дітей, менше без дітей (38%). Ті, хто має партнера в особистому житті (77%), мають на 23% більше шансів, ніж ті, хто не відповів.

Останнім індивідуальним параметром респондентів, який ми аналізуємо, є їхній вид діяльності, тобто чим вони займаються. Отже, аналізуючи вид діяльності респондентів, можна зробити висновок, що більшість респондентів працюють у сфері послуг (41%), а частина респондентів є самозайнятими (19% не вважають за потрібне), 14% респондентів займаються соціальною роботою (психологи, соціологи). Найменшу групу складають відвідувачі, які працюють у бізнес-секторі (4%), економісти (3%) та інтернет-секторі (4%).

За допомогою методів математичної статистики проаналізовано результати опитування респондентів за власною анкетною щодо виявлення рівня

благополуччя, цінностей та їх прояву у житті. Первинні дані анкети для їх подальшої обробки було транспоновано наступним чином:

- Питання поділено на дві групи – вибір цінностей (показники позначені літерою Ц) та оцінку прояву цих цінностей у житті (показники позначені літерою О);
- Відповіді респондентів закодовано цифрами для зручності аналізу.

В результаті оцінки описових статистик питань анкети, що стосувалися вибору цінностей, складено рейтинг цінностей респондентів на основі середнього значення показників. До найбільш важливих для респондентів цінностей можна віднести самопочуття і фізичне здоров'я, відносини із друзями та близькими, особистісний розвиток, досягнення поставлених цілей та матеріальне благополуччя.

Екологічне благополуччя та взаємодія із природою при цьому не були оцінено респондентами як першочергові цінності і зайняли 12 та 13 місце відповідно у списку із 17 цінностей. При цьому середній рівень цих цінностей складає близько 3-х балів, що відповідає оцінці «Важливо» у опитувальнику.

Найбільш реалізованими цінностями у житті респондентів виявилися здатність керувати і приймати рішення, відчуття вдячності, відчуття позитивних емоцій, відчуття негативних емоцій та відчуття прийняття оточуючими. Найменш реалізованими виявилися цінності рівня енергії, відповідності цілям, дисципліни і самоконтролю, відчуття контролю.

За допомогою методу кореляційного аналізу здійснено спробу оцінити взаємозв'язок між рівнем благополуччя та виявленими у респондентів цінностями (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1

Оцінка взаємозв'язків між рівнем благополуччя та виявленими у респондентів цінностями

Показники цінностей	Коефіцієнт кореляції з показниками	
	Вік	О - Рівень благополуччя
Ц - Багатство	-0,01	-0,28*
Ц - Відносини	0,02	0,08
Ц - Досягнення цілей	0,35**	0,001
Ц - Самопочуття	0,21	0,10
Ц - Розвиток особистості	0,07	-0,03
Ц - Соціальна взаємодія	0,22	-0,15
Ц - Волонтерство	0,16	-0,09
Ц - Духовні цінності	0,29*	0,14
Ц - Адаптація	0,36**	0,14
Ц - Розвиток здібностей	0,08	-0,03
Ц - Творчість і креативність	0,32*	-0,20
Ц - Приналежність до спільноти	0,41**	0,19
Ц – Здоров'я	0,32*	0,26*
Ц - Екологічне середовище	0,40**	-0,04
Ц - Матеріальне благополуччя	0,01	-0,18
Ц - Взаємодія з природою	0,43**	0,39**
Ц - Допомога іншим	0,05	-0,03

В таблиці позначкою «**» позначені значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності 99%, а позначкою «*» - значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності 95%.

З таблиці видно, що чим старші респонденти за віком, тим більше для них важливі цінності:

- досягнення цілей (коефіцієнт кореляції $r=0,36$);
- духовні цінності (коефіцієнт кореляції $r=0,29$);

- адаптація (коефіцієнт кореляції $r=0,36$);
- приналежність до спільноти (коефіцієнт кореляції $r=0,41$);
- здоров'я (коефіцієнт кореляції $r=0,32$);
- екологічне середовище (коефіцієнт кореляції $r=0,40$);
- взаємодія з природою (коефіцієнт кореляції $r=0,43$).

Також встановлено, що рівень благополуччя респондентів має значимий кореляційний зв'язок із наступними виділеними цінностями:

- рівень благополуччя значимо нижчий у людей із виділеною цінністю «Багатство» (коефіцієнт кореляції $r=-0,28$);
- рівень благополуччя значимо вищий у людей із виділеною цінністю «Здоров'я» (коефіцієнт кореляції $r=0,26$);
- рівень благополуччя значимо вищий у людей із виділеною цінністю «Відносини з природою» (коефіцієнт кореляції $r=0,39$).

Проведений аналіз прояву та реалізованості цінностей у житті респондентів в розрізі статі показав наступні результати (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Порівняння рівня прояву та реалізованості цінностей у житті чоловіків та жінок

1	Стать	Середній рівень показника	t-критерій	Значимість
1	2	3	4	5
Ц - Багатство	Чоловік	2,50	2,72	0,09
	Жінка	3,16		
Ц - Відносини	Чоловік	3,17	1,58	0,12
	Жінка	3,55		
Ц - Досягнення цілей	Чоловік	3,00	1,15	0,26
	Жінка	3,33		

Продовження таблиці 2.2.

1	2	3	4	5
Ц - Самопочуття	Чоловік	3,17	2,08	0,04
	Жінка	3,67		
Ц - Ровиток особистості	Чоловік	3,17	0,89	0,38
	Жінка	3,40		
Ц - Соціальна взаємодія	Чоловік	2,50	0,03	0,98
	Жінка	2,49		
Ц - Волонтерство	Чоловік	1,83	2,60	0,01
	Жінка	2,73		
Ц - Духвні цінності	Чоловік	2,50	0,32	0,75
	Жінка	2,35		
Ц - Адаптація	Чоловік	3,00	0,69	0,53
	Жінка	3,22		
Ц - Розвиток здібностей	Чоловік	3,17	0,01	0,99
	Жінка	3,16		
Ц - Творчість і креативність	Чоловік	2,50	1,47	0,15
	Жінка	2,98		
Ц - Приналежність до спільноти	Чоловік	2,00	1,61	0,11
	Жінка	2,62		
Ц – Здоров'я	Чоловік	2,33	2,96	0,01
	Жінка	3,27		
Ц - Екологічне середовище	Чоловік	2,50	2,07	0,04
	Жінка	3,09		
Ц - Матеріальне благополуччя	Чоловік	2,33	3,59	0,001
	Жінка	3,29		
Ц - Взаємодія з природою	Чоловік	3,00	0,28	0,78
	Жінка	3,11		
Ц - Допомога іншим	Чоловік	2,67	1,67	0,11
	Жінка	3,22		
О - Рівень благополуччя	Чоловік	2,33	0,16	0,87
	Жінка	2,27		
О - Позитивні емоції	Чоловік	2,33	1,67	0,10
	Жінка	2,91		
О - Негативні емоції	Чоловік	2,83	0,52	0,61
	Жінка	2,67		
О - Рівень енергії	Чоловік	2,50	1,09	0,28
	Жінка	2,07		
О - Стан потоку	Чоловік	2,50	0,03	0,98
	Жінка	2,49		
О - Сенс життя і цілісність	Чоловік	2,50	0,22	0,82
	Жінка	2,58		
О - Самооцінка	Чоловік	2,33	0,42	0,68
	Жінка	2,47		

Продовження таблиці 2.2.

1	2	3	4	5
О - Задоволеність досягненнями	Чоловік	3,00	1,63	0,11
	Жінка	2,36		
О - Прийняття оточуючими	Чоловік	2,17	1,48	0,14
	Жінка	2,73		
О - Задоволеність відносинами	Чоловік	2,17	1,09	0,28
	Жінка	2,60		
О - Відчуття гармонії	Чоловік	2,50	0,41	0,69
	Жінка	2,36		
О - Відчуття балансу	Чоловік	2,00	-0,69	0,50
	Жінка	2,29		
О - Задоволеність дисципліною і самоконтролем	Чоловік	2,67	1,01	0,32
	Жінка	2,20		
О - Відчуття здатності керувати і приймати рішення	Чоловік	3,00	0,26	0,80
	Жінка	3,09		
О - Задоволеність різними сферами життя	Чоловік	2,83	0,93	0,36
	Жінка	2,51		
О - Можливості для особистого розвитку	Чоловік	2,00	1,09	0,28
	Жінка	2,40		
О - Відповідність цінностей характеру	Чоловік	2,33	1,45	0,15
	Жінка	2,67		
О - Задоволеність рівновагою	Чоловік	2,83	1,11	0,27
	Жінка	2,24		
О - Відчуття відповідності цілям	Чоловік	2,17	0,17	0,87
	Жінка	2,13		
О - Вдячність	Чоловік	3,00	0,04	0,97
	Жінка	3,02		
О - Відчуття контролю та можливості прийняття рішень	Чоловік	2,33	0,42	0,68
	Жінка	2,24		
О - Відчуття сенсу життя	Чоловік	2,33	0,17	0,87
	Жінка	2,38		

Різниця в середньому рівні показників вважається значимою в разі, коли значимість t-критерію Стьюдента $p < 0,05$. Отже, можемо зробити висновок, що у жінок частіше спостерігаються такі цінності як багатство, самопочуття та фізичне здоров'я, волонтерство, екологічне середовище та матеріальне благополуччя.

Відчуття загального благополуччя, а також окремих його аспектів, у опитаних жінок і чоловіків не має значимої різниці.

Отже, можна зробити висновок, що екологічне благополуччя не є першочерговою цінністю в ціннісній структурі особистості. В той же час, екологічні цінності проявляються значимо більше у жінок, ніж у чоловіків. Встановлено значимий кореляційний зв'язок рівня благополуччя і цінності «Відносини з природою». Відчуття благополуччя значимо вище у людей із виділеною цінністю «Відносини з природою» (коефіцієнт кореляції $r=0,39$).

Висновки до розділу 2

На завершення цього розділу описується вибірка та організація дослідження, а також методи, використані під час дослідження. Щоб дізнатися історію життя респондентів, їх просили відповісти на анкету. Анкета є методичним засобом отримання соціально-психологічної інформації на основі письмового самозвіту випробуваного.

Анкета являє собою серію запитань, кожне питання логічно пов'язане з центральним завданням дослідження. Узагальнюючи заповнені анкети методом анкетування, ми отримали об'єктивну інформацію про особисте сімейне становище респондентів. Отримані дані допоможуть нам краще зрозуміти, які фактори суб'єктивного благополуччя домінують серед досліджуваних, і допоможуть досягти поставлених цілей дослідження. За результатами запропонованих експериментальних методів дослідження можна досягти мети та провести дослідження.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження ми розпочали з аналізу розподілу, достовірності та нормальності даних, отриманих під час обробки результатів. Першим методом, який ми проаналізували, була суб'єктивна шкала щастя, розроблена С. Любомирським та Х. Леппером. Отримані статистичні дані наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати аналізу надійності за шкалою суб'єктивного щастя

Назва методики	Критерій надійності
Шкала суб'єктивного щастя	0.58
Шкала суб'єктивного щастя 1-3	0.62

На основі вимірювання суб'єктивного щастя було отримано помірний рівень надійності, що означає, що результати можуть бути недостатньо надійними, щоб зробити надійні висновки щодо досліджень психологічного благополуччя.

Тому ми вирішили включити додатковий варіант цієї шкали (шкала суб'єктивного благополуччя 1-3), що складається з перших трьох питань. Згідно з цією версією, рівень надійності досить хороший. Тому в наступній роботі ми зосередимося на С. Любомирському та Х. Лепперу. Таблиця 3.2 показує описову статистику, засновану на вимірюванні суб'єктивного щастя.

Таблиця 3.2.

Описові статистики за двома версіями шкали суб'єктивного щастя

Назва шкали	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Стьюдента	Функція розподілу
Шкала суб'єктивного щастя	7.69	2.71	0.96	0,98
Шкала суб'єктивного щастя 1-3	11.6	3.16	0.97	0,96

Отримані статистичні дані свідчать про відсутність нормального розподілу, так як показники не співпадають за двома шкалами оцінювання суб'єктивного щастя. Ці самі дані було встановлено за розрахунками функції нормального розподілу (НОРМ.РАСПР) засобами електронних таблиць Excel, який виявив показник функції розподілу випадкової величини на рівні 0,98 та 0,96 відповідно. Таким чином, обидва варіанти шкали мають ненормальний розподіл, але в підсумку вони мають дуже мало суб'єктивно оцінених питань, тому результати можна очікувати та вважати задовільними. Отримані результати наведені в таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Результати аналізу надійності за шкалами методики СЖО за Леонтєвим

Д.А.

Шкала	Критерій надійності
Цілі	0.80
Процес	0.73
Результат	0.69
Локус контролю – Я	0.46
Локус контролю – життя	0.63

Відповідно до методу залучення до значущого життя, рівень надійності був досить добрим. Хороші результати надійності отримані за шкалами «цілі» і «процес», помірні результати за шкалами «результат» і «локус контролю - життя», найслабші результати за шкалою «локус контролю - я», але ця шкала було менше запитань (лише 4), оскільки вони цього заслуговують. Тому результати, отримані за допомогою цього методу, є достатньо надійними та

заслугують довіри. Також перевіряли нормальність масштабного розподілу методом ШО. Отримані результати наведемо в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Описові статистики за шкалами методики сенсожиттєвих орієнтацій за
Леонтєвим Д.А.**

Шкала	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Стьюдента	Функція розподілу
Цілі	31.4	5.45	0.96	0,91
Процес	23.8	3.56	0.95	0,87
Результат	13.6	4.65	0.96	0,52
Локус контролю – Я	29.6	5.25	0.98	0,12

Розрахунки функції нормального розподілу (НОРМ.РАСПР) засобами електронних таблиць Excel свідчать про те, що всі шкали, крім шкали «результат» ($f(x)=0,52$), не мають нормального розподілу. Отже, через відсутність нормального розподілу в цьому методі дані, отримані цим методом, можуть бути помилковими. Проаналізовано нормальність розподілу в методі дослідження Дембо-Рубінштейна. Результати наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Описові статистики за шкалами методика діагностики самооцінки
Дембо-Рубінштейн**

Назва шкали	Середнє	Середнє квадратичне відхилення
Рівень здоров'я	7.32	1.35
Бажаний рівень здоров'я	8.56	0.56
Рівень інтелектуальних здібностей	9.56	1.22
Бажаний рівень інтелектуальних здібностей	7.32	0.84
Ваш характер	8.87	1.54
Бажаний характер	8.65	1.24
Авторитет у однолітків	8.90	1.43
Бажаний авторитет у однолітків	7.56	1.32
Вміння працювати руками	9.05	1.44
Бажаний вміння працювати руками	6.95	1.15
Бажаний рівень вміння працювати руками	7.95	1.50

Шкала самооцінки та діагностичного ставлення Дембо-Рубінштейна не має нормального розподілу, але оскільки результати збираються на основі суб'єктивних оцінок, такі результати слід очікувати, оскільки шкала містить лише одне запитання, але решта шкал знайшли нормальний розподіл на основі шкали самооцінки. Для забезпечення достовірності та валідності отриманих результатів звернемося до кореляційного аналізу даних.

Оскільки основною метою нашої роботи було вивчення щастя як фактора суб'єктивного благополуччя, ми спочатку співвіднесли основну та модифіковану шкали суб'єктивного благополуччя зі шкалами довічного опитувальника. Отримані результати наведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

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

Назва шкали	Тип аналізу	Шкала суб'єктивного щастя	Шкала суб'єктивного щастя 1-3
Фізичне та психологічне благополуччя	коэф. Спірмена	0.39 ***	0.41 ***
	P	< .001	< .001
Самосприйняття	коэф. Спірмена	0.39 ***	0.43 ***
	P	< .001	< .001
Мікросоціальна підтримка	коэф. Спірмена	0.39 ***	0.41 ***
	P	< .001	< .001
Соціальне благополуччя	коэф. Спірмена	0.483 ***	0.36 ***
	P	< .001	< .01

***статистична значимість коефіцієнта рангової кореляції Спірмена при $n=64$ $r=0,23$ при $p>0,05$; $r=0,30$ при $p>0,01$; $r=0,39$ при $p>0,001$

Показники кореляційного аналізу показали, що кожна шкала опитувальника якості життя позитивно корелює з суб'єктивною шкалою щастя, незалежно від типу суб'єктивної шкали щастя (оскільки ми взяли результати з повної версії опитувальника та версія, яка представляє лише перші 3 запитання). Далі ми проаналізуємо дані за допомогою методу значимого життєвого тренду та суб'єктивної шкали щастя. Результати наведені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

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

Назва шкали	Тип аналізу	Шкала суб'єктивного щастя	Шкала суб'єктивного щастя 1-3
Цілі	коэф. Спірмена	0.37 **	0.17 *
	P	0.01	>0.05
Процес	коэф. Спірмена	0.43 ***	0.372 ***
	P	< .001	< .01
Результат	коэф. Спірмена	0.56 ***	0.44 ***
	P	< .001	< .001
Локус контролю - Я	коэф. Спірмена	0.35 ***	0.23 **
	P	< .01	< .05
Локус контролю – життя	коэф. Спірмена	0.47 ***	0.34 ***
	P	< .001	< .01

***статистична значимість коефіцієнта рангової кореляції Спірмена при n=64 $r=0,23$ при $p>0,05$; $r=0,30$ при $p>0,01$; $r=0,39$ при $p>0,001$

Таким чином, результати кореляційного аналізу між орієнтацією на осмислене життя та суб'єктивною змінною щастя є позитивними кореляціями. Після інтерпретації отриманих даних можна зробити висновок, що якщо суб'єкт має сенс у своєму житті, то його чи її щастя буде вищим. Наступним кроком став кореляційний аналіз результатів п'ятифакторного особистісного опитувальника та суб'єктивного щастя. Отримані результати наведемо в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

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

Назва шкали	Тип аналізу	Тип аналізу	Шкала суб'єктивного щастя 1-3
1.2 «Домінування»	коэф. Спірмена	0.25 *	0.27 **
	P	< .05	< .05
1.3«Товариськість»	коэф. Спірмена	0.26 *	0.23 **
	P	< .05	< .05
Ф1 «Екстраверсія»	коэф. Спірмена	0.23 *	0.23 **
	P	< .05	< .05
2.1 «Теплота»	коэф. Спірмена	0.25 *	0.23 **
	P	< .05	< .05

***статистична значимість коефіцієнта рангової кореляції Спірмена при n=64 $r=0,23$ при $p>0,05$; $r=0,30$ при $p>0,01$; $r=0,39$ при $p>0,001$

Аналізуючи дані п'ятифакторного особистісного опитувальника, можна зробити висновок, що суб'єктивна шкала щастя пов'язана з більшістю основних факторів, які входять до складу шкали «зв'язку»: 2,1 «теплота», 2,3 «довіра», 2,4» . розуміння», а головний фактор F2 «залученість» (коефіцієнт Спірмена = 0,364 ***, $p < .01$). Переглянута шкала суб'єктивного щастя 1-3 також позитивно корелювала з 2,2 «співпраця».

Оригінальна шкала суб'єктивного щастя також було 1,2 домінування, 1,3 позитивна кореляція з комунікабельністю, 5,3 артистичність і експресивність F5 Шкала суб'єктивного щастя F4 також негативно корелює з трьома основними факторами «емоційної нестабільності»: 4,1 «тривога», 4,3 «депресія», 4,4 «самокритика". , вираження прихильності та інші основні риси характеру роблять суб'єктів щасливими.

Ми аналізуємо дані відповідно до методу діагностики самооцінки суб'єктів і суб'єктивного щастя. Результати наведені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

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

Назва шкали	Тип аналізу	Тип аналізу	Шкала суб'єктивного щастя 1-3
Рівень здоров'я	коеф. Спірмена	0.27 **	0.31 **
	P	0.02	0.02
Рівень інтелектуальних здібностей	коеф. Спірмена	0.26 **	0.15
	P	0.06	0.03
Ваш характер	коеф. Спірмена	0.22 **	0.420 ***
	P	0.02	< .001
Авторитет у однолітків	коеф. Спірмена	0.23 **	0.49 ***
	P	0.02	< .001

***статистична значимість коефіцієнта рангової кореляції Спірмена при $n=64$ $r=0,23$ при $p>0,05$; $r=0,30$ при $p>0,01$; $r=0,39$ при $p>0,001$

Аналізуючи отримані дані, можна стверджувати, що методика діагностики самооцінки Деббо-Рубінштейна має позитивну кореляцію з усіма шкалами, крім «оцінки здатності робити щось своїми руками», що також підтверджує нашу гіпотезу. Відчуття щастя впливає на багато аспектів самооцінки. Ми також співвіднесли вік респондентів із суб'єктивними шкалами щастя та показниками якості життя — ніяких кореляцій не виявлено. Тобто вік піддослідних не впливає на наявність сенсу життя і не робить піддослідних щасливішими.

У результаті порівняння середніх показників чоловіків і жінок за всіма шкалами обраних нами методик виявилася різниця: жінки мають вищі за чоловіків рівні суб'єктивного щастя (критерій Манна-Уїтні $U = 767$, $p = 0,02$). Відповідно до шкали Опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я, зауважте, що жінки мають вищий рівень самосвідомості (Т-тест Стюдента = 1,41, $p = 0,08$). Однак отриманих нами даних виявилось недостатньо, щоб встановити статистично надійну різницю між жінки.

Тому ми провели статистичний аналіз, який дозволив нам проаналізувати, які фактори залежали від рівня добробуту суб'єктів і чи була між ними кореляція. Результати досліджень аналізували за методом «суб'єктивної шкали здоров'я». Ми обрали цю шкалу для вимірювання емоційного досвіду людини щодо задоволеності життям, яка відображає загальний рівень психологічного благополуччя.

Суб'єктам пропонувалося погодитися або не погодитися з чотирма твердженнями. Результати дослідження обчислювали наступним чином: бали для шкал 1, 2 і 3 обчислювали в прямому порядку, а для шкали 4 – у зворотному порядку, а потім розраховували середнє значення кожного виміру. Таким чином ми отримали середній бал за кожним критерієм в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Аналіз результатів суб'єктивного благополуччя досліджуваних

Шкала	Кількість балів (сер. знач.)
Вцілому, я вважаю себе щасливою людиною	18
Порівняно з більшістю однолітків, я вважаю себе щасливішою	17
Деякі люди дуже щасливі по своїй природі. Вони радіють життю незалежно від того, що відбувається навколо. Я також так можу.	16
Деякі люди не дуже щасливі. Хоч і не депресивним станом, але і щастям вони також не сяють. Це стосується і мене.	14

Таким чином, виходячи з отриманих результатів, ми вважаємо цю вибірку респондентів щасливими людьми (середнє значення за цим критерієм 18). Низький бал (середнє значення – 17) отримано за шкалою «Я вважаю себе щасливішим за більшість своїх однолітків». Порівняно з іншими шкалами, шкала «деякі люди дуже задоволені природою» отримала нижчий бал. Вони радіють життю, незалежно від того, що відбувається навколо них. Я теж це можу» (середнє – 16), найменша оцінка – 4.

«Деякі люди не дуже щасливі. Хоча вони не в депресії, вони також не сяють від щастя. Мене теж влаштовує» (середнє значення 14.) Таким чином, за цією методикою перші три шкали вважаються позитивними і отримують найвищий бал, а четверта шкала має негативний аспект і отримує найнижчий бал.

Д. А. Леонтьєв є автором тесту «Сенсожиттєве орієнтування» (додаток Г). Це дає можливість оцінити сенс життя, який людина знаходить у майбутньому (ціль), сьогодні (процес) чи минулому (результат), у всіх трьох складових життя Тест СЖО вважає життя сенсом, якщо є цілі, задоволеність їхні результати, постановка цілей, вибір дій, досягнення результатів і важлива впевненість у силах. Цілі - майбутнє, емоційне задоволення - теперішнє,

задоволення - досягнуті результати, мають чіткий зв'язок з минулим. Таким чином, суб'єктам було запропоновано відповісти на 20 протилежних запитань, кожна з яких мала бути позначена числом «3210123».

Результати обробляли за допомогою шаблонів зі шкалою за зростанням (1234567) та шкалою за спаданням (7654321). Отриманий результат множиться на потрібне число. Потім обчислюється сума балів для кожного виміру. Наступним кроком є обчислення п'яти підшкал (мета, процес, результат, локус контролю – я та локус контролю – життя). Кожна підшкала має свою шкалу, сума якої утворює оцінку шкали. Сумарна оцінка 20-бальної шкали – це загальна оцінка життєвої обізнаності (SJ). В розшифровці методу представлено середнє стандартне відхилення субелементів і сумарний показник ЛШ. Порівнюючи отримані показники з наведеними табличними даними, можна інтерпретувати результати дослідження за 5 підіндексами. Отримані результати наведемо в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11.

Аналіз сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних

№ з/п	Субшкала	Отримане значення	Кількість досліджуваних (%)
1.	Цілі	29,38±6,24	16
2.	Процес	28,80±6,14	16

Аналізуючи отримані результати, випробувані можуть зробити висновки про «джерело» сенсу життя. Результати інтерпретували за 5 основними підкритеріями.

1. Мета життя. Оцінки за цією шкалою характеризують майбутні життєві цілі, якими вони керуються в житті, а також значущий, глобальний світогляд для цієї маленької дитини, яка отримала високий бал. Високий бал свідчить не лише про наміри респондентів, але й про плани, які на сьогодні не мають підґрунтя та не передбачають персональної відповідальності за їх реалізацію.

Відповідно до мети бути життєвим путівником, відносно небагато респондентів, 16%

2. Інтерес до життя або життєвого процесу та його емоційний опис. Отриманий бал свідчить про те, що випробуваний сприймає своє життя як емоційно насичений, цікавий і змістовний процес. Для сучасної людини характерні високі показники за цією шкалою та низькі за іншими шкалами, наприклад 18% пунктів

3. Самосвідомість чи задоволеність результатами життя. Бали за цю рису відображають прожиті життя та те, наскільки значущою та ефективною є ця роль. Високі бали за цією шкалою характеризують людей, які провели своє життя, маючи все в минулому, але минуле все ще може означати життя в 19% предметів, яких стосується цей посібник.

4. Локус контролю – 12% респондентів отримали низький бал за цим критерієм. Це означає, що людина не вірить у власні сили і не може контролювати події свого життя.

5. Контроль розташування - Live. Цей симптом отримав низькі оцінки: 35% респондентів вважають, що життя не можна контролювати свідомо і що будь-яке планування просто безглузде, причому СЖ у цій групі є найпоширенішим. Ця тема дуже добре продумана та точна.

3.2. Анкета – опитувальник «Благополуччя особистості в структурі психологічного благополуччя особистості»

Для дослідження особистого благополуччя людини, нами було проведено опитування на визначення благополуччя особистості в структурі особистого благополуччя. Візуальне відображення основних сторінок анкети – опитувальника, представлені у додатках В.1. – В.3.

Опитування проводилось за допомогою Google forms опитувальник

складається з 42 питань:

1. Вік

2. Стать

3. Наскільки важливим ви вважаєте багатство і матеріальні ресурси для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

4. Наскільки важливим ви вважаєте особисті відносини (сім'я, друзі, партнерство) для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

5. Наскільки важливим ви вважаєте досягнення особистих цілей і успіху для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

6. Наскільки важливим ви вважаєте здоров'я та самопочуття для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

7. Які з наступних факторів благополуччя особистості ви вважаєте найважливішими? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Фізичне здоров'я та добробут

Емоційна стабільність та задоволеність

Якісні міжособистісні взаємини

Самореалізація та особисті досягнення

Розвиток і розширення навичок та здібностей

Психологічна гармонія та внутрішній спокій

Соціальна приналежність та підтримка спільноти

Самодисципліна та самоконтроль

Творче самовираження та розвиток креативності

Рівновага між особистим життям і роботою/навчанням

8. Наскільки важливим ви вважаєте розвиток особистості і самореалізацію

для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

9. Чи вважаєте ви, що соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми впливають на ваше особисте щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так Ні Не впевнений/Не впевнена

10. Наскільки важливим ви вважаєте волонтерство і допомогу іншим для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

11. Наскільки важливим ви вважаєте релігійні або духовні цінності для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

12. Як ви оцінюєте рівень свого загального благополуччя на даний момент? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже задоволений/задоволена Задоволений/задоволена

Нейтральний/нейтральна Незадоволений/незадоволена

Дуже незадоволений/незадоволена

13. Як часто ви відчуваєте позитивні емоції (радість, задоволення, любов і т.д.) у своєму житті? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже часто Часто Іноді Рідко Зовсім не відчуваю

14. Як часто ви відчуваєте негативні емоції (стрес, сум, роздратування і т.д.) у своєму житті? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже часто Часто Іноді Рідко Зовсім не відчуваю

15. Наскільки задоволені ви своїм рівнем енергії і життєвою силою? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже задоволений/задоволена Задоволений/задоволена

Нейтральний/нейтральна Незадоволений/незадоволена

Дуже незадоволений/незадоволена

16. Як часто ви знаходитеся в стані потоку (flow), коли повністю

поглинаєтесь роботою чи хобі, відчуваючи задоволення від процесу? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже часто Часто Іноді Рідко Зовсім не відчуваю

17. Наскільки важливим ви вважаєте здатність до адаптації та зміни для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

18. Як часто ви відчуваєте сенс життя і відчуття цілісності? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже часто Часто Іноді Рідко Зовсім не відчуваю

19. Чи маєте ви стабільний рівень самооцінки і позитивне ставлення до себе? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так Ні Не впевнений/Не впевнена

20. Наскільки задоволені ви своїми особистими досягненнями і успіхами? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже задоволений/задоволена Задоволений/задоволена

Нейтральний/нейтральна Незадоволений/незадоволена

Дуже незадоволений/незадоволена

21. Як часто ви відчуваєте себе соціально підключеним та прийнятим оточуючими? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже часто Часто Іноді Рідко Зовсім не відчуваю

22. Наскільки задоволені ви своїми соціальними взаєминами і міжособистісними відносинами? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже задоволений/задоволена Задоволений/задоволена

Нейтральний/нейтральна Незадоволений/незадоволена

Дуже незадоволений/незадоволена

23. Наскільки важливим ви вважаєте розвиток і поглиблення своїх навичок та здібностей? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

24. Як часто ви відчуваєте внутрішню гармонію і спокій? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже часто Часто Іноді Рідко Зовсім не відчуваю

25. Наскільки важливим ви вважаєте можливість творчого самовираження і розвитку своєї креативності? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

26. Чи відчуваєте ви баланс між своїми особистими потребами і потребами оточуючих людей? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так, завжди Час від часу Рідко Ні, ніколи

27. Наскільки важливим ви вважаєте приналежність до спільноти або групи людей? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

28. Наскільки задоволені ви своїм рівнем самодисципліни і здатністю до самоконтролю? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже задоволений/задоволена Задоволений/задоволена

Нейтральний/нейтральна Незадоволений/незадоволена

Дуже незадоволений/незадоволена

29. Чи відчуваєте ви себе контролюючою особистістю, здатною керувати своїми діями і приймати рішення? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так, завжди Час від часу Рідко Ні, ніколи

30. Наскільки важливим для вас є здоров'я та фізична активність для досягнення особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

31. Як часто ви відчуваєте глибоке задоволення від своїх різноманітних життєвих сфер (робота, освіта, особисті стосунки тощо)? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже часто Часто Іноді Рідко Зовсім не відчуваю

32. Чи відчуваєте ви, що маєте достатньо можливостей для особистого

розвитку і розширення своїх горизонтів? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так Ні Не впевнений/Не впевнена

33. Наскільки важливим ви вважаєте створення і підтримку позитивного екологічного середовища для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже задоволений/задоволена Задоволений/задоволена

Нейтральний/нейтральна Незадоволений/незадоволена

Дуже незадоволений/незадоволена

34. Чи маєте ви відчуття, що ваші цілі та цінності у житті відповідають вашій особистості і характеру? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так Ні Не впевнений/Не впевнена

35. Наскільки задоволені ви своєю рівновагою між роботою/навчанням та особистим життям? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже задоволений/задоволена Задоволений/задоволена

Нейтральний/нейтральна Незадоволений/незадоволена

Дуже незадоволений/незадоволена

36. Чи відчуваєте ви, що ваші дії та вибори відповідають вашим особистим цілям і бажанням? (прошу обрати 1 (один) варіант)

Так, завжди Час від часу Рідко Ні, ніколи

37. Наскільки важливим для вас є матеріальне благополуччя для досягнення особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

38. Як часто ви відчуваєте вдячність за те, що маєте у своєму житті? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже часто Часто Іноді Рідко Зовсім не відчуваю

39. Наскільки важливим ви вважаєте взаємодію з природою і наявність природних елементів у своєму оточенні для вашого особистого щастя? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Дуже важливі Важливі Нейтральні Неважливі Зовсім неважливі

40. Чи відчуваєте ви, що маєте контроль над своїм часом і можливістю вирішувати, чим займатися і як розподіляти свої зусилля? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так, повністю Частково Ні, майже не маю контролю

41. Чи відчуваєте ви, що ваше життя має сенс і цілісність, і ви робите щось значне або корисне? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так, повністю Частково Ні, не відчуваю

42. Чи залежить ваше особисте благополуччя від здатності допомагати іншим людям або сприяти загальному добру? (прошу обрати 1 (один) варіант):

Так, значно Деякою мірою Незначно Ні, не залежить

3.3. Практичні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя

У ході дослідження психологічного благополуччя людей нам необхідно сформулювати практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя людей на основі отриманих даних. Психологічне здоров'я - це не просто відсутність негативних факторів, а характеризує багато визначень психічного здоров'я. Мають бути якісь позитивні показники. Виходячи з даних нашого дослідження, основними психологічними маркерами суб'єктивного рівня здоров'я ми вважаємо орієнтацію респондентів на осмислене життя, щастя та особистісні характеристики. Тому в цих «трьох китах» створюється високий рівень психологічного благополуччя. Отже, розглянемо кожен психологічний маркер і шляхи його вдосконалення.

1. Рівень психологічного благополуччя залежить від змістовної життєвої спрямованості існування особистості. Значуща життєва орієнтація — це поєднання минулого, теперішнього та майбутнього, і оцінка того, чого людина

досягла за особистими стандартами, може змінити сенс життя на основі її досягнень. Схильність до пошуку сенсу змушує людину виходити із зони комфорту і визнавати навколишню реальність.

У пошуках сенсу змінюються погляди на світ, особистість, її внутрішню реальність, індивідуальність і неповторний особистісний сенс життя. Часто людина запитує: "У чому сенс мого життя?" він питає. Займаючись щоденним доглядом, ви уникаєте необхідності шукати відповідь на це важливе питання, але це не означає, що вона не стоїть прямо перед вами у своїй бентежній прямоті. Значуща система відносин взаємопов'язана з вашою ціннісною орієнтацією. Відповідь на питання: "Чому?" Це включає визначення цінностей і установок, які лежать в основі дій, поведінки, діяльності та всього життя. Смиложиттєва орієнтація, хоч і дуже важлива, не обмежується ідеями, життєвими цілями, а являє собою структурний пласт «великих» і «малих» смислів. Різні семантичні структури. Отже, ваші пошуки сенсу життя повинні включати:

- 1) Наявність життєвих цілей;
- 2) Позитивний погляд на життя;
- 3) Позитивна оцінка життя;
- 4) Впевненість у своїх силах;
- 5) Приготуйтеся одним махом змінити своє життя на краще.

Отже, реалізувавши ці п'ять пунктів, ви зможете знайти сенс життя та стати на крок ближче до свого ідеального рівня суб'єктивного здоров'я.

2. Подальше відчуття «повного» щастя на вищих рівнях психологічного благополуччя. Питання щастя завжди хвилювало людство.

Здоровий глузд підказує нам, що щастя – це добре, тому що воно відчувається добре. Однак він має й інші переваги:

- 1) Позитивні емоції та благополуччя ведуть до більш успішної соціалізації
- 2) Зміцнення здоров'я;

- 3) Досягти успіху;
- 4) Самоконтроль;
- 5) Бажання допомагати іншим.

Якби вас запитали: «Який із наведених нижче списків, на вашу думку, важливіший для щастя: гроші, дружба, діти, шлюб, зовнішній вигляд, здоров'я, гарна погода? Ваш вік важливіший для вас? Чи важливіший рівень освіти чи безпека місцевості, де ви живете? Щастя". Було б розумно припустити, що кінцевим джерелом є об'єктивний стан, але здебільшого це не так.

Щастя настільки слабо пов'язане з багатьма ситуаціями в житті, що ми вважаємо, що вони настільки важливі, що ми готові витратити роки на їх досягнення. Більшість людей вірять, що досягнення «американської мрії» - національної ідеї ідеального життя - може призвести до відчуття повного задоволення життям. Навіть якщо ми можемо досягти. Дотримуючись своїх цілей, ми не маємо шансів на щастя У психології компонентами щастя є:

- 1) Зовнішні умови;
- 2) Генетична схильність;
- 3) Індивідуальна дія.

Спадковість, як і зовнішні обставини, є незмінним станом, який ми не можемо контролювати. Тому для досягнення відчуття щастя і гармонізації особистості необхідно зосередитися на поведінці. Відмовтеся від предметів першої необхідності. Наявність будинку та автомобіля не додасть щастя, якщо ви зіпсуєте свої звички спати, їсте нездорову їжу та уникаєте фізичних вправ. Крім того, до основних умов гармонії відноситься близькість. Відсутність емоційного зв'язку з іншими може призвести до почуття ізоляції. Тому, щоб бути щасливим, прислухайтеся до свого внутрішнього голосу, не підлаштовуйтеся під норми.

Поставте перед собою мету і йдіть до неї незважаючи ні на що, в кінці кінців ви обов'язково відчуете щастя. Але є одне, але щоб бути щасливим, ви

повинні щось з цим робити, тому що щастя може бути короткочасним відчуттям, над яким потрібно постійно працювати.

3. Останнім психологічним маркером, який ми розглянемо, є ваші особистісні характеристики та їх важливість у створенні психологічного благополуччя. Особистісні характеристики сильно впливають на психологічне благополуччя. Психометричні маркери психологічного благополуччя можуть відрізнитися в респондентів залежно від їхньої емоційної, фізичної чи життєвої орієнтації.

Серед багатьох теорій про взаємозв'язок між психологічним здоров'ям і рисами особистості ми виділили шість основних компонентів психологічного здоров'я:

- 1) Самоприйняття;
- 2) Позитивні стосунки з іншими;
- 3) Автономність;
- 4) Екологічний менеджмент;
- 5) Цілеспрямованість;
- 6) Особистісний ріст.

Якщо у вас є високий ступінь автономії, якщо ви можете бути незалежними, якщо ви не боїтеся йти проти більшості, якщо ви можете мислити і діяти без стандартів, якщо ви можете судити про себе відповідно до своїх уподобань, тоді ви повинні мати шанс відчувати себе добре у своїй суб'єктивній сутності.

Отже, низьке психологічне благополуччя – це не фраза, це можна змінити. Чи можна порівняти благополуччя з талією, тобто невдоволення повернеться після тимчасового покращення, чи рівень благополуччя може з часом підвищуватися? Нереалістично очікувати, що хороша ситуація зробить вас щасливими в довгостроковій перспективі: кожен, хто виграє в лотерею, почуватиметься щасливішим протягом кількох місяців, але швидко повертається до

нормального рівня задоволення чи незадоволення.

Ми швидко звикаємо до виграшу, нової посади чи шлюбу, і нам потрібно шукати щастя і запасатися, щоб подарувати нам ще одне щастя, якщо пощастить, ми продовжимо цей біг на місці, але нам потрібна щоденна нова ін'єкція. Не дуже приваблива перспектива для того, хто шукає процвітання. Отже, наше завдання не тільки допомогти вам змінити своє реальне життя, але й представити свій погляд на ту чи іншу ситуацію.

Вправа «Малюнки щастя». Головна мета вправи — виявити найдрібніші деталі, які роблять вас щасливими і які вам необхідно додати, коли ви будете малювати власні майбутні малюнки.

Перша частина вправи — просте завдання: запам'ятайте і запишіть п'ять речей, які вам подобаються (бізнес, стан, хобі). Конкретніше - пишіть, що вам подобається, а це означає просто "вау!" , що ви хочете зробити для свого щастя. Пишіть тільки те, що вам подобається. Отже, ваші п'ять балів роблять вас щасливими. Якщо є більше, ви повинні мати більше. У другій частині ми попрацюємо з ними більш детально. Друга частина вправи. Ви написали список речей, які роблять вас щасливими. Тепер давайте детальніше розглянемо цей список. Кожна точка має невеликі деталі, які вам сподобаються.

Звичайно, це ще не все, оскільки цей спеціальний епізод може розкрити деякі важливі деталі. В основному нам подобаються маленькі деталі, а не все. Основна ідея полягає в тому, що якщо ми дізнаємося деталі, ми зможемо додати їх до майбутніх фотографій, і ви будете щасливі та зацікавлені цим зображенням. Як визначити деталі? Ті, хто знайомий з антивірусними методами, будуть знайомі. Тільки ми робимо все навпаки. Візьміть точку. З усіх у списку виберіть той, який виглядає добре (і повинен бути достатньо хорошим для початку). Напишіть обраний об'єкт і запитайте себе: «Чи красиво це?» Будь ласка, зверніться. Що мені подобається? ". Продовжуйте йти цим шляхом, поки не зупинитесь. Щоразу запитуйте себе: "Що в цьому прекрасного? "

Важливо: уважно напишіть асоціацію. Логічно: «Який сенс» — ви знайдете лише стандартні відповіді, вони нам не цікаві. Асоціації можуть бути дивними, але справа в тому, що вони повинні бути приємними спостереженнями: якщо вести такий пошук до кінця, можна висунути головне твердження теорії - безпека чи користь.

Власне, це те, що нам потрібно додати нашим майбутнім картинам: безпека та інтерес. Але наша робота полягає не в тому, щоб дійти до кінця, а в тому, щоб не дотягнути до кінця. Ви повинні проаналізувати кожну записану точку (аналіз займе приблизно 10-15 хвилин), і в кінцевому підсумку ви отримаєте список остаточних деталей, які покращать ваше життя. Частина третя. Книжка-розмальовка з майбутніми малюнками. Для початку рекомендую просту підготовку: уявіть своє життя в найближчі місяці - листопад, грудень, січень, лютий. Уявіть у своєму розумі, що ви будете робити, де ви будете жити, де ви будете і з якими людьми ви будете спілкуватися. Якими будуть зустрічі, заходи, як ви проведете вечори, чого навчитеся.

Хоча це можуть бути не найяскравіші деталі, але найважливіше для нас — зробити «багнюку». А потім найцікавіше – виберіть одну деталь зі свого списку, яка робить вас щасливими. Нехай хтось зараз намалює маленьку картинку у великій картині життя, і ці деталі будуть чітко виражені. Наприклад, якщо ви скажете: «Команда — це коли все поруч і на місці». Ви можете сісти за свій стіл вранці, щоб навести порядок і відчуті, що все на своїх місцях.

Придумайте хоча б одну картинку, а ще краще - дві-три, для кожного пункту списку. але! Також добре, якщо ви фотографуєте те, що плануєте зробити в майбутньому. Тому що публікувати ці фотографії кілька разів на день буде головним. Коли у вас є п'ять вільних хвилин, відпочиньте на роботі чи в подорожі, відразу відкрийте картину своєї уяви. Ви будете короткі, лише хвилинку, і важливо те, що потрібен час, щоб зануритися в ці почуття. Якщо ви згадуєте зображення принаймні десять-двадцять разів на день, це буде ідеально.

Що зміниться у вашому житті: майбутнє буде теплим і затишним, а також яскравим і веселим, і ви зможете робити те, що завжди хотіли робити, просто намалювавши його красиву картину. Будь-яка зміна у вашому житті - зміна роботи, переїзд, нові стосунки - ви негайно малюєте картини щастя у вашому новому житті. Важливо пам'ятати, що образи щасливого майбутнього – це як їжа, і показувати її потрібно не щодня, а кілька разів на день. Тоді ви матимете справді щасливе, комфортне та веселе відчуття майбутнього. Якщо ви уявляєте, що ви хочете зробити в довгостроковій перспективі, у майбутньому.

Отже, виконуючи ці вправи та дотримуючись рекомендацій, ви можете почуватися щасливішими та покращити свій суб'єктивний рівень здоров'я. Ми також пропонуємо практичні поради щодо покращення психологічного благополуччя людей.

Практичні рекомендації:

1. Самооцінка. Самооцінка є біполярною рисою: висока і низька, обидві з яких ненормальні. Самооцінка повинна бути середньою. Це досягається балансом.

- Припиніть порівнювати себе з іншими.
- Перестань жаліти себе і згадувати поганих хлопців.
- Зрозумійте, що людина має позитивні та негативні риси
- Будьте об'єктивні щодо свого типу фігури.
- Працюйте в межах своєї форми та світу.
- Працюйте над своєю поведінкою.
- Припиніть прокрастинацію (відкладайте неприємні завдання) - Завжди намагайтеся виконувати свої обіцянки.

2. Напрямок чутливості. Від того, в якому осмисленому життєвому напрямку піде існування людини, залежить рівень її щастя. Осмислене життєве спрямування – це поєднання минулого, сьогодення і майбутнього, оцінка досягнутого за особистими мірками, сенс життя змінюється відповідно до

повноти життя, а з ним і зміна його напрямку.

Схильність до пошуку сенсу змушує людину вийти із зони комфорту та пізнавати навколишню дійсність. У процесі пошуку сенсу, змінюються погляди на світ, сама людина, її внутрішня реальність, ідентичність, унікальний особистий сенс життя часто людина уникає відповіді на важливе запитання: «У чому сенс мого життя? ?" , потрапляє в постійну метушню, але це не означає, що запитання не стикається з нестримною терміновістю.

Наші системи значущих відносин переплітаються з ціннісними орієнтаціями. Відповідь: "Чому?" Визначаються базові цінності поведінки, поведінки, діяльності та життя.

Смисложиттєва орієнтація, хоч і дуже важлива, не обмежується ідеями, життєвою метою, а являє собою структурні рівні «великих» і «малих» смислів. Ієрархія смислової життєвої орієнтації людини відноситься до організованих багаторівневих систем, які мають багато різних семантичних структур. Отже, ваші пошуки сенсу життя повинні включати:

- 6) наявність життєвих цілей;
- 7) позитивне ставлення до життя;
- 8) позитивна оцінка життя;
- 9) Вірте в свої сили.
- 10) Будьте готові миттєво змінити своє життя на краще.

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

Стан психічного здоров'я залежить від кількох факторів. Зокрема, кожна вікова група має певні особливості, які в свою чергу позитивно впливають на психологічне благополуччя або перешкоджають його позитивному функціонуванню. Важливу роль відіграють вік учнів, життєві цілі, особистісний розвиток, відчуття потенціалу, адаптація до умов дорослого життя.

Людина, яка переживає період життєвої кризи, часто проходить через 5

ієрархію емоцій відповідно до Елізабет Кюблер-Росс [33]:

- Злість (проявляється у звинуваченнях і критиці, гнів більше звичайного),
- Торг (це ознака того, що люди починають дивитися в майбутнє, ще не подолали свої страхи, але шукають нові можливості),
- Песимізм/депресія (апатичний настрій),
- Прийняття/прохання (не потрібно приєднуватися, розуміючи, що опір марний і оцінюючи підхід).

У більшості випадків, коли людина перебуває у складній ситуації і намагається впоратися зі змінами, вона стикається з необхідністю адаптуватися до нової реальності, тому зрозуміло, що така реакція є нормальною та прийнятною. Відповідно, ми вважаємо, що рекомендації щодо психічної гігієни необхідні для підтримки оптимального психічного здоров'я та повноцінної психічної функції за поточних обставин. Вони включають способи покращити вашу ситуацію:

Фізична активність. Фізична активність є важливою складовою щасливого та здорового життя, яка покращує психічне здоров'я. Стрес, тривога і напруга негативно впливають на організм, тому активність діє як антиоксидант і покращує роботу мозку, створює впевненість і позитивні відчуття, заряджає енергією і підвищує життєвий тонус. Будь-яка фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, серотонінів і стимулює вироблення адреналіну (гормону руху), який знімає біль, зменшує збудження (стрес), покращує настрій, підвищує рівень енергії та зміцнює імунну систему.

Під час гарного сну тіло розслабляється, психічні процеси регулюються, тіло відпочиває та наповнюється енергією, яка є джерелом нового дня та підвищує імунітет.

Реалістичний тренінг. Найпростіший базовий тренінг - «заземлений», якщо ви сидите, вам потрібно сильно натиснути на стілець, якщо ви стоїте, покачайте ногами і відчуйте цей контакт. Ще кілька дихальних вправ:

практикуйте «зону дихання» — зробіть дуже повільний вдих (раз, два, три, чотири), вдих, видих і видих з однаковою швидкістю.

В результаті виходить квадрат. Після вправ слід відпочити. Виконуйте дихальні вправи протягом 2-3 хвилин кожного разу, коли рівень вашої тривожності зростає. Техніка дихання для поліпшення сну: ляжте, покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт і зробіть один, два, три, чотири вдихи через ніс, стежачи, щоб передня стінка живота не піднімалася під час видиху. Потім потрібно кілька разів вдихнути і видихнути. Дихальні вправи активують парасимпатичну нервову систему, що допомагає зменшити стрес, що допомагає боротися з безсонням, стимулює вентиляцію легенів і знижує кислотність крові, що, у свою чергу, підвищує концентрацію та відчуття спокою

Здорове харчування Контрольоване споживання їжі може допомогти підтримувати вагу та підвищити рівень енергії.

Помірні темпи пересування по житті регулюють ритм повсякденного життя та створюють відчуття психічної стабільності та розміреності та врівноважують стан невизначеності.

Позитивні афірмації - це техніка самонавіювання, яка передбачає вербалізацію словесних тверджень. Промовляння конкретних фраз може покращити настрій і не тільки позбутися негативних думок, але й змінити стиль мислення та моделі поведінки за рахунок позитивного настрою, створюючи нові нейронні зв'язки. Афірмації можна не тільки вимовляти вільно, але й переживати на слух з відповідних аудіозаписів, відео тощо.

Засвоєння нових знань відбувається за принципом емоційного обміну в людській психіці – чим більше одного, тим менше місця для іншого. Тож найпростіший спосіб позбутися тривоги та агресії – це відволікти енергію: навчатися, брати новий курс, робити прості речі.

Ведення журналу. Ведення журналу – це форма терапії, яка викладає стрес на папері. Написавши, ви повинні перечитати написане. Нотатки дають

можливість повернутися до попередніх думок, по-іншому поглянути на цілі та плани та переглянути, у якому напрямку рухатися. Той самий метод працює так само: повторіть свій досвід і проговоріть його вголос.

Тепер про способи досягнення психологічного благополуччя в складних ситуаціях тривалої ворожнечі. На перший погляд, вплив негативних зовнішніх факторів на якість життя, переживання внутрішнього задоволення включає всі позитивні можливості особистості. На практиці, однак, внутрішні фактори, обговорені вище, не втрачають чинності під час тестування. Психологи зробили важливий внесок у розвінчання поширеного міфу про те, що травма та психологічне благополуччя журналістів несумісні.

Сьогодні дослідження посттравматичного росту стрімко зростають у всьому світі. Тут ми не можемо покладатися виключно на лонгітюдні спостереження та емпіричні дослідження небезпечних для життя ситуацій.

Учасники бойових дій, які навчалися в США з початку 1990-х років, також відзначають такі позитивні результати військового досвіду: досягнення високих рівнів подолання, самовладання, самоконтролю, збільшення незалежності та майбутні плани щодо її розширення. і 60-70% таких ветеранів. Люди вірять, що вони справді можуть протистояти найскладнішим і надзвичайним ситуаціям і подолати будь-які труднощі. Вони розвивають навички співпраці, спілкування з однолітками та вчаться цінувати та вдячувати життя в бойових ситуаціях.

Ті, хто пережив особливо важкі битви, виявляють, що вони сильніші та витриваліші, ніж ветерани з меншим бойовим досвідом. Через багато років ветерани оцінюють війну як важливий поворотний момент у своєму житті, для отримання вищої освіти, який сприяв швидкому розвитку особистості, появі більшої свободи, соціальної свободи, покращенню стосунків з молодими батьками та відкриттю можливостей. тощо Ізраїльські ветерани також говорять про особисту зрілість, впевненість у собі, підвищену самооцінку, формування

більш позитивного погляду на життя, більшу задоволеність родиною та розвиток здатності відокремлювати важливе від несуттєвого.

Таким чином, головним способом підвищення рівня психологічного благополуччя є зміна ставлення до травми. Знайте, що ніколи не потрібно бути жертвою життєвих випробувань, і не кожен стресор і все може спричинити посттравматичний стресовий розлад. Ви можете навчитися ставитися до стресу не як до хитрого удару, який спричиняє біль, страждання та гіркоту, а як до несподіваний ресурс, який розкриває наш потенціал і показує нам, хто ми є і що ми насправді здатні зробити з навколишнім середовищем.

Саме цей багатополлярний погляд на досвід сприяє стійкості жертви травми до травми та спонукає індивіда до посттравматичного зростання. Ключовим компонентом підходу до множинної травми є дуже органічне включення досвіду в загальний досвід життя.

Головне не розділяти минуле, теперішнє і майбутнє, не зміщувати досвід, не забувати все, що було. З часом досвід необхідно переоцінити та по-новому інтерпретувати. Нова інтерпретація травматичних подій призвела до їх входження в життєвий шлях людини, відповідно до опису її автобіографії.

Наступним компонентом ставлення до множинної травми, який також є шляхом до психологічного благополуччя, є адекватна внутрішня автономія, яка врівноважується покращенням спілкування з оточенням, що включає розвиток подальшого благополуччя.

Здатність цінувати підтримку оточення і вільно пропонувати її іншим полягає в тому, щоб знаходити шляхи досягнення більш повної та автентичної самоактуалізації. Вижили хочуть не просто роботи, кар'єри, зарплати, хоча до війни багатьох це влаштовувало, зараз важливіше знайти себе, розвивати свої навички, робити важливе в житті, і ти будеш брати участь.

Після пережитого травматичного досвіду самоусвідомлення, прийняття минулого і сьогодення, відмова від ілюзій щодо майбутнього, навчання

адекватного булінгу, навчання творчого ставлення до власних сил і здібностей закладає справжній горизонт для самоперетворення.

До індивідуальних факторів досягнення психологічного благополуччя слід віднести спілкування. Без духовного зв'язку, без почуття спільності, без приєднання до груп однодумців покращення добробуту неможливо.

Другий фактор — соціальна підтримка — передбачає засвоєння відповідних звичок без егоїзму, підтримку людей, які справді потребують, і пошук допомоги від інших, а не власних інтересів.

Третій фактор можна назвати внутрішнім, оскільки він пов'язаний зі збільшенням відповідальності за все, що людина має. Розвиток внутрішнього локусу контролю сприяє дослідженню та дослідженню нових смислів і визначає життєву роботу оптиміста.

Ключовим способом покращення психологічного благополуччя у складних життєвих ситуаціях є зміна перспективи травми з простої негативної на складну багатопольярну, що передбачає більший потенціал для посттравматичного зростання.

- 1) включення травматичного досвіду, включення його в себе;
- 2) знаходження балансу між внутрішньою автономією та здатністю ефективно взаємодіяти з оточенням;
- 3) Зростання самовпевненості внаслідок подальшого розвитку свого життя через відродження відповідальності за своє майбутнє.

Підхід дослідження полягає у дослідженні можливості ефективної соціально-психологічної підтримки загиблих на війні під час переходу до мирних умов життя. План полягає у дослідженні типів соціальної та психологічної підтримки залежно від ситуації та характеру травми та визначенні ефективних стратегій сприяння позитивним змінам особистості.

Висновки до розділу 3

Сучасні обставини вимагають переосмислення цінності власного життя та здоров'я, а також усвідомлення цінності стосунків з оточуючими в умовах соціальної ізоляції, і потрібно бути відкритим до нового. Така людина радіє життю, повністю приймає себе та своє оточення, відповідно несе відповідальність за своє життя, наповнене сенсом і змістом.

У свою чергу, психологічне благополуччя тісно пов'язане з системою ціннісних орієнтацій, оскільки вони визначають практичні потреби людини, а ступінь задоволення цих потреб впливає на якість життя людини, її внутрішнє самопочуття. буття. Крім того, ціннісні орієнтації регулюють і спрямовують діяльність людини, формують її життєвий статус, стратегічні цілі, світоглядні орієнтації, впливають на світосприйняття та надають життю сенс. Таким чином, система цінностей є ключовим чинником задоволення базових потреб, ефективної роботи на професійне особистісне Я -виконання, що забезпечує психологічне благополуччя.

У цьому розділі ми проаналізували достовірність і нормальність розподілу даних, отриманих під час обробки результатів. Аналіз показав, що для вимірювання суб'єктивного щастя було отримано помірний рівень надійності, що означає, що надійність отриманих результатів може бути недостатньою для того, щоб зробити надійні висновки щодо дослідження психологічного щастя.

Тому ми вирішили включити додаткову версію цієї шкали (Шкала суб'єктивного щастя 1-3), яка включала перші три запитання, і згідно з цією версією рівень надійності був досить добрим. Тому в наступній роботі ми розглянемо результати двох версій «Шкали суб'єктивного щастя», розроблених С. Любомирським та Г. Леппером. Люди почуваються психологічно добре, коли у них є здоров'я, загальна самооцінка, осмислене життя та самовираження.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз літературних джерел дозволив визначити поняття психологічного благополуччя особистості та надати характеристики його основним структурним компонентам. Відчуття психологічного благополуччя є важливим феноменом для особистості та її внутрішнього світу. Психологічне благополуччя часто пов'язане з певними соціальними установками, ідеями, нормами та подіями, які характеризують соціалізовану особистість.

Виявлена група факторів, які впливають на суб'єктивне благополуччя, до яких віднесені психічний стан індивіда, продуктивність, міжособистісні стосунки та поведінка в соціальному середовищі. А також встановлено, що психологічне благополуччя не може бути активним і ефективним без впливу об'єктивних факторів зовнішнього середовища. Визначена внутрішня структура психологічного благополуччя та встановлений його зв'язок з соціологічними характеристиками людини та параметрами, що визначають відносини людини, як фактор розуміння природи когнітивного процесу людини. Було проведено емпіричне дослідження і з його допомогою ми з'ясували, які психологічні фактори формують психологічне благополуччя особистості. Проаналізовано достовірність та нормальність розподілу даних, отриманих під час обробки результатів.

2. Проведений аналіз показав, що для визначення детермінанти формування екологічного благополуччя в структурі психологічного благополуччя особистості було отримано помірний рівень надійності психодіагностичних методик, що вказує на надійність отриманих результатів можливість формулювання висновки щодо дослідження психологічного щастя. Для підтвердження достовірності отриманих результатів було вирішено включити додаткову версію цієї шкали (Шкала суб'єктивного щастя 1-3), яка включала перші три запитання, і, виходячи з цієї версії, рівень надійності був

відносно добрим. Результати, отримані за всіма методами, виявилися високонадійними. Далі ми досліджували зв'язок суб'єктивного благополуччя з орієнтацією на осмислене життя, здоров'ям, якістю життя, самооцінкою та особистими характеристиками. Результати кореляційного аналізу показали, що кожна шкала життєвого опитувальника позитивно корелювала з показником суб'єктивного щастя, незалежно від суб'єктивного щастя.

3. Проаналізовано психологічні передумови благополуччя особистості у формуванні психологічного, економічного та соціологічного підходу. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя є складною та багатогранною конструкцією, на яку впливає низка психологічних, економічних та соціологічних факторів. З метою детального аналізу психологічного, економічного та соціологічного підходів до суб'єктивного благополуччя, були виявлені наступні чинники, які і формують та складають вплив на підходи: психологічні підходи до суб'єктивного благополуччя зосереджені на внутрішніх процесах людини, включаючи думки, емоції та поведінку; економічні підходи до суб'єктивного добробуту зосереджуються на ролі доходу, зайнятості та доступу до ресурсів у формуванні індивідуального добробуту.

Результати кореляційного аналізу між орієнтацією на осмислене життя та суб'єктивною змінною щастя показали позитивну кореляцію. Після інтерпретації отриманих даних можна зробити висновок, що якщо суб'єкт має сенс у своєму житті, то його чи її щастя буде вищим. Основні риси особистості, такі як прихильність і експресивність, також роблять суб'єктів щасливішими. Шкала суб'єктивного щастя позитивно корелює з усіма шкалами самооцінки Дембо-Рубінштейна, крім «оцінки здатності робити речі своїми руками». Було встановлено зв'язок між «бажаним авторитетом однолітків» і «самооцінкою» для зміненого виміру суб'єктивного щастя порівняно з вихідним рівнем, підтверджуючи нашу гіпотезу про те, що це впливає на різні аспекти самооцінки.

Взаємозв'язку між віком респондентів та показниками суб'єктивного щастя та якості життя при кореляції не виявлено. Тобто вік піддослідних не впливає на наявність сенсу життя і не робить піддослідних щасливішими. Виходячи з результатів порівняльного аналізу двох груп (чоловічої та жіночої), можна зробити висновок, що для жінок самосвідомість важливіша та веде до більшого щастя, ніж для чоловіків. Ми провели статистичний аналіз, який дозволив нам проаналізувати, які фактори залежали від рівня добробуту суб'єктів і чи був між ними зв'язок. Відповідно робимо висновок, що люди щасливіші, коли вони мають гарне здоров'я, загальну самооцінку, осмислене життя та особистісні фактори, такі як зв'язок, теплота, довірливість, розуміння, співпраця, домінування, комунікабельність, артистичні та експресивні навички. Грунтуючись на проведеному дослідженні, ми виявили, що деякі фактори роблять суб'єктів щасливішими: висока самооцінка, осмислене життя, позитивне здоров'я та особисті якості, такі як прив'язаність і експресивність. Але коли ці фактори з певних причин відсутні або не можуть бути реалізовані, людина починає почуватися психологічно обділеною та нещасною.

4. Розроблені практичні рекомендації щодо покращення якості життя людей і рівня їхнього психологічного благополуччя на основі проведеного дослідження кореляції та детермінанти психологічного благополуччя. З'ясовано, що особистісний ріст, самосприйняття, дотримання звичаїв і традицій безпосередньо пов'язані з почуттям задоволення основних життєвих потреб, отже, із загальним задоволенням життям і відчуттям благополуччя, а також психологічне благополуччя. Цю кореляцію можна пояснити як ступінь самосприйняття задоволеності у сферах життя, навчання, роботи, сім'ї, дозвілля, дружби тощо. і підтримує традиційні звичаї, вироблені в сім'ї, з друзями, що, в свою чергу, демонструє повагу і лояльність до цих відносин.

Встановлено, що рівень психологічного благополуччя залежить від багатьох факторів, насамперед від стану здоров'я, задоволеності умовами

проживання, забезпечення основних життєвих потреб. За результатами нашого дослідження представники студентської молоді в основному незадоволені. Ці результати можуть бути наслідком соціальної ізоляції, оскільки студентська молодь більш вразлива до стресу, пов'язаного з епідемією. Цим пояснюється нестабільність нормального ритму життя та втрата контакту з однолітками, що в свою чергу є дуже важливим у цю епоху, тому рекомендації щодо підтримки сприятливого психологічного стану та повної розумової працездатності дуже важливі в сучасних умовах. До них належать способи покращення вашого стану, такі як: фізичні вправи, хороший сон, вправи на розслаблення, здорове харчування, щоденні звички, позитивні твердження, навчання новим навичкам і ведення щоденника.

Виконуючи вправи, які ми рекомендуємо, і дотримуючись практичних рекомендацій, люди можуть почуватися щасливішими, покращити якість свого життя та досягти вищого рівня психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айраксинен Т. Щастя. Відверте і чітке бачення щастя і того, чому у нас його немає; [пер. з фінськ.]. Львів : Видавництво Анетти Антоненко; Київ : Ніка-Центр, 2017. 208 с.
2. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18, Т. 20, №9/1. С. 3-10.
3. Баєва К. О. Особистісні чинники екологічно значущої поведінки : дис. канд. філос. наук : спец. 053 Психологія. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. 2021. 236 с. URL: <https://old.karazin.ua/docs/work/dysertatsii/baieva-dysertatsia.pdf> (дата звернення: 20.12.2023)
4. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
5. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних ситуацій як предиктори інноваційної готовності майбутніх правоохоронців. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2020. 62. С. 68-80. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3102> (дата звернення: 19.12.2023)
6. Бондар Л. В. Філософія щастя: ціннісно-праксеологічний аспект : дис. канд. філос. наук : спец. 09.00.03 - соціальна філософія та філософія історії / Лілія Василівна Бондар. Одеса, 2012. 186 с.
7. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості / Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської] ; АПН України. К., 2017. С. 27–31.

8. Варій М. Й. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. М.Й. Варій, О.А. Ліщинська, Л.І. Березовська, А.В. Олійник, Г.М. Закалик. Львів : Вид-во Львівської політехніки. 2018. 168 с.
9. Васильченко О. М., Бурова С. Є. Фактори формування особистості та особливості впливу міжпоколінної трансляції. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1325> (дата звернення: 19.12.2023)
10. Васильченко О. М., Глушенок О. А. Феномен суб'єктивного благополуччя особистості: вплив ненормативних криз. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку : тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1241> (дата звернення: 19.12.2023)
11. Васильченко О. М., Макаренко М. С. Свідомий вибір професійної діяльності, як умова досягнення особистісної зрілості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1266> (дата звернення: 19.12.2023)
12. Вернік О.Л. Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 42. 2016. С. 93-102.
13. Власова Д. О. Характеристика психологічного благополуччя особистості :

[1%87%D1%87%D1%8F %D1%84%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2%D1%86%D1%8F %D0%B2 %D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F%D1%85 %D1%81%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F](#) (дата звернення: 19.12.2023)

19. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014. С. 165-176.

20. Дацюк Л.С. Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 67-71.

21. Дворнікова К.М., Васильченко О. М. Суб'єктивне благополуччя особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК", 2020. С. 12-14.

<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/11>

22. Джаббарова Л. В. Структура психологічного благополуччя студентської молоді. Соціально-гуманітарний вісник. 2019. Вип. 26-27. С. 72-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sochumj_2019_26-27_31. (дата звернення: 19.12.2023)

23. Динаміка відчуття щастя (2001-2016). URL: <http://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat =reports&id=670&page=5> (дата звернення: 19.12.2023)

24. Добко Т. Д. Щастя і відношення людської особи до добра. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія. 2014. № 3. С. 14-17.

25. Дончевська Н. П. Соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя персоналу організації : магістерська робота. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса. 2022. 65 с. URL:

- <file:///C:/Users/Admin/Desktop/Downloads/13227-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-26318-1-10-20230208.pdf> (дата звернення: 19.12.2023)
26. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн. Методика визначення самооцінки (Т.В. Дембо, С. Я. Рубінштейн) : веб-сайт. URL: <https://remontantenn.ru/uk/summer-kitchen/issledovanie-samoocenki-po-metodike-dembo-rubinshtein-metodika/> (дата звернення: 19.12.2023)
27. Дяченко М. В. Людина, сенс її буття та проблема щастя (світоглядні ідеї у філософії Б. Паскаля та Ж. О. Ламетрі). Культура України : зб. наук. пр. Харків, 2010. № 29. С. 67-76.
28. Єзерська Н. В. Дескриптори щастя обдарованих учнів підліткового віку як показники суб'єктивного благополуччя. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 3. С. 24-29.
29. Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2018. 247 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20%D0%84%D0%97%D0%95%D0%A0%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%95%D0%A0%D0%A2%D0%90%D0%A6_%D0%AF-2018.pdf (дата звернення: 19.12.2023)
30. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. Наука і освіта. 2017. №11. С.187-192.
31. Ільницька А. О. Психологічне благополуччя сучасної української сім'ї : кваліфікаційна робота. Житомир : Поліський національний університет. 2022. 60 с. URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/13426/1/Ilnitska_AO_KR_053_2

[022.pdf](#) (дата звернення: 19.12.2023)

32. Каменщук Т.. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. Grail of Science, 2022, (14-15), 561–564. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101> (дата звернення:

19.12.2023)

33. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. №3. С.48-55. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2015/JRN_3/PDF/10.pdf

(дата звернення: 19.12.2023)

34. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. Державний заклад "Південноукр. нац. пед. унт ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2018. 269 с.

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

36. Карповець Л. Ю., Васильченко О. М. Суб'єктивне благополуччя та ціннісно-сміслова сфера сучасної молоді. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали III Міжнародної конференції (м. Київ, 2-3 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/884> (дата звернення: 19.12.2023)

37. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10.

38. Карсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ. 2012. 18 с.

39. Кельнер С. С. Психологічні особливості формування особистісної

цілісності в юнацькому віці : дис. ... доктора психологічних наук : 19.00.07. Київ : Національна академія педагогічних наук. 2020. 460 с. URL: http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/KELNER_diser_pas.pdf

(дата звернення: 19.12.2023)

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

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

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

43. Кирпенко Т. М. Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с. С.23-25.

44. Коваліско Н. В., Бубняк С. М. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціологічний дискурс : монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка. 2022. 294 с. URL: <https://clio.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/Sotsialne-samopochuttia-vnutrishno-peremishchenykh-osib.-Kovalisko-N.V.-Bubniak-S.M..pdf> (дата звернення: 19.12.2023)

45. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя . Соціальна психологія. 2016. №5. С. 179–184.

46. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного

благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1. 2020. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>

47. Кривенко І. С. Психологія про щастя: чи воно існує і де його шукати. 2017. URL: <http://psychology.ucu.edu.ua/publications/psychologiyaprosyhastya-chy-vono-isnuye-i-de-jogo-shukaty/> (дата звернення: 19.12.2023)

48. Круглов К. О., Блинова О. Є. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників. Інсайт : психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 72-78.

49. Леськів Ю. Психологічний зміст задоволеності життям особистості на етапі адаптанта в професійному становленні : кваліфікаційна робота. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2022. 66 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4703/1/%D0%9B%D0%B5%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96%D0%B2%20%D0%AE%D0%BB%D1%96%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf> (дата звернення: 19.12.2023)

50. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» № 2(12) / 2017. С. 109-114.

51. Малкова Т. "Суб'єктивне" та "об'єктивне" як методологічна проблема / Т. Малкова // Вчені записки Університету "КРОК". - 2023. - № 3(71). - С. 103-114. URL:

<https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/627/648> (дата звернення: 19.12.2023)

52. Маркуш О. В. Особистісні детермінанти благополуччя молоді в сучасних умовах життєдіяльності : магістерська робота. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса. 2022. 111 с. URL: <file:///C:/Users/Admin/Desktop/Downloads/13233-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-26330-1-10-20230208.pdf> (дата звернення: 19.12.2023)
53. Наконечна М. М. Психологічне благополуччя та інтерсуб'єктивність. Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. семінару / [ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол. ред.) та ін.]. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 107-110.
54. Непочатова Д. О. Психологічні особливості жінок з різним рівнем задоволеності життям : кваліфікаційна робота магістра. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». 2021. 82 с. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/914/Nepochatova.pdf?sequence=1> (дата звернення: 19.12.2023)
55. Никоненко О. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни / О. Никоненко, А. Шевченко // Вчені записки Університету "КРОК". - 2023. - № 3(71). - С. 159-168.
56. Одінцева А. М. Психологічні особливості конфліктної особистості : монографія / відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С. 2018. С. 230-252. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/6653/%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%98%D0%AF_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF_2018.pdf?sequence=1#page=230 (дата звернення: 19.12.2023)
57. Оксентіюк С. С. Толерантність до невизначеності як чинник

психологічного благополуччя студентської молоді : кваліфікаційна робота. Київ : Національний авіаційний університет. 2022. 66 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55816/1/%D0%9E%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%96%D1%8E%D0%BA%20%D0%A1.%D0%A1.pdf>

(дата звернення: 19.12.2023)

58. Павленко О. В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару «Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик». Київ, 2019. С. 36-38.

59. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 149–156.

60. Панченко, В. О., Шлімакова, І. І. Динаміка змін складників екологічної свідомості студентської молоді у процесі професійної підготовки. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. 31(70) 4. С. 235-241. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/39.pdf (дата звернення: 19.12.2023)

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

62. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 2016, (59), 42-45. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034> (дата звернення: 19.12.2023)

63. Сас Н.М., Самарська Л.О., Гарець Д.А. Визначення структурних компонентів економіки щастя. Science forsustainable development, materialsofthe

International Congress (Kyiv, November 10-11, 2019) / За заг. ред. проф. О.В. Кендюхова: К.: Асоціація сприяння глобалізації освіти та науки «СПЕЙСТАЙМ», 2019. С.337-344.

64. Сахно Ю. Задоволеність українців різними аспектами життя та тим, як складається життя в цілому. КМІС. 2019. URL: <http://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=882&page=1> (дата звернення: 19.12.2023)

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

66. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/8.pdf> (дата звернення: 19.12.2023).

67. Сингаївська І.В. Прийоми збереження позитивних станів у викладача в умовах онлайн-викладання. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: ІХ Міжнародна науково-практична конференція (м. Київ, 18 грудня 2020 р.). Київ: ДЗВО "УМО", 2021. С. 178-182.

68. Сингаївська І. В., Васильченко О. М., Абаніна Г. В., Гончарова Г.О. Методичні рекомендації щодо виконання та оформлення курсових та дипломних робіт для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання магістратури. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2022. 45 с.

69. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

70. Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічний зміст екосоціальних катастроф : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (14 – 15 травня 2021 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2021. 94 с.

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

72. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

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

74. Устінова У. І. Психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків : кваліфікаційна робота. Київ : Національний авіаційний університет. 2021. 103 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54158/1/%D0%A3%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A3.%D0%86..pdf> (дата звернення: 19.12.2023)

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

76. Хафізова Г. С. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій у людей з різним рівнем психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного

педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип.45(2). С.219–227. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)_30). (дата звернення: 19.12.2023)

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

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

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

80. Ahrens C. J. C., Ryff C. D. Multiple Roles and Well-being: Sociodemographic and Psychological Moderators. *Sex Roles: A Journal of Research*. 2006. Vol. 55. P. 801–815. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9134-8>

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

82. Brajša-Žganec A., Džida M., Brkljačić T., Lipovčan L. K., and Lučić L. The Well-Being of Parents in the Year After Childbirth. *Journal of Family Issues*. May 2, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X221096799>

83. Burlakova I., Synhaivska I., Malkova T., Petrunko O., Kondes T., Nakonechna N. Pedagogy and psychology for high school students. *AD ALTA: journal of interdisciplinary research*. 2021. V. 11 (1). Special Issue XVII. Pp. 28-32. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/20392/>

<https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/statti/1111-pedagogy-and-psychology-for-high-school-students> (дата звернення: 19.12.2023)

84. Chiang Y. T., Fang W. T., Kaplan U., Ng E. Locus of control: The mediation

effect between emotional stability and pro-environmental behavior. Sustainability. 2019. 11(3). 820 p.. URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/11/3/820> (дата звернення: 19.12.2023)

85. DeMaris A., Oates G. The Trajectory of Subjective Well-Being: A Partial Explanation of the Marriage Advantage. Journal of Family Issues. July 1, 2021. Vol. 43, issue: 6, P. 1650-1668. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X211030033>

86. Fegert J. M., Freyberger H. J. Adoleszenzeine Lebensphase. 2017. 18(02). P. 16–22.

87. Kashlyuk Y.. Psychological health and psychological well-being of the individual as a component of satisfaction with life. Psychological journal, 2017, 3(3), 47-58. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5> (дата звернення: 19.12.2023)

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

89. Kubzansky L.D., Huffman J., Boehm J., Hernandez R., et al. Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series. Journal of the American College of Cardiology. 2018. №72. P. 1382-1396. DOI:10.1016/j.jacc.2018.07.042

90. Lahey B. B., Kazdin A. E. Advances in Clinical Child Psychology. 2017. Vol. 14. P. 29–30. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=dHXgBwAAQBAJ&lpg=PA30&dq=hall%201904&hl=uk&pg=PA30#v=onepage&q=hall%201904&f=false>. – Title from the screen (Mode of access: 19.12.2023)

91. Poškus, M. S., Pilkauskaitė Valickienė, R., & Kuzinas, A. (2019). The effects of descriptive imagery and appeals on emotions and intentions related to pro-environmental behavior. Sustainability. 2019. 11(19). 5257. URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/11/19/5257/pdf> (Mode of access: 19.12.2023)

92. Rodrigues M., Silva R., Franco M. COVID-19: Financial Stress and WellBeing

- in Families. *Journal of Family Issues*. Dec. 4, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X211057009>
93. Romer D., Bagdasarov Z., More E. Older versus newer media and the well-being of United States youth: results from a national longitudinal panel J. *Adolesc. Health*, 52. 2016, pp. 613-619.
94. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014. №83. P. 10- 28. DOI: 10.1159/000353263
95. Sternberg R. J., Sternberg K. *Cognitive Psychology*. Cengage Learning. 2016. 50 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=K3ccCgAAQBAJ&lpg=PP1&hl=uk&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>. (Mode of access: 19.12.2023).
96. Su F., Song N., Shang H., Wang J., Xue B. Effects of social capital, risk perception and awareness on environmental protection behavior. *Ecosystem Health and Sustainability*. 2021. 1942996. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20964129.2021.1942996> (Mode of access: 19.12.2023)
97. Sukarsono S., Utami U. Knowledge system of religious communities in watershed conservation education; case studies in Islamic Boarding Schools in East Java and West Nusa Tenggara, Indonesia. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* IOP Publishing. 2019. 314 (1). 012057. URL: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/314/1/012057.pdf> (Mode of access: 19.12.2023)
98. Tan J. J. X., Kraus M. W., Carpenter N. C., Adler N. E. The association between objective and subjective socioeconomic status and subjective well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146(11). P. 970– 1020. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000258>
99. Volynets N. *Psychological Analysis of Experiencing Psychological WellBeing*.

Psychological Prospects Journal. 2018. 31 (Jul. 2018), 22–44.
DOI:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-22-44>.

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

Перелік відповідності джерел вимогам:

Всього джерел – 100

Джерел за останні п'ять років – 64

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 12

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 52

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування досліджуваних

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

Додаток Б

Шкала задоволеності життям Е. Дінера Нижче наведено твердження, з якими Ви можете погодитися або не погодитися. Виразіть ступінь Вашої згоди з кожним з них, поставивши перед відповідним твердженням оцінку від 1 до

7: 7 — Повністю згоден

6 — Згоден

5 — Швидше згоден

4 — Щось середнє

3 — Швидше не згоден

2 — Не згоден

1 — Повністю не згоден

___ В здебільшого моє життя близьке до ідеалу.

___ Обставини мого життя винятково сприятливі.

___ Я повністю задоволений моїм життям

___ Я маю в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

___ Якби мені довелося жити ще раз, я б...

**Опитувальник «БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»**

https://docs.google.com/forms/d/1NMgdHhTJcfJGzPZanUYKMZr3Y9mT4GQZ8mcnP1y-8N4/viewform?edit_requested=true#responses



БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Шановні друзі!

Мене звати Давид Шамосєв. Я отримую освіту психолога в Університеті "КРОК".

Наразі пишу магістерську роботу на тему " БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ", збираю дані для дослідження.

Запрошую всіх бажаючих взяти участь в опитуванні. Можливо, саме Ваші дані допоможуть покращити розуміння благополуччя як феному.

Орієнтовно для проходження опитування знадобиться 20 -25 хвилин. Потрібно вибрати один або декілька із запропонованих для Вас варіантів. Всього 42 питань. Ви можете бути відвертими у своїх відповідях - анонімність Вам гарантована.

Дані, отримані під час цього дослідження, залишатимуться конфіденційними і будуть використані в узагальненій формі виключно в наукових цілях.

Заздалегідь, хочу подякувати Вам за приділений час та увагу щодо цього опитування.

Рис. 1. Головна сторінка анкети – опитувальника «БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ», представленого у Google формі

**Опитувальник «БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»**

https://docs.google.com/forms/d/1NMgdHhTJcfJGzPZanUYKMZr3Y9mT4GQZ8mcnP1y-8N4/viewform?edit_requested=true#responses

БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Надіслати

Запитання Відповідей 64 Налаштування

1. Вік *

- Менше 18 років
- 18-24 роки
- 25-34 роки
- 35-44 роки
- 45-54 роки
- 55 років і старше

2. Стать *

- Чоловік
- Жінка
- Інша

Рис. 2. Сторінка анкети – опитувальника для аналіз створення запитань

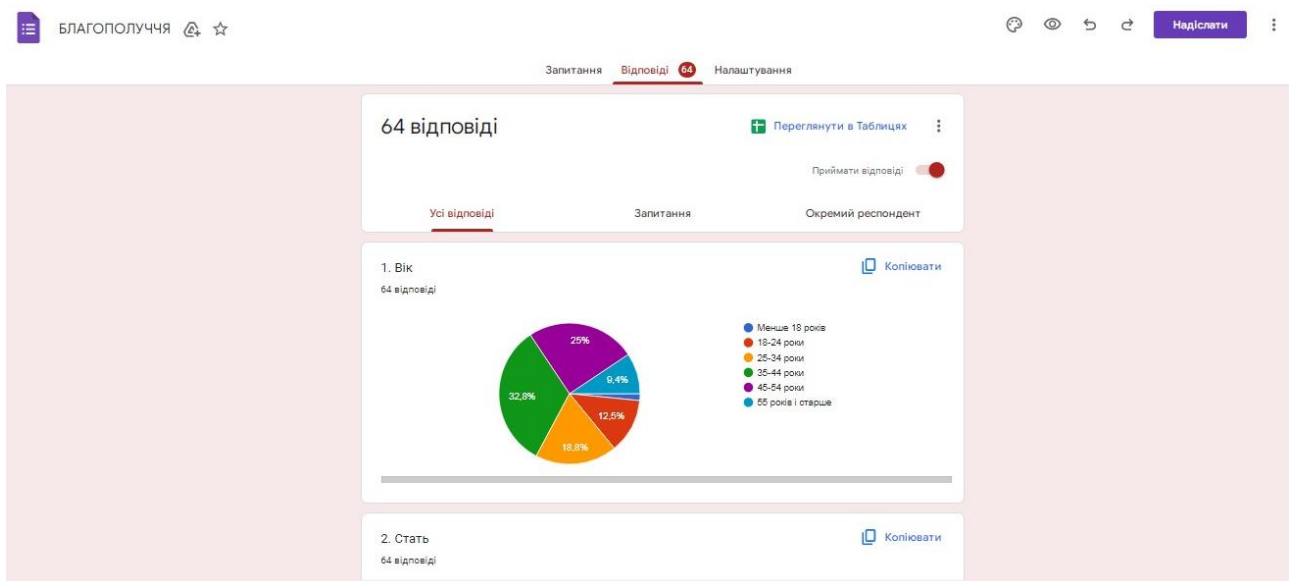


Рис. 3. Сторінка анкети – опитувальника для аналізу відповідей респондентів

Опитувальник «БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»

БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Надіслати

Запитання Відповіді 64 Налаштування

Налаштування

Увімкнуті/вимкнуті оцінки
Призначайте максимальні бали, налаштовуйте відповіді й автоматично надсилайте відгуки

Відповіді
Керуйте тим, як збирається й захищається інформація у відповідях

Презентація
Керуйте тим, як відображаються форми й відповіді

За умовчанням

Налаштування форми за умовчанням
Налаштування застосовуватимуться до цієї та нових форм

Налаштування запитання за умовчанням
Налаштування застосовуватимуться до всіх нових запитань

Рис. 4. Сторінка анкети – опитувальника встановлення налаштувань

Надіслати форму

Збирати електронні адреси Не збирати

Надіслати через ✉ 🔗 ⏪ ⏩ 📘 🐦

Електронна пошта

Кому
Введіть імена або електронні адреси

Тема
БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Повідомлення
Будь ласка, заповніть цю форму:

Включити форму в електронний лист

👤+ [Додати користувача з правом редагувати](#) Скасувати Надіслати

Рис. 5. Сторінка анкети – опитувальника для аналізу розсилки та збору поштових адрес респондентів

ТЕСТ смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

http://ni.biz.ua/10/10_3/10_32950_test-smislozhiznennih-orientatsiy-Czho.html

Інструкція: Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр -1, -2, -3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі формулювання зліва або 1, 2, 3, якщо вибираєте формулювання справа; або 0, якщо обидва затвердження Ваш погляд однаково вірні.

1. Зазвичай мені дуже нудно											Зазвичай я сповнений енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючою і захоплюючою											Життя здається мені абсолютно спокійною і рутинної
3. У житті я не маю певних цілей і намірів											В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздою і безцільною											Моє життя видається мені цілком осмисленою і цілеспрямованою
5. Кожен день здається мені завжди новим і не схожим на інші											Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися											Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв											Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів											Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в житті
9. Моє життя порожня і нецікава											Моє життя наповнена цікавими справами
10. Якби мені довелося зараз підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що вона була цілком осмисленою											Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що вона не мала сенсу
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше											Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння											Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13. Я людина дуже обов'язковий											Я людина зовсім не обов'язковий
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням											Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати життєвий шлях через вплив природних здібностей і обставин
15. Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною											Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей											В житті я знайшов своє покликання і цілі
17. Мої життєві погляди ще не визначилися											Мої життєві погляди цілком визначилися
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті											Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті
19. Моє життя в моїх руках і я сам керую нею											Моє життя не підвладна мені і вона управляється зовнішніми обставинами
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення											Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності

Обробка результатів:

Для підрахунку балів необхідно перевести зазначених позицій на симетричній шкалою -3 -2 -1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричною шкалою за таким правилом:

В висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Наприклад: в пункті першому 2 «сирих» бали буде дорівнювати 6 «стандартним» балам; в пункті другому 2 «сирих» бали буде дорівнювати 2 «стандартним» балам.

Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідній (від 7 до 1), причому максимальний бал завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Після переведення всіх «сирих» балів у «стандартні» ми будемо працювати тільки зі «стандартними».

Тест смисложиттєвих орієнтацій включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтацій і два аспекти локусу контролю. У субшкалам бали підсумовуються вибірково за деякими Пункто.

Загальний показник ОЖ -сума балів у всіх пункти тесту;

Субшкала 1. (Цілі) -пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2. (Процес)- Пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3. (Результат) - Пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4. (Локус контролю - Я)- Пп.1, 15, 16, 19.

Субшкала 5. (Локус контролю - життя) - Пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Норми, необхідні для оцінки результатів, наведені в таблиці.

шкала	чоловіки		жінки	
	x	s	X	s
1-Цілі в житті	32,90	5,92	29,38	6,24
2-Процес життя	31,09	4,44	28,80	6,14
3-Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4-ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5-ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

У таблиці наведені середні і стандартні відхилення за загальним показником ОЖ і всім п'яти субшкалам окремо для чоловіків і жінок, отримані на вибірці 200 чоловік у віці від 18 до 29 років: Ваш результат вважається нормальним, якщо він потрапляє в нормальний проміжок, вказаний в таблиці.

Інтерпретація субшкал:

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Відносно високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, але і прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитого частиною життя.

4. Локус контроль - Я (Я - хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю - життя або керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність в тому, що життя людини непідвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.